Муниципальное автономное учреждение

дополнительного образования

«Спортивная школа» Новосергиевского района

Оренбургской области

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании педагогического совета  «2» сентября 2024 г. Протокол № 1 | УТВЕЖДАЮ  Директор МАУДО «СШ  Новосергиевского района»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Бутыркин  « » 2024 года |

Учебный план

на 2024-2025 учебный год

п. Новосергиевка

1. г.

**Пояснительная записка**

Настоящий учебный план разработан в соответствии и с учетом основных положений и требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении [Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам](https://docs.cntd.ru/document/351746582#6560IO)» (от 27.07.2022 г. № 629);

- Постановлением Правительства Оренбургской области от 03.02.2021 № 44-пп «Об утверждении порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям органов государственной власти Оренбургской области, и отчета об их исполнении»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (от 28.09.2020 г. № 28);

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (от 28.01.2021 г. № 2)(разд.VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказа Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;

-Постановления администрации муниципального образования Новосергиевского района Оренбургской области «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере при формировании муниципального социального заказа на оказание муниципальных услуг в социальной сфере на территории Новосергиевского района Оренбургской области» (от 11.08.2023 г. № 564-п);

-Постановления администрации муниципального образования Новосергиевского района Оренбургской области «О порядке формирования муниципальных социальных заказов на оказание муниципальных услуг в социальной сфере отнесенных к полномочиям органов местного самоуправления Новосергиевского района Оренбургской области, о форме и сроках формирования отчета об их исполнении» (от 11.08.2023 г. № 565-п);

-Устава МАУДО «СШ Новосергиевского района».

Учебный план направлен на достижение основных целей МАУДО 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 МАУДО 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, этапами обучения, учитываются материально-технические условия, региональные условия, кадровое обеспечение, календарь областных и районных соревнований по видам спорта.

**Характеристика структуры учебного плана**

Согласно части 3 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» спортивная школа реализует дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта, включающие в себя:

- дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, направленные на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

- дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта, направленные на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, комплектование групп зависит от возраста зачисления детей, в зависимости от вида спорта в соответствии Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта до 18 лет.

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 образовательные программы спортивной подготовки:

минимальный возраст зачисления:

Легкая атлетика – 9 лет;

Настольный теннис – 7 лет;

Плавание 7 лет;

Волейбол – 8 лет;

Греко-римская борьба – 7 лет;

Футбол – 7 лет;

Хоккей – 8 лет;

Лыжные гонки – 9 лет;

Лапта – 9 лет.

Так же спортивная школа реализует дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности (в условиях персонифицированного финансирования), направленные на спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся от 6 лет до 18 лет, при условии наличия разрешительного медицинского документа.

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

Учебный год для занимающихся в соответствии с годовым учебным планом длится:

- для обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по: футболу, лыжным гонкам, настольному теннису, волейболу, хоккею, плаванию, греко-римской борьбе, легкой атлетике с 1 сентября по 31 августа, 52 недели (46 недель – тренировочных занятий в условиях спортивной школы, 3 недели в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, 3 недели в условиях работы по индивидуальным планам);

- для обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по: футболу, лыжным гонкам, настольному теннису, волейболу, хоккею, плаванию, греко-римской борьбе, легкой атлетике с 1 сентября по 31 августа, 52 недели (46 недель – тренировочных занятий в условиях спортивной школы, 3 недели в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, 3 недели в условиях работы по индивидуальным планам).

- Для обучающихся общеобразовательные программы физкультурно-спортивной направленности (в условиях персонифицированного финансирования) с 1 сентября по 31 мая (36 недель) в неделю по 2 часа.

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 (дополнительные общеразвивающие программы в области ФК и С) – 2 часов;

- на этапе начальной подготовки 1 года обучения (дополнительные образовательные программы спортивной подготовки) - 2 часов;

- на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения (дополнительные образовательные программы спортивной подготовки) - 3 часов;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (дополнительные образовательные программы спортивной подготовки) – 3 часа.

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.

Организованное начало учебного года с 1 сентября, окончание 31 августа. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Занятия начинаются не ранее 9.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 (Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"").

В воскресные дни, кроме (или в место) основных занятий по расписанию, проводятся контрольные тренировочные занятия, соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Учреждение самостоятельно в выборе системы оценок, формы, порядка и периодичности контроля развития двигательных качеств обучающихся. Текущий контроль развития двигательных качеств и промежуточной аттестации обучающихся, установление их форм, периодичности и порядка проведения по общей и специальной физической подготовке проводится не менее 2-х раз в год (осенью и весной) с учетом возраста, пола, этапа обучения и особенностей вида спорта.

Объем учебно-тренировочной нагрузки и численный состав занимающихся соответствует нормативным требованиям и федеральным стандартам спортивной подготовки по видам спорта футболу, лыжным гонкам, настольному теннису, волейболу, хоккею, плаванию, греко-римской борьбе, легкой атлетике.

**Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы**

**в области физической культуры и спорта**

**(по муниципальному заданию)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Кол-во учащихся | Наименование образовательной программы |
| 1 | 45 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу |
| 2 | 67 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по греко-римской борьбе |
| 3 | 120 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по легкой атлетике |
| 4 | 56 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по футболу |
| 5 | 13 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по хоккею |
| 6 | 81 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по плаванию |
| 7 | 117 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам |
| 8 | 42 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису |
| 9 | 33 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лапте |
| **Всего:** | **574** | **9** |

**Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки**

**(по муниципальному заданию)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Кол-во учащихся | Наименование образовательной программы |
| 1 | 51 | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол» |
| 2 | 201 | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Греко-римская борьба» |
| 3 | 67 | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» |
| 4 | 42 | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей» |
| 5 | 48 | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика» |
| 6 | 113 | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Плавание» |
| 7 | 24 | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Лапта» |
| 8 | 20 | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» |
| **Всего:** | **566** | **8** |

**Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие**

**программы физкультурно-спортивной направленности**

(в условиях персонифицированного финансирования)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование образовательной программы | Кол-во учащихся |
| 1 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» | 651 чел |

**Учебный план МАУДО СШ 2024/2025 учебный год (по муниципальному заданию)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Направление  образовательной  программы | Наименование объединения | Возраст для зачисления | | | | | | | | | Средняя наполняемость | Продолжительность одного занятия (час) | | | | | | | | | Сроки реализации программы  (года) | | |
| Спортивно-оздоровительная Начальная подготовка Учебно-тренировочная | | | | | | | | |
| **В обдасти физической культуры и спорта** | СО | НП  1г | НП  2г | НП  3г | УТ  1г | УТ  2г | УТ  3г | УТ  4г | УТ  5г | СО | НП  1г | Н П  2г | Н П  3г | У Т  1г | У Т  2г | У Т  3г | У Т  4г | У Т  5г | СО | НП | УТ |
| **Греко-римская борьба** | 6-18 | 7-11 | 7-11 | 7-11 | 11 и старше | 11 и старше | 11 и старше | 11 и старше |  | 10-8 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 |  | 1 | 4 | 4 |
| **Волейбол** | 6-18 | 8-11 | 8 | 8 | 11 и старше | 11 и старше | 11 и старше | 11 и старше | 11 и старше | 14-12 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 16 | 1 | 3 | 5 |
| **Настольный теннис** | 6-18 | 7-8 | 7-8 |  | 8 и старше | 8 и старше | 8 и старше | 8 и старше | 8 и старше | 10-8 | 6 | 6 | 8 |  | 12 | 12 | 12 | 16 | 16 | 1 | 2 | 5 |
| **Лыжные гонки** | 6-18 | 9-12 | 9-12 | 9-12 | 12 и старше | 12 и старше | 12 и старше | 12 и старше | 12 и старше | 12-10 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 16 | 16 | 16 | 1 | 3 | 5 |
| **Легкая атлетика** | 6-18 | 9-12 | 9-12 | 9-12 | 12 и старше | 12 и старше | 12 и старше | 12 и старше | 12 и старше | 10-8 | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 14 | 14 | 1 | 3 | 5 |
| **Футбол** | 6-18 | 7-10 | 7-10 | 7-10 | 10 и старше | 10 и старше | 10 и старше | 10 и старше | 10 и старше | 14-12 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 12 | 12 | 14 | 16 | 1 | 3 | 5 |
|  | **Хоккей** | 6-18 | 8-11 | 8-11 | 8-11 | 11 и старше | 11 и старше | 11 и старше | 11 и старше | 11 и старше | 14-10 | 6 | 6 | 8 | 8 | 12 | 14 | 16 | 18 | 18 | 1 | 3 | 5 |
|  | **Лапта** | 7-18 | 9-11 | 9-11 |  | 11 и старше | 11 и старше | 11 и старше | 11 и старше |  | 14-10 | 6 | 6 | 8 |  | 12 | 12 | 12 | 12 |  | 1 | 2 | 4 |
|  | **Плавание** | 6-18 | 7-9 | 7-9 |  | 9 и старше | 9 и старше | 9 и старше | 9 и старше | 9 и старше | 15-12 | 6 | 6 | 9 |  | 12 | 12 | 14 | 16 | 18 | 1 | 2 | 5 |

# Содержание учебного плана (по муниципальному заданию)

# Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия** | **Этапы и год подготовки** | | | | | | | |
| ***Этап начальной***  ***подготовки*** | | | ***Учебно-тренировочный этап (спортивной***  ***специализации)*** | | | | |
| ***НП-1*** | ***НП-2*** | ***НП-3*** | ***УТ-1*** | ***УТ-2*** | ***УТ-3*** | ***УТ-4*** | ***УТ-5*** |
| **Часов в неделю** | **6** | **8** | **8** | **10** | **12** | **12** | **14** | **16** |
| **Максимальная продолжительность одного занятия** | **2** | **2** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| **Наполняемость групп (чел.)** | **14** | **14** | **14** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 47 | 62 | 62 | 78 | 95 | 95 | 109 | 125 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | - | - | - | 36 | 44 | 44 | 80 | 92 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | 36 | 43 | 43 | 50 | 58 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 140 | 188 | 188 | 193 | 230 | 230 | 146 | 166 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 2 | 3 | 3 | 22 | 24 | 24 | 69 | 73 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 3 | 3 | 3 | 10 | 13 | 13 | 15 | 20 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | 1 | 2 | 2 | 5 | 7 | 7 | 10 | 15 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | 3 | 3 | 3 | 5 | 7 | 7 | 20 | 23 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 3 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 29 | 34 |
| 13. | Интегральная подготовка (ч.) | 110 | 146 | 146 | 115 | 138 | 138 | 182 | 206 |
|  | ***Итого (ч)\**** | ***312*** | ***416*** | ***416*** | ***520*** | ***624*** | ***624*** | ***728*** | ***832*** |

***\*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.***

# Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта

**«Спортивная (греко-римская) борьба»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия** | **Этапы и год подготовки** | | | | | | | |
| ***Этап начальной подготовки*** | | | | ***Учебно-тренировочный этап***  ***(спортивной специализации)*** | | | |
| ***НП-1*** | ***НП-2*** | ***НП-3*** | ***НП-4*** | ***УТ-1*** | ***УТ-2*** | ***УТ-3*** | ***УТ-4*** |
| **Часов в неделю** | **6** | **8** | **8** | **8** | **10** | **10** | **12** | **14** |
| **Максимальная продолжительность одного занятия** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| **Наполняемость групп (чел.)** | **10** | **10** | **10** | **10** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 180 | 242 | 242 | 242 | 240 | 240 | 287 | 262 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 54 | 70 | 70 | 70 | 88 | 88 | 106 | 138 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | - | 10 | 10 | 12 | 21 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 18 | 25 | 25 | 25 | 58 | 58 | 70 | 116 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 28 | 38 | 38 | 38 | 64 | 64 | 80 | 99 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 14 | 15 | 15 | 15 | 17 | 17 | 18 | 18 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | 8 | 10 | 10 | 10 | 13 | 13 | 15 | 17 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | - | 5 | 5 | 6 | 7 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | 5 | 5 | 6 | 7 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 6 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 4 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 16 | 33 |
|  | ***Итого (ч)\**** | ***312*** | ***416*** | ***416*** | ***416*** | ***520*** | ***520*** | ***624*** | ***728*** |

# Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия** | **Этапы и год подготовки** | | | | | | | |
| ***Этап начальной подготовки*** | | | ***Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)*** | | | | |
| ***НП-1*** | ***НП-2*** | ***НП-3*** | ***УТ-1*** | ***УТ-2*** | ***УТ-3*** | ***УТ-4*** | ***УТ-5*** |
| **Часов в неделю** | **6** | **8** | **8** | **10** | **10** | **12** | **14** | **16** |
| **Максимальная продолжительность одного занятия** | **2** | **2** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| **Наполняемость групп (чел.)** | **14** | **14** | **14** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 85 | 113 | 113 | 110 | 110 | 131 | 124 | 142 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 40 | 54 | 54 | 73 | 73 | 88 | 112 | 125 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | - | - | 26 | 26 | 31 | 36 | 42 |
| 4. | Техническая подготовка (ч.) | 75 | 100 | 100 | 124 | 124 | 150 | 182 | 208 |
| 5. | Тактическая подготовка (ч.) | 35 | 50 | 50 | 80 | 80 | 96 | 115 | 135 |
| 6. | Теоретическая подготовка (ч.) | 13 | 15 | 15 | 17 | 17 | 20 | 25 | 26 |
| 7. | Психологическая подготовка (ч.) | 8 | 10 | 10 | 13 | 13 | 15 | 20 | 22 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| 9. | Инструкторская практика (ч.) | - | - | - | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 8 | 10 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 8 | 10 |
| 13. | Интегральная подготовка (ч.) | 50 | 67 | 67 | 62 | 62 | 75 | 87 | 100 |
|  | ***Итого (ч)\**** | ***312*** | ***416*** | ***416*** | ***520*** | ***520*** | ***624*** | ***728*** | ***832*** |

***\*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.***

# Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | | | | Этап  совершенствования спортивного  мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | | До трех  лет | | | Свыше трех  лет | |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | |
| 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 14 | 20 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | |
| 10-19 | 10-19 | 10-19 | 8-15 | 8-15 | 8-15 | 8-15 | 8-15 | 2-3 | 1-2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 125 | 167 | 167 | 166 | 166 | 200 | 233 | 233 | 177 | 200 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 109 | 133 | 133 | 120 | 120 | 144 | 167 | 167 | 251 | 349 |
| 3. | Спортивные соревнования | - | 8 | 8 | 21 | 21 | 25 | 29 | 29 | 73 | 100 |
| 4. | Техническая подготовка | 47 | 67 | 67 | 125 | 125 | 150 | 174 | 174 | 281 | 337 |
| 5. | Тактическая подготовка | 6 | 8 | 8 | 16 | 16 | 19 | 22 | 22 | 52 | 50 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 12 | 17 | 17 | 16 | 16 | 19 | 22 | 22 | 31 | 37 |
| 7. | Психологическая подготовка | 6 | 8 | 8 | 16 | 16 | 19 | 22 | 22 | 31 | 50 |
| 8. | Контрольные мероприятия  (тестирование и контроль) | 3 | 4 | 4 | 10 | 10 | 12 | 15 | 15 | 21 | 25 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | - | 10 | 10 | 12 | 15 | 15 | 31 | 25 |
| 10. | Судейская практика | - | - | - | 10 | 10 | 12 | 15 | 15 | 31 | 25 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические  мероприятия | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 10 | 25 |
| 12. | Восстановительныемероприятия | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 21 | 25 |
| Общее количество часов в год | | 312 | 416 | 416 | 520 | 520 | 624 | 728 | 728 | 1040 | 1428 |

# Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Плавание»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки | Этапы и года подготовки | | | | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования  спортивного мастерства | | | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | | | Свыше трех лет | |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | |
| 6 | 9 | 12 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | | | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | |
| 15-20 | 15-20 | 12-15 | 12-15 | 12-15 | 12-15 | 12-15 | 7 | | | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 178 | 234 | 268 | 268 | 312 | 266 | 300 | 187 | 206 | 225 | 149 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 59 | 108 | 175 | 175 | 204 | 250 | 281 | 416 | 458 | 499 | 568 |
| 3. | Спортивные соревнования | - | 9 | 25 | 25 | 29 | 83 | 94 | 125 | 138 | 150 | 189 |
| 4. | Техническая подготовка | 59 | 79 | 100 | 100 | 116 | 150 | 169 | 187 | 206 | 225 | 244 |
| 5. | Тактическая подготовка | 3 | 7 | 10 | 10 | 11 | 13 | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 3 | 9 | 12 | 12 | 15 | 17 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 7. | Психологическая подготовка | 3 | 7 | 10 | 10 | 11 | 13 | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 16 | 17 | 19 | 27 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 3 | 3 | 4 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 3 | 3 | 4 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 11. | Медицинские, медико-  биологические мероприятия | 3 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 21 | 23 | 25 | 41 |
| 12. | Восстановительныемероприятия | 2 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 16 | 17 | 19 | 41 |
| **Общее количество часов в год** | | **312** | **468** | **624** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1040** | **1144** | **1248** | **1352** |

# Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Хоккей»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия** | **Этапы и год подготовки** | | | | | | | |
| ***Этап начальной***  ***подготовки*** | | | ***Учебно-тренировочный этап***  ***(спортивной специализации)*** | | | | |
| ***НП-1*** | ***НП-2*** | ***НП-3*** | ***УТ-1*** | ***УТ-2*** | ***УТ-3*** | ***УТ-4*** | ***УТ-5*** |
| **Часов в неделю** | **6** | **8** | **8** | **12** | **14** | **16** | **18** | **18** |
| **Максимальная продолжительность одного занятия** | **2** | **2** | **2** | **3** | **3** | **3** | **3** | **3** |
| **Наполняемость групп (чел.)** | **14** | **14** | **14** | **12** | **12** | **12** | **12** | **12** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 56 | 42 | 42 | 62 | 72 | 74 | 84 | 84 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 22 | 46 | 46 | 69 | 80 | 90 | 95 | 95 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 62 | 62 | 92 | 108 | 124 | 140 | 140 |
| 4. | Техническая подготовка(ч.) | 94 | 66 | 66 | 100 | 116 | 100 | 112 | 112 |
| 5. | Тактическая подготовка(ч.) | 32 | 58 | 58 | 86 | 100 | 128 | 150 | 150 |
| 6. | Теоретическая подготовка(ч.) | 12 | 13 | 13 | 20 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 7. | Психологическая подготовка(ч.) | 6 | 7 | 7 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 9. | Инструкторская практика(ч.) | - | - | - | - | - | 12 | 14 | 14 |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - | - | - | - | 12 | 14 | 14 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | 4 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 82 | 108 | 108 | 168 | 198 | 238 | 273 | 273 |
|  | ***Итого (ч)\**** | ***312*** | ***416*** | ***416*** | ***624*** | ***728*** | ***832*** | ***936*** | ***936*** |

**Учебный план МАУДО СШ**

**на 52 учебные недели**

Спортивно-оздоровительная этап (Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы

в области физической культуры и спорта)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание годового**  **материала** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | | |
| **Всего часов** | **IX** | **Х** | **ХI** | **ХII** | **I** | **II** | III | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| 1. Знания о физической культуре | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2.Общая физическая подготовка. (ОФП, подвижные игры, средства видов спорта). | 90 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 |
| 3. Программа по виду спорта | 79 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 8 | 6 | 7 | 6 | 7 |
| 4.Соревновательная деятельность | 34 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5. Контрольные нормативы | 8 | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  |  |
| 6. Оздоровительные технологии | 35 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 7. Восстановительные мероприятия  Медицинское обследование | 42 |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Итого часов: | 312 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |

# Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Лапта»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия** | **Этапы и год подготовки** | | | | | | | |
| ***Этап начальной***  ***подготовки*** | | | ***Учебно-тренировочный этап***  ***(спортивной специализации)*** | | | | |
| ***НП-1*** | ***НП-2*** |  | ***УТ-1*** | ***УТ-2*** | ***УТ-3*** | ***УТ-4*** |  |
| **Часов в неделю** | **6** | **8** |  | **12** | **12** | **12** | **14** |  |
| **Максимальная продолжительность одного занятия** | **2** | **2** |  | **3** | **3** | **3** | **3** |  |
| **Наполняемость групп (чел.)** | **14** | **14** |  | **12** | **12** | **12** | **12** |  |
| 1. | Общая физическая подготовка (ч.) | 56 | 42 |  | 62 | 62 | 62 | 72 |  |
| 2. | Специальная физическая подготовка (ч.) | 22 | 46 |  | 69 | 69 | 69 | 80 |  |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (ч.) | - | 62 |  | 92 | 92 | 92 | 108 |  |
| 4. | Техническая подготовка(ч.) | 94 | 66 |  | 100 | 100 | 100 | 116 |  |
| 5. | Тактическая подготовка(ч.) | 32 | 58 |  | 86 | 86 | 86 | 100 |  |
| 6. | Теоретическая подготовка(ч.) | 12 | 13 |  | 20 | 20 | 20 | 22 |  |
| 7. | Психологическая подготовка(ч.) | 6 | 7 |  | 10 | 10 | 10 | 15 |  |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.) | 4 | 4 |  | 5 | 5 | 5 | 5 |  |
| 9. | Инструкторская практика(ч.) | - | - |  | - | - | - | - |  |
| 10. | Судейская практика (ч.) | - | - |  | - | - | - | - |  |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.) | 4 | 10 |  | 12 | 12 | 12 | 12 |  |
| 12. | Восстановительные мероприятия (ч.) | 82 | 108 |  | 168 | 168 | 168 | 198 |  |
|  | ***Итого (ч)\**** | ***312*** | ***416*** |  | ***624*** | ***624*** | ***624*** | ***728*** |  |

**Годовой учебный план**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**(в условиях персонифицированного финансирования)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы подготовки** |  | | |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 10 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка | 17 |  | 17 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 15 |  | 15 |
| 4 | Техническая подготовка | 14 |  | 14 |
| 5 | Тактическая подготовка | 10 |  | 10 |
| 6 | Контрольные испытания | 6 |  | 6 |
|  | **Итого** | **72** | **10** | **62** |