**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| Принято Педагогическим советом Протокол №\_\_\_\_«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г. | Утверждаю Директор МАОУ ДО ДЮСШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. Кондаков |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**МАОУ ДО ДЮСШ**

**на 2019-2020 учебный год**

г.Мышкин

2019 г.

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Настоящий учебный план разработан в соответствии и с учетом основных положений и требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 №  329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,  приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МАОУ ДО ДЮСШ.

 Учебный план направлен на достижение основных целей МАОУ ДО ДЮСШ – 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 МАОУ ДО ДЮСШ 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, этапами обучения, учитываются материально-технические условия, региональные условия, кадровое обеспечение, календарь областных и муниципальных соревнований по видам спорта, дополнительные общеобразовательные программы.

 Программы разработаны в соответствии и с учетом  основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта, соответствуют Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по таким программам. Программы учитывают требования федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

 Каждая дополнительная общеобразовательная программа представляет собой  нормативный документ, рассмотренный и одобренный педагогическим советом.

 Дополнительные общеобразовательные программынаправлены на спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся от 5 лет до 18 лет при условии наличия разрешительного медицинского документа.

 Дополнительные общеразвивающие программы с элементами:

- игровых видов спорта (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;

- командных игровых видов спорта (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;

- спортивной борьбы (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;

- спортивных единоборств (мальчики, девочки) – срок реализации весь период;

- циклических видов спорта (мальчики, девочки) – срок реализации весь период.

 Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

 Учебный план рассчитан на 52 учебные недели, из которых 6 недель лагерь, соответствует максимальному объему нагрузки обучающихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые тренировочные занятия, индивидуальные тренировочные занятия, тренировочные сборы, участие в соревнованиях или иных мероприятиях. Тренировочные занятия являются основным элементом образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, 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.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

-на спортивно-оздоровительном этапе – 2 академических часов;

- на этапе начальной подготовки -  2 академических часов;

- на тренировочном этапе– 3 часа;

 При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

 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 этапам и годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки и обеспечения преемственности дополнительных общеобразовательных программ:

Спортивно-оздоровительный этап:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

Этап начальной подготовки:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- выявление задатков и способностей обучающихся;

- освоение основ техники в избранном виде спорта;

- содействие гармоничному формированию растущему организму;

- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

Тренировочный этап:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- закрепление культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- совершенствование техники избранного вида спорта;

- развитие специальных физических качеств;

- повышение уровня физической подготовленности;

- приобретение и накопление соревновательной практики;

- поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

 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.

**2. ОБЩИЙ РЕЖИМ РАБОТЫ МАОУ ДО ДЮСШ**

 Организованное начало тренировочного сезона – 2 сентября.

 В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги в соответствии с каникулярным планом за счет проведения  соревнований, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий.

 Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).

 В воскресные дни, кроме (или вместо) основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

***Режим***

***учебно-тренировочной работы***

***и требования по физической, технической спортивной подготов*ке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименова-ние этапа обучения | Годобуче-ния | Вид спорта (элементы вида спорта) | Возрастзачисления | Минчислобуч-ся в группе | Макс. число обуч-ся в группе | Макс. кол-во часов в неделю | Требования по физ., тех., спортивной подготовке на конец года |
|    ЭтапСпортивно-оздоровительный |   Весь период | волейбол | 6лет | 14 | 30 | до 6 |  Прирост показателейОФП |
| баскетбол | 6 лет | 14 | 30 | до 6 |
| футбол | 6 лет | 14 | 30 | до 6 |
| кудо | 5 лет | 14 | 30 | до 6 |
| плавание | 5 лет | 14 | 30 | до 6 |
| акробатика | 5 лет | 14 | 30 | до 6 |
| фитнес | 6 лет | 15 | 30 | до 6 |
|   Этап начальной подготовки |   до1 года | волейбол | 7лет | 14 | 25 | 6 |  Выполнение нормативов промежуточной  аттестации |
| баскетбол | 7 лет | 14 | 25 | 6 |
| футбол | 7лет | 14 | 25 | 6 |
| кудо | 7 лет | 14 | 25 | 6 |
| плавание | 7 лет | 14 | 25 | 6 |
| акробатика | 7 лет | 14 | 25 | 6 |
| фитнес | 7 лет | 14 | 25 | 6 |
|   свыше1 года | волейбол | 8 лет | 12 | 20 | 8 |  Выполнение нормативов промежуточной  аттестации |
| баскетбол | 8 лет | 12 | 20 | 8 |
| футбол | 8 лет | 12 | 20 | 8 |
| кудо | 8 лет | 12 | 20 | 8 |
| плавание | 8 лет | 12 | 20 | 8 |
| акробатика | 8 лет | 12 | 20 | 8 |
| фитнес | 8 лет | 12 | 20 | 8 |
|        Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |  до 2-хлет(этап нач. спорт.спец-ии) | волейбол | 9лет | 10 | 14 | 10,5 | Выполнение нормативов промежуточной  аттестации |
| баскетбол | 9 лет | 10 | 14 | 10,5 |
| футбол | 9 лет | 10 | 14 | 10,5 |
| кудо | 9лет | 10 | 14 | 10,5 |
| плавание | 9лет | 10 | 14 | 10,5 |
| акробатика | 9 лет | 10 | 14 | 10,5 |
| фитнес | 9 лет | 10 | 14 | 10,5 |
|  свыше2-х лет(этапуглуб.тренировки) | волейбол | 12лет | 8 | 12 | 15 | Выполнение нормативов промежуточной  аттестации, спортивных разрядов |
| баскетбол | 12 лет | 8 | 12 | 15 |
| футбол | 12 лет | 8 | 12 | 15 |
| кудо | 12 лет | 8 | 12 | 15 |
| плавание | 12 лет | 8 | 12 | 15 |
| акробатика | 12 лет | 8 | 12 | 15 |
| фитнес | 12 лет | 8 | 12 | 15 |

**3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**ГОДОВОЙ ПЛАН**

**Муниципального автономного образовательного учреждения  дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» на учебный год 2019 – 2020 гг.**

1. **Спортивно-оздоровительные этапы подготовки**

**Спортивно-оздоровительная группа по плаванию**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел подготовки | Количество часов по разделам подготовки |
| 1 | Теоретическая подготовка  | 16 |
| 2. | Общая физическая подготовка  | 98 |
| 3. | Элементы специальной физической подготовки  | 56 |
| 4. | Элементы технической подготовки | 98 |
| 5. | Элементы тактической подготовки,психологическая подготовка | 22 |
| 6. | Участие в спаррингах, показательных выступлениях | 18 |
| 7. | Контрольные испытания | 4 |
| ИТОГО: 312 часов |

**Спортивно-оздоровительная группа по акробатике**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел подготовки | Количество часов по разделам подготовки |
| 1 | Теоретическая подготовка  | 13 |
| 2. | Общая физическая подготовка  | 77 |
| 3. | Элементы специальной подготовки  | 102 |
| 4. | Элементы технико-тактической и психологической подготовки | 92 |
| 5. | Участие в показательных выступлениях | 18 |
| 6. | Контрольные испытания | 10 |
| ИТОГО: 312 часов |

**Спортивно-оздоровительная группа по волейболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел подготовки | Количество часов по разделам подготовки |
| 1 | Теоретическая подготовка  | 16 |
| 2. | Общая физическая подготовка  | 101 |
| 3. | Элементы специальной физической подготовки  | 46 |
| 4. | Элементы технической и тактической подготовки | 101 |
| 5. | Элементы игровой подготовки | 26 |
| 6. | Участие в показательных выступлениях | 10 |
| 7. | Контрольные испытания | 12 |
| ИТОГО: 312 часов |

**Спортивно-оздоровительная группа по кудо**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел подготовки | Количество часов по разделам подготовки |
| 1 | Теоретическая подготовка  | 15 |
| 2. | Общая физическая подготовка  | 94 |
| 3. | Элементы специальной физической подготовки  | 43 |
| 4. | Элементы технической и тактической подготовки | 108 |
| 5. | Элементы игровой подготовки | 25 |
| 6. | Участие в показательных выступлениях | 15 |
| 7. | Контрольные испытания | 12 |
| ИТОГО: 312 часов |

**Спортивно-оздоровительная группа по баскетболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел подготовки | Количество часов по разделам подготовки |
| 1 | Теоретическая подготовка  | 15 |
| 2. | Общая физическая подготовка  | 94 |
| 3. | Элементы специальной физической подготовки  | 43 |
| 4. | Элементы технической и тактической подготовки | 108 |
| 5. | Элементы инструкторской и судейской практики | 25 |
| 6. | Участие в показательных выступлениях | 15 |
| 7. | Контрольные испытания | 12 |
| ИТОГО: 312 часов |

**Спортивно-оздоровительная группа по футболу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел подготовки | Количество часов по разделам подготовки |
| 1 | Теоретическая подготовка  | 15 |
| 2. | Общая физическая подготовка  | 106 |
| 3. | Элементы специальной физической подготовки  | 43 |
| 4. | Элементы технической и тактической подготовки | 108 |
| 5. | Участие в показательных выступлениях | 25 |
| 6. | Контрольные испытания | 15 |
| ИТОГО: 312 часов |

**Спортивно-оздоровительная группа по фитнесу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел подготовки | Количество часов по разделам подготовки |
| 1 | Теоретическая подготовка  | 15 |
| 2. | Общая физическая подготовка  | 106 |
| 3. | Элементы специальной физической подготовки  | 43 |
| 4. | Элементы технической и тактической подготовки | 108 |
| 5. | Участие в показательных выступлениях | 25 |
| 6. | Контрольные испытания | 15 |
| ИТОГО: 312 часов |

1. **Этапы подготовки групп НП и УТ**

|  |  |
| --- | --- |
| Предметные области  | Этапы подготовки |
| Начальная подготовка (НП) | Учебно-тренировочный (УТ) |
| НП16 час | НП2 8час | НП3 8час | Т110,5час | Т210,5 час | Т315 час | Т415 час | Т515 час |
| **Норма часов****52 недели** | **312** | **416** | **416** | **546** | **546** | **780** | **780** | **780** |
| Теория и методика физической культуры и спорта | 20 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| Общая физическая подготовка | 100 | 131 | 131 | 175 | 175 | 200 | 192 | 187 |
| Специальная физическая подготовка | 100 | 120 | 120 | 176 | 176 | 200 | 193 | 188 |
| Избранный вид спорта | 92 | 150 | 150 | 180 | 180 | 365 | 380 | 390 |