

**муниципальное учреждение дополнительного образования
Некрасовская детско-юношеская спортивная школа**

Утверждаю

Директор  Н.В. Ковалева



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2022-2023 учебный год

Утверждён педагогическим советом
(Протокол от 30.08.2020 г. № 4)

п. Некрасовское, 2022 г.

Пояснительная записка

В 2022-23 учебном году планируется реализация образовательных программ по 11 дисциплинам, что позволяет достаточно широко удовлетворять интересы и потребности детей и добиться массового привлечения их к занятиям. Выбор преподаваемых дисциплин определён с учётом интересов детей, их родителей, а так же возможностью их преподавания в ДЮСШ (соответствие направленности школы, наличие педагогов, методического обеспечения, помещений, инвентаря и оборудования). Реализуются 14 сертифицированных программ – хоккей, баскетбол, волейбол, русская лапта, настольный теннис, самбо, фигурное катание, 14 программ включены в реестр значимых.

Учебный план разрабатывается из расчета не менее 36 недель занятий в условиях спортивной школы. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляются в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

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. **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.
4. **Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.
5. **Инструкторско-судейская практика.** Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.
6. **Контрольно-нормативные мероприятия** проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.
7. **Соревнования.** Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.
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. **Медицинское обследование.** Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Для анализа и корректировки своей деятельности ДЮСШ использует следующие критерии:

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля
- стабильность состава обучающихся. Уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности

обучающихся:

- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

Методическое обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

Научно-педагогической помощи:

разработка и внедрение образовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности. Участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

Консультативно-методической помощи:

Проведение педагогических советов в рамках ДЮСШ. Методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Организация и проведение районных спортивно-массовых мероприятий школьников.

Аттестация тренеров-преподавателей ДЮСШ.

Повышение квалификации:

- Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.
- Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе.
- Участие в районных, областных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.
- Обеспечение современной методической литературой.
- Изучение правил соревнований и изменений в них.
- Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.
- Самообразование.

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов						Формы контроля
		1-й год обучения			2-й год обучения			
		Т	П	В	Т	П	В	
1.	Комплектование групп. Инструктаж по технике безопасности	1	1	2	1	1	2	собеседование наблюдение
2.	Теоретическая подготовка	8	-	8	10	-	10	опрос
3.	Общая физическая подготовка	25	50	75	25	40	65	зачет
4.	Специальная физическая подготовка	15	45	60	20	35	55	зачет
5.	Технико-тактическая, психологическая подготовка	12	42	54	16	40	56	тренировочные игры, контрольные и практические задания
6.	Контрольные игры и соревнования	3	10	13	4	12	16	участие в учебно-тренировочных играх, турнирах
7.	Тестирование и медицинское наблюдение	2	2	4	2	2	4	выполнение контрольных нормативов, собеседование, наблюдение
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	6	8	тренировочные игры, наблюдение
Итого		66	150	216	80	136	216	

№ п/п	Наименование тем	Количество часов									Формы контроля
		1 год			2 год			3 год			
		Т	П	В	Т	П	В	Т	П	В	
1.	Комплектование групп. Инструктаж по технике безопасности	1	1	2	1	1	2	1	1	2	собеседование наблюдение
2.	Теоретическая подготовка	4	-	4	6	-	6	8	-	8	опрос
3.	Общая физическая подготовка	15	35	50	20	40	60	25	45	70	зачет
4.	Специальная физическая подготовка	12	28	40	20	28	48	25	35	60	зачет
5.	Технико-тактическая, психологическая подготовка	12	26	38	15	35	50	16	40	56	тренировочные игры, контрольные и практические задания
6.	Контрольные игры и соревнования	2	4	6	3	7	10	4	12	16	участие в учебно-тренировочных играх, турнирах
7.	Тестирование и медицинское наблюдение	2	2	4	2	2	4	2	2	4	выполнение контрольных нормативов, собеседование, наблюдение
ИТОГО		48	96	144	67	113	180	80	136	216	

№ п/п	Наименование тем	Количество часов по нагрузке									Формы контроля
		1 год			2 год			3 год			
		Т	П	В	Т	П	В	Т	П	В	
1.	Комплектование групп. Инструктаж по технике безопасности	1	1	2	1	1	2	1	1	2	собеседование наблюдение
2.	Теоретическая подготовка	4	-	4	10	-	10	10	-	10	опрос
3.	Общая физическая подготовка	-	10	26	15	60	75	10	55	65	зачет
4.	Специальная физическая подготовка	-	20	40	15	45	60	10	45	55	зачет
5.	Технико-тактическая, психологическая подготовка	14	26	62	10	42	52	10	46	56	тренировочные игры, контрольные и практические задания
6.	Контрольные игры и соревнования	2	4	6	3	10	13	2	14	16	участие в учебно-тренировочных играх, турнирах
7.	Тестирование и медицинское наблюдение	1	2	3	2	2	4	2	2	4	выполнение контрольных нормативов, собеседование, наблюдение
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	3	5	8	участие в учебно-тренировочных играх, турнирах
	ИТОГО	22	122	144	56	160	216	48	168	216	

