

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Новоузенская СШ»

А.А.Свистунов
01.09.2023 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДА НОВОУЗЕНСКА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»
на 2023-2024 учебный год**

**Рассмотрен на заседании
Педагогического совета МБУ ДО
«Новоузенская СШ»
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.**

КОМПЛЕКТОВАНИЕ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Количество групп: 34

Бокс – 4 гр – 60 чел.

Баскетбол – 9 гр. – 172 чел.

Волейбол – 4 гр. – 66 чел.

Гандбол – 4 гр. – 70 чел.

Греко-римская борьба – 3 гр. – 51 чел.

Мини-футбол- 10 гр. – 187 чел.

Количество групп по видам спорта, этапам подготовки

Отделение по видам спорта							ИТОГО
	СОГ Групп/чел	НП-1 Групп/чел.	НП-2 Групп/чел.	НП-3 Групп/чел.	УТЭ-1 Групп/чел.	УТЭ-2 Групп/чел.	
Бокс	1/15	1/15	2/30				4/60
Баскетбол	8/156					1/16	9/172
Волейбол	1/16	1/20			1/16	1/14	4/66
Гандбол	1/18		1/18	1/18	1/16		4/70
Греко-римская борьба				1/20	1/16	1/15	3/51
Мини-футбол	1/18	2/42	5/90	1/18	1/19		10/187
Всего	12/223	4/77	8/138	3/56	4/67	3/45	34/606

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивной школы г.Новоузенска» разработан в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями),
- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями),
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями),
- Уставом Учреждения,
- требованиями Федеральных стандартов по видам спорта, культивируемых в Учреждении,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Учебный план направлен на достижение уставных целей МБУ ДО «Новоузенская СШ» – создание оптимальных условий для развития детско-юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Основным условием для достижения целей МБУ ДО «Новоузенская СШ» является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его индивидуальных особенностей, возможностей и способностей, которая обеспечивается решением специфических задач на каждом этапе обучения.

При разработке учебного плана соблюдается принцип преемственности между дополнительными общеобразовательными программами, уровнями обучения, учитываются материально-технические условия, региональные условия, кадровое обеспечение, календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Саратовской области и календарный план официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Новоузенского муниципального района, дополнительные общеобразовательные программы (дополнительные общеразвивающие программы) и дополнительные образовательные программы спортивной

подготовки по видам спорта.

Программы разработаны в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта.

Дополнительные общеразвивающие программы направлены на спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся от 6 лет и без ограничения возрастного порога при условии наличия разрешительного медицинского документа.

Спортивная школа организует тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный план по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам рассчитан на 46 учебных недель, 36 учебных недель (баскетбол), Тренировочный процесс по программам спортивной подготовки проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые тренировочные занятия, индивидуальные тренировочные занятия, тренировочные сборы, участие в соревнованиях или иных мероприятиях, самостоятельная работа.

Тренировочные занятия являются основным элементом образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей и индивидуальных потребностей обучающихся. Содержание деятельности в тренировочной группе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных общеобразовательных программ и учебных планов.

При выборе средств и методов обучения тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным общеобразовательным программам с учетом возраста обучающихся, и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, если соблюдаются следующие условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный состав объединенной группы.

Распределение времени в учебном плане на предметные области подготовки по уровням и годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки и обеспечения преемственности дополнительных общеобразовательных программ:

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные предметные области. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

Формы промежуточной аттестации

Для определения уровня спортивной подготовки учащихся по видам спорта проводится оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения. Контрольно-переводные нормативы принимаются два раза в год: в начале (сентябрь-октябрь) и в конце года (апрель, май).

Минимальный возраст для зачисления по видам спорта определяется дополнительными образовательными программами

Организация занятий осуществляется по следующим этапам подготовки

- спортивный оздоровительный
- этап начальной подготовки
- учебно-тренировочный этап

Сроки обучения определяются дополнительными образовательными программами.

Объем недельной тренировочной нагрузки на каждом уровне обучения

Уровень обучения/год		Отделение					
		Мини-футбол	волейбол	бокс	баскетбол	Греко-римская борьба	гандбол
Спортивно-оздоровительный	1	6	6		6		6
	2			6			
Начальная подготовка	1	6	6	6	6	6	6
Начальная подготовка	2	6	6	6	6	6	6
Начальная подготовка	3	8				8	
Учебно-тренировочный этап	1	10	10			10	10
Учебно-тренировочный этап	2		12	12		12	

- Продолжительность одного тренировочного занятия устанавливается:
- на спортивно-оздоровительном этапе – не более 2-х академических часов;
 - на этапе начальной подготовки – не более 2-х астрономических часов;
 - на тренировочном этапе – не более 3-х астрономических часов;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства – не более 4-х астрономических часов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБУ ДО «Спортивная школа города Новоузенска Саратовской области»
на 2023-2024 учебный год

Вид спорта	Программа	Кол-во групп	Кол-во обучающихся	Кол-во часов в одной группе в неделю	Кол-во часов в одной группе в год
Баскетбол	Дополнительная общеразвивающая программа	8	156	6	216
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	1	16	12	624
	Итого	9	172	6/12	216/624
Волейбол	Дополнительная общеразвивающая программа	1	15	6	216
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	3	51	10/12	520/624
	Итого	4	66	6/10/12	216/ 520/624
Гандбол	Дополнительная общеразвивающая программа	1	18	6	276
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	3	52	6/8/10	312/416/520
	Итого	4	70	6/8/10	276/312/416/520
Мини-футбол	Дополнительная общеразвивающая программа	1	18	6	276
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	9	169	6/8/10	312/416/520

	Итого	10	187	6/8/10	276/312/416/520
Греко-римская борьба	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	3	51	8/10/12	416/520/624
	Итого	3	51	8/10/12	416/520/624
Бокс	Дополнительная общеразвивающая программа	1	15	6	276
	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	3	45	6	312
	Итого	4	60	6	276/312
	ВСЕГО	34	606		

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Годовой учебный план на 2023-2024 учебный год по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по баскетболу

Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего
	теория	практика	
Теоретическая подготовка	6		6
Общая физическая подготовка	2	43	45
Специальная физическая подготовка	2	28	30
Тактическая подготовка	3	48	51
Техническая подготовка	3	53	56
Игровая подготовка	2	18	20
Контрольные испытания		8	8
ИТОГО часов	18	198	216
Часов в неделю	6		
Максимальная продолжительность одного занятия	2		

Годовой учебный план на 2023-2024 учебный год по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этап подготовки
		УТ-2
	Часов в неделю	12
	Максимальная продолжительность одного занятия	3
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	94
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	106
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	31
4.	Техническая подготовка (ч.)	156
5.	Тактическая подготовка (ч.)	72
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	20
7.	Психологическая подготовка (ч.)	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	6
10.	Судейская практика (ч.)	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	4

12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	4
13.	Интегральная подготовка (ч.)	106
	Итого (ч)*	624

**Годовой учебный план на 2023-2024 учебный год
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по ОФП с элементами бокса**

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
1.1.	Влияние физических упражнений на организм ребенка. Техника безопасности на занятиях боксом	2	2	-
2.	Общая физическая подготовка	88	-	88
2.1.	Ходьба, бег, прыжки	16	-	16
2.2.	Упражнения в парах и с предметами	42	-	42
2.3.	Эстафеты, подвижные игры	30	-	30
3.	Элементы техники и тактики	130	-	130
3.1.	Основные положения боксера	14	-	14
3.2.	Связки из прямых ударов в голову, в туловище и защиты от них	116	-	116
4.	Аттестация обучающихся	6	-	6
4.1.	Тесты для определения уровня физической подготовки	4	-	4
4.2.	Итоговое занятие	2	-	2
5.	Соревнования	8	-	8
	ИТОГО:	234	2	232
	Часов в неделю	6		
	Максимальная продолжительность одного занятия	2		

**Годовой учебный план на 2023-2024 учебный год
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «Бокс»**

	Виды подготовки и иные мероприятия	НП-1	НП-2
1.	Общая физическая подготовка	10	10
2.	Специальная физическая подготовка	147	119
3.	Участие в спортивных соревнованиях	28	47

4.	Техническая подготовка	-	-
5.	Тактическая подготовка	96	98
6.	Теоретическая, психологическая подготовка	24	28
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	9
8.	Инструкторская и судейская практика	4	4
9.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	5	7
Общее количество часов в год		312	312
Часов в неделю		6	6
Максимальная продолжительность одного занятия		2	2

**Годовой учебный план на 2023-2024 учебный год
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по волейболу**

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	30
3	Специальная физическая подготовка	20
4	Технико-тактическая подготовка	90
5	Интегральная подготовка (учебные и тренировочные игры)	10
6	Участие в спортивных соревнованиях	10
7	Контрольные испытания	8
8	Инструкторская и судейская практика	6
9	Другие виды спорта (подвижные игры, эстафеты)	32
Общее количество часов в год		216
Часов в неделю		6
Максимальная продолжительность одного занятия		2

**Годовой учебный план на 2023-2024 учебный год
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «Волейбол»**

	Виды подготовки и иные мероприятия	НП-1	УТЭ-1	УТЭ-2
1	Общая физическая подготовка	87	104	106
2	Специальная физическая подготовка	37	73	94
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	36	50

4	Техническая подготовка	75	125	150
5	Тактическая подготовка	22	47	56
6	Теоретическая, психологическая подготовка	32	52	69
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	5	6
8	Инструкторская и судейская практика			12
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	6	10	12
10	Интегральная подготовка	50	58	69
	Общее количество часов в год	312	520	624
	Часов в неделю	6	10	12
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	3	3

**Годовой учебный план на 2023-2024 учебный год
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по гандболу**

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-
2.	Общая физическая подготовка	110	-	110
3.	Специальная физическая подготовка	32	3	29
4.	Техническая подготовка	72	6	66
5.	Тактическая подготовка	22	3	19
6.	Игровая подготовка	18		18
7.	Соревнования по ОФП	6	-	6
8.	Контрольные испытания	8	-	8
ИТОГО:		276	20	256
Часов в неделю		6		
Максимальная продолжительность одного занятия		2		

**Годовой учебный план на 2023-2024 учебный год
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «Гандбол»**

	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1
1	Общая физическая подготовка	87	87	108	125
2	Специальная физическая подготовка	56	56	75	109
3	Участие в спортивных соревнованиях	19	19	25	42
4	Техническая подготовка	100	100	125	140
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	44	75	89
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	8	10
	Общее количество часов в год	312	312	416	520
	Часов в неделю	6	6	8	10
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3

**Годовой учебный план на 2023-2024 учебный год
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «Спортивная борьба» дисциплина «Греко-римская борьба»**

	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2
1	Общая физическая подготовка	237	234	280
2	Специальная физическая подготовка	71	104	125
3	Техническая подготовка	33	52	62
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	54	88	106
5	Инструкторская и судейская практика	0	11	13
6	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и	21	10	13
7	Участие в спортивных соревнованиях	0	21	25

Общее количество часов в год	416	520	624
Часов в неделю	8	10	12
Максимальная продолжительность одного занятия	2	3	3

**Годовой учебный план на 2023-2024 учебный год
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по мини-футболу**

Разделы подготовки	СОГ
Теоретическая подготовка, час	6
Общая физическая подготовка, час	116
Специальная физическая подготовка, час	30
Техническая подготовка, час	86
Тактическая подготовка, час	10
Интегральная подготовка, час	10
Инструкторская и судейская практика	-
Участие в соревнованиях, час	10
Итоговая и промежуточная аттестация, час	8
ВСЕГО ЧАСОВ:	276
Часов в неделю	6
Максимальная продолжительность одного занятия	2

**Годовой учебный план на 2023-2024 учебный год
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «Футбол» дисциплина «мини-футбол»**

	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1
1	Общая физическая подготовка	50	54	75	78
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	41
3	Участие в спортивных соревнованиях				41
4	Техническая подготовка	140	132	180	185
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	36
6	Контрольные мероприятия	4	4	4-4	4
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	15

8	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	9	8
9	Интегральная подготовка	106	110	142	112
Общее количество часов в год		312	312	416	520
Часов в неделю		6	6	8	10
Максимальная продолжительность одного занятия		2	2	2	3