УТВЕРЖДАЮ:
Директор ДЮСШ

_____Л.В. Кондрашов

Приказ №___ от «_____20__г.»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

МБУДО «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

на 2022-2023 учебный год

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»
на 2022-2023уч.г.

ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛ

Предпрофессиональная программа

Учебные предметы

№ п/п	Учебная группа	Год обучения	Теория	Основы профессионального самоопределения	Общая и специальная физическая подготовка	Вид спорта	Различные виды спорта и подвижные игры	Судейская подготовка	Развитие творческого мышления	Специальные навыки	Спортивное и специальное оборудование	Промежуточная (итоговая) аттестация	Кол-во учебных часов в год	Пед. нагрузка на учащегося	Кол-во групп	Кол-во уч. час. на группы
1	**БУ**	6	42	-	126	126	62	-	22	20	20	2	420	10	1	10
2	**БУ**	4	34	-	100	102	50	-	16	16	16	2	336	8	1	8
2	**УУ**	2	50	74	76	152	50	26	26	24	36	2	504	12	1	12
Итого по отделению:															**3**	**30**

ОТДЕЛЕНИЕ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Предпрофессиональная программа

Учебные предметы

№ п/п	Учебная группа	Год обучения	Теория	Общая и специальная физическая подготовка	Вид спорта	Различные виды спорта и подвижные игры	Основы профессионального самоопределения	Судейская подготовка	Спортивное и специальное оборудование	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Кол-во учебных часов в год	Пед. нагрузка на учащегося	Кол-во групп	Кол-во уч. час. на группы
1	**БУ**	3	34	101	50	34	-	-	34	13	4	336	8	2	16
2	**БУ**	4	34	101	50	34	-	-	34	13	4	336	8	1	8
Итого по отделению:														**3**	**24**

ОТДЕЛЕНИЕ ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Программа спортивной подготовки

Учебные предметы

№ п/п	Учебная группа	Год обучения	Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Инструкторская и судейская	Участие в соревнованиях	Контрольные испытания	Восстановительные мероприятия	Медицинское обследование	Кол-во учебныхчасов в год	Пед. нагрузка на учащегося	Кол-во групп	Кол-во учебных часов на группы
1	**НП**	3	-	-	240	104	46	-	-	-	12	4	4	6	414	9	1	9
2	**УТЭ**	4	10	10	282	235	64	19	30	23	78	6	19	6	782	18	1	18
Итого по отделению:																	**2**	**27**

ОТДЕЛЕНИЕ ФУТБОЛ

Предпрофессиональная программа

Учебные предметы

№ п/п	Учебная группа	Год обучения	Теория	ОФП	Общая и специальная физическая подготовка	Специальная подготовка по виду спорта Футбол	Основы профессионального самоопределения	Судейская подготовка	Всего часов в год	Нагрузка на учащегося	Кол-во групп	Кол-во уч. час. на группы
1	**БУ**	3	92	165	-	111	-	-	368	8	2	16
2	**БУ**	4	92	165	-	111	-	-	368	8	2	16
3	**БУ**	6	115	207	-	138	-	-	460	10	1	10
4	**БУ**	2	69	124	-	83	-	-	276	6	1	6
Итого по отделению:											**6**	**48**

ОТДЕЛЕНИЕ ОФП

Общеразвивающая программа

Учебные предметы

№ п/п	Учебная группа	Год обучения	Теоретическая подготовка	ОФП	СФП	Технико-тактическая подготовка	Контрольные нормативы	Медицинский контроль	Занятия избранным видом спорта	Количество часов в год	Нагрузка на учащегося	Кол-во групп	Кол-во уч. час. на группы
1	**СОГ**	-	4	98	32	32	4	2	44	216	6	5	30
Итого по отделению:												**6**	**36**

Отделение кикбоксинг

Программа спортивной подготовки

Учебные предметы

№ п/п	Учебная группа	Год обучения	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая, теоретическая. Психологическая подготовка	Восстановительные мероприятия	Инструкторская и судейская практика	Участие в соревнованиях	Прием нормативов ОФП, СФП	Количество часов в год	Нагрузка на учащегося	Кол-во групп	Кол-во уч. час. на группы
1	**УТЭ**	3	241	234	344	28	19	19	47	4	936	18	1	18
Итого по отделению:													**1**	**18**

Пояснительная записка
к учебному плану МБУ ДО « ДЮСШ» Дзержинского района
на 2022-2023уч. год

В основе организации деятельности ДЮСШ лежит укрепление здоровья и физической подготовленности учащихся с учетом сохранности контингента по годам обучения в учебных группах. В процессе обучения осуществляется последовательная смена состояний развития личности, становления ее интересов, морально-нравственных позиций, самореализация и самоопределение в быстро изменяющемся мире.