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов									Формы контроля
		1-й год обучения			2-й год обучения			3-й год обучения			
		Т	П	В	Т	П	В	Т	П	В	
1.	Комплектовани е групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	2	1	1	2	1	1	2	собеседовани е наблюдение
2.	Теоретическая подготовка	8	-	8	4	-	4	4	-	4	опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	14	30	44	2	76	78	2	76	78	зачет
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	12	18	30	1	57	58	1	57	58	зачет
5.	Технико- тактическая, психологическа я подготовка (ТПП)	12	14	26	2	38	40	2	38	40	тренировочн ые игры, контрольные и практические задания
6.	Контрольные игры и соревнования	2	4	6	-	12	12	-	12	12	участие в матчевых соревнования х, турнирах
7.	Итоговое занятие	-	2	2	-	2	2	-	2	2	выполнение контрольных нормативов
8.	Медицинский контроль	2	-	2	1	-	1	1	-	1	собеседовани е наблюдение
Итого		51	69	120	11	205	216	11	205	216	

ОФП с элементами хоккея

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	Т	П
1	Теоретическая подготовка	10	10	-
2	Общая физическая подготовка	72	10	62
3	Специальная физическая подготовка	15	-	15
4	Технико-тактическая подготовка	11	3	8
5	Медицинское обследование	2	-	2
6	Контрольные испытания, участие в соревнованиях	4	1	3
	Всего часов	114	24	90

Учебно-тематический план занятий по футболу

№ п/п	Наименование тем	Количество часов						Формы контроля
		1 год			2 год			
		Т	П	В	Т	П	В	
1	Комплектование групп. Инструктаж по технике безопасности	1	1	2	1	1	2	собеседование наблюдение
2	Теоретическая подготовка	4	-	4	4	-	4	опрос
3	Общая физическая подготовка	13	30	43	15	35	50	зачет
4	Специальная физическая подготовка	10	20	30	12	28	40	зачет
5	Технико-тактическая, психологическая подготовка	10	15	25	12	26	38	тренировочные игры, контрольные и практические задания
6	Контрольные игры и соревнования	1	1	2	2	4	6	участие в учебно-тренировочных играх, турнирах
7	Тестирование и медицинское наблюдение	1	1	2	2	2	4	выполнение контрольных нормативов, собеседование, наблюдение
ИТОГО		40	68	108	48	96	144	

№ п/п	Наименование тем	Количество часов по нагрузке						Формы контроля
		3 год			4 год			
		Т	П	В	Т	П	В	
1	Комплектование групп. Инструктаж по технике безопасности	1	1	2	1	1	2	собеседование наблюдение
2	Теоретическая подготовка	6	-	6	8	-	8	опрос
3	Общая физическая подготовка	20	40	60	25	45	70	зачет
4	Специальная физическая подготовка	20	28	48	25	35	60	зачет
5	Технико-тактическая, психологическая	15	35	50	16	40	56	тренировочные игры, контрольные и

	подготовка							практические задания
6	Контрольные игры и соревнования	3	7	10	4	12	16	участие в учебно-тренировочных играх, турнирах
7	Тестирование и медицинское наблюдение	2	2	4	2	2	4	выполнение контрольных нормативов, собеседование, наблюдение
ИТОГО		67	113	180	81	135	216	

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов									Формы контроля
		1-й год обучения			2-й год обучения			3-й год обучения			
		Т	П	В	Т	П	В	Т	П	В	
1.	Комплектование групп. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	2	-	2	2	-	2	собеседование наблюдение
2.	Теоретическая подготовка	10	-	10	12	-	12	8	-	8	
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	20	40	60	16	40	56	16	40	56	зачет
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	20	25	45	12	32	44	12	32	44	зачет
5.	Техническая и тактическая подготовка (ТТП)	25	38	63	12	38	50	12	42	54	тренировочные игры, контрольные и практические задания
6.	Контрольные игры и соревнования	8	12	20	8	18	26	6	20	26	
7.	Итоговое занятие. Контрольные испытания	4	10	14	8	16	24	6	18	24	выполнение контрольных нормативов
8.	Медицинский контроль	2	-	2	2	-	2	2	-	2	собеседование наблюдение
Итого		90	126	216	72	144	216	64	152	216	

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов						Формы контроля
		1-й год обучения			2-й год обучения			
		Т	П	В	Т	П	В	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	1	1	2	собеседование наблюдение
2.	Теоретическая подготовка	8	-	8	10	-	10	опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	46	76	22	50	72	зачет
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	20	40	60	20	42	62	зачет
5.	Техническая и тактическая подготовка (ТТП)	13	40	53	11	40	51	тренировочные игры, контрольные и практические задания
6.	Восстановительные мