

Принято на Тренерском совете
Протокол № 01 от 30.08.2022г.

Утверждено приказом
от 01.09.2022 г. № 82/1-од

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план разработан на основе нормативно-правовых документов.

Учебный план МАУДО «ДЮСШ» – это документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения видов учебной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, это нормативный документ, который распределяет учебное время, отводимое на освоение рабочих программ по физкультурно-спортивной направленности.

Учебный план предусматривает круглогодичную организацию учебно - тренировочных занятий, направленную на: увеличение тренировочных нагрузок, переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для каждого вида спорта, отдельно.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, промежуточная и итоговая аттестация, прохождение тренерской и судейской практики, восстановительные мероприятия и участие в соревнованиях, самостоятельная работа, в т.ч. в дистанционной форме и другие виды подготовки.

Учебный план включает в себя этап подготовки: спортивно – оздоровительный (СОЭ). Основными общими задачами и критериями этапа подготовки считаются:

Этапы подготовки	Задачи этапа	Период подготовки	Критерии
Спортивно-оздоровительный	Расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности	Весь период	Стабильное развитие общей физической подготовки детей наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта; Уровень освоения основ знаний в области гигиены и овладения теоретическими основами физической

			культуры и навыков самоконтроля и т.д..
--	--	--	--

Основные виды содержания спортивной подготовки.

1. Физическая подготовка включает:
 - Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
 - Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.
2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.
3. Тактическая подготовка не что иное, как соединение спортивной техники с целесообразным способом ее использования, соответствующим конкретной соревновательной ситуации, т. е. являются тактическими формами применения спортивной техники. Следует иметь в виду, что элементы тактики всегда крупнее элементов техники: первые включают в себя вторые в качестве своих компонентов, объединяя их в определенном порядке — в форме целесообразных способов ведения состязания.
4. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно, в т.ч. в дистанционной форме. Не мало важная роль отводится региональному компоненту, освоению специальных навыков, знанию спортивного и специального оборудования и умению его использовать для достижения спортивных целей.
5. Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности. Основу интегральной подготовки составляют упражнения при помощи, которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки; технической и тактической подготовки; переключения в выполнение технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования служат высшей формой интегральной подготовки.
6. Инструкторско-судейская практика, знание основ судейства. Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на различных этапах подготовки. Занятия проводятся

в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

7. Промежуточная и итоговая аттестация – это контрольно-нормативные мероприятия, проводимые в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Аттестация проводится во время тренировочных занятий в рамках годового плана учебного процесса и согласно расписания занятий. Может проводиться в форме: зачета, тестирования (контрольные нормативы и тесты по общей и специальной физической подготовке, вопросы, касаемо теоретической подготовки), соревнования.
8. Восстановительные мероприятия используются для восстановления работоспособности учащихся ДЮСШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.
9. В процессе обучения уделяется внимание воспитательной (профориентационной) и психологической подготовке, соревновательной деятельности, т.к. только психологически устойчивый спортсмен, с развитым процессом восприятия, внимания, тактического мышления, памяти, способностью управлять своими эмоциями, развитыми волевыми качествами может достичь ожидаемых результатов, в т.ч. получить положительный соревновательный опыт, стать сформированной личностью.
10. Основы профессионального распределения - акцент на профориентационную работу с обучающимися. Основными задачами становятся: выявление организаторских способностей у обучающихся и направление образовательной и воспитательной деятельности на формирование социально-значимых качеств личности, развитие лидерского потенциала, развитие коммуникативных навыков, формирование умения концентрировать внимание, быть готовым совершать самостоятельно двигательные действия, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленных задач. Обучающимся 5 предоставляется возможность приобрести опыт проектной и творческой деятельности, быть сориентированным на педагогическую (тренерскую) деятельность.
11. Самостоятельная работа предусматривает: ведение личного дневника, записей, отражающих особенности учебно-тренировочных занятий, контроль элементов подготовленности, объем и интенсивность нагрузок, понимание техники движений, результаты соревнований, выполнение заданий по индивидуальным планам. Так же планирование тренировочной работы в летних лагерях, учебно-тренировочные сборы, индивидуальная работа в самостоятельном режиме на время отпуска педагога. Также, как показала практика, самостоятельная работа может осуществляться в дистанционной

форме, с использованием дистанционных педагогических технологий, предоставляя учебный материал по предметным областям в доступных для обучающихся форм.

**План учебного процесса на 2022-2023 учебный год по
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Баскетбол»**

2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	История развития баскетбола	2	2		устный опрос
2	Правила игры в баскетбол	2	2		устный опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	64		64	устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
4	Основы техники и тактики игры	68		68	устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
5	Контрольные игры и соревнования	6		6	устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
6	Контрольные испытания	2		2	устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
	Итого:	144	4	140	

**План учебного процесса на 2022-2023 учебный год по
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Волейбол»**

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	

1	Основы знаний	6	4	2	
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	устный опрос
1.2.	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-	устный опрос
1.3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1	устный опрос
2	Общая физическая подготовка	30	3	27	
2.1.	Гимнастические упражнения	10	1	9	
2.2.	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
2.3.	Подвижные игры	10	1	9	
3	Техническая подготовка	56	9	47	
3.1.	Техника передвижения и стоек	12	1	10	
3.2.	Техника приёма и передач мяча сверху	11	2	10	
3.3.	Техника приёма мяча снизу	11	2	9	
3.4.	Нижняя прямая подача	11	2	9	
3.5.	Нападающие удары	11	2	9	
4.	Тактическая подготовка	36	8	28	
4.1.	Индивидуальные действия	12	2	10	
4.2.	Групповые действия	8	2	6	
4.3.	Командные действия	8	2	6	
4.4.	Тактика защиты	8	2	6	

5	Контрольные испытания и соревнования	16	4	12	устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
	Итоговое занятие	1	1	-	
	Итого часов:	144	28	116	

3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Основы знаний	6	4	2	
1.1.	Вводное занятие	2	1	1	устный опрос
1.2.	Классификация упражнений	2	2	-	устный опрос
1.3	Виды соревнований	2	1	1	устный опрос
2	Общая физическая подготовка	20	3	17	
2.1.	Гимнастические упражнения	10	1	6	
2.2.	Легкоатлетические упражнения	5	1	7	
2.3.	Подвижные игры	5	1	5	
3	Специальная физическая подготовка	30	6	24	
4	Техническая подготовка	46	7	39	
4.1.	Техника нападения. Техника передвижения и стоек	12	1	10	
4.2.	Действия с мячом	12	2	10	
4.3.	Техника защиты. Действия без мяча.	11	2	10	
4.4.	Подачи	11	2	9	

5.	Тактическая подготовка	36	8	28	
5.1.	Тактика нападения. Индивидуальные действия	9	2	7	
5.2.	Групповые действия	9	2	7	
5.3.	Командные действия	9	2	7	
5.4.	Тактика защиты	9	2	7	
6.	Контрольные испытания и соревнования	6	1	5	устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
	Итоговое занятие	1	1	-	
	Итого часов:	144	29	115	

**План учебного процесса на 2022-2023 учебный год по
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Лыжные гонки»**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10	0	Зачёт
2.	Общая физическая подготовка	27	0	27	Зачёт
3.	Специальная физическая подготовка	20	0	20	Зачёт
4.	Технико-тактическая подготовка	30	0	30	Зачёт
5.	Психологическая подготовка	25	0	25	Зачёт
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	20	0	20	Зачёт
7.	Участие в соревнованиях	8	0	8	Зачёт
8.	Контрольные нормативы	4	0	4	Сдача контрольных нормативов
	Всего часов:	144	10	134	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НА 2022/2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Направленность дополнительного образования	Вид спорта	Ф. И. О. педагога, квалификация	Группа	Форма занятий (групповые, индивид.)	Учебные группы		Итого часов в неделю	Итого часов в месяц	Всего часов	Годовая нагрузка
					Этап подготовки	Кол-во чел.				
Физкультурно- спортивная	Лыжные гонки	Журавлёв Анатолий Иванович, тренер - преподаватель	СОГ	групповые	1	15	4	16	16	144
Физкультурно- спортивная	Лыжные гонки	Никифорова Надежда Ивановна, тренер	СОГ	групповые	1	15	4	16	16	144
Физкультурно- спортивная	Лыжные гонки	Букин Василий Васильевич, тренер - преподаватель	СОГ	групповые	1	20	4	16	16	144
Физкультурно- спортивная	Баскетбол	Стоярова Любовь Николаевна тренер - преподаватель	СОГ	групповые	1	15	4	16	48	144
			СОГ	групповые	1	15	4	16		144
			СОГ	групповые	1	15	4	16		144
Физкультурно- спортивная	Баскетбол	Палин Виктор Михайлович, тренер	СОГ	групповые	1	25	4	16	32	144
			СОГ	групповые	1	16	4	16		144
Физкультурно- спортивная	Волейбол	Михайлова Анна Анатольевна, тренер - преподаватель	СОГ	Групповые	1	17	4	16	16	144

-	Волейбол	Иванова Анна Викторовна, тренер	СОГ	Групповые	1	20	4	16	32	144
			СОГ	Групповые	1	13	4	16		144
Физкультурно- спортивная	Волейбол	Иванова Елена Дмитриевна, тренер - преподаватель	СОГ	Групповые	1	20	4	16	32	144
			СОГ	Групповые	1	20	4	16		144