Образовательная деятельность обучающихся позволяет решать приоритетные задачи физкультурно-спортивного образования:

1. Воспитание и практическая подготовка гражданина к жизни в интересах семьи, общества и государства.
2. Воспитание гражданственности, толерантного отношения и активной жизненной позиции в вопросах сохранения здоровья через формирование навыков ЗОЖ.
3. Создание условий для проявления и развития индивидуальных способностей обучающихся, ориентация их для занятий ФК и спортом, освоения духовных и культурных ценностей.

Учебный план детско-юношеской спортивной школы включает образовательные программы различного уровня по направлениям: футбол, лыжные гонки, волейбол.

Срок освоения программы в группах базового уровня, отделений волейбол, лыжные гонки, футбол составляет 6 лет; в группах углубленного уровня 2 года.

В спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и взрослые 7-21года с целью укрепления здоровья и повышения уровня физического развития базовыми видами спорта являются: волейбол, лыжные гонки, футбол.

Продолжительность учебного года составляет:

1. Общеразвивающая программа – 36 недель
2. Предпрофессиональные программы по видам спорта (волейбол, л. гонки, футбол) – 42 недели.
3. Программа спортивной подготовки по лыжным гонкам-52 недели
4. Программа спортивной подготовки по кикбоксингу-52 недели

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки 1-3годов обучения, по программе спортивной подготовки, в группах базового уровня 1-4 годов обучения по предпрофессиональным программам и спортивно-оздоровительной программе составляет не более 2 академических часов; в учебно-тренировочных группах по программе спортивной подготовки, в группах базового уровня 5-6 и группах углубленного уровня по предпрофессиональным программам не более 3 академических часов. Минимальный возраст зачисления в группы начальной подготовки и базового уровня 1 года обучения по специализации л/гонки – 9 лет, волейбол – 9 лет, футбол-8 лет, Кикбоксинг-10 лет. По общеразвивающим программам- 7 лет

Учебный план ДЮСШ разработан в соответствии со стоящими перед педагогическим коллективом задачами и соответствует целям и задачам Программ по видам спорта: лыжные гонки, волейбол, футбол, кикбоксинг.

В соответствии с моделью образовательной деятельности ДЮСШ учебный план имеет 2 этапа подготовки, которые делятся на 2 направления образовательной деятельности.

1 этап подготовки это знакомство ребенка с учреждением. Здесь создаются условия для мотивации выбора конкретного вида деятельности, решаются также задачи овладения школой движений, развития двигательных умений и навыков.

Основной задачей на этом этапе становятся показать ребенку красоту спорта, яркие впечатления от совместных действий, направленных на достижение пока еще несложных целей.

Совокупность представленных на данном этапе видов деятельности создает для детей младшего школьного возраста предпосылки приобщения к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использования их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности, развитие которых предусмотрено на следующем 2 этапе подготовки в учебно-тренировочных группах и группах углубленного уровня.

2 этап обеспечивается долгосрочными комплексными программами, имеющими углубленный характер изучения вида деятельности (вида спорта).

На этом этапе реализуются образовательно-развивающие задачи с детьми, у которых уже сформировался интерес к определенному виду деятельности. Устав школы предусматривает сокращение учебной нагрузки в учебно-тренировочных группах всех годов обучения и в группах углубленного уровня на данном этапе до 25 % по причинам высокой загруженности учащихся в общеобразовательных и других образовательных

учреждениях, загруженности спортивных залов или обоюдному согласию учащихся, родителей, тренера - преподавателя, администрации спортивной школы.

Главная задача 2 этапа подготовки социализация личности – решается через практическую и теоретическую деятельность, направленную на укрепление здоровья учащихся, повышение уровня разносторонней физической подготовленности, воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юношей и девушек, готовящихся к самостоятельной жизнедеятельности.

Зам. директора по УМР ДЮСШ **Стефанюк В.А.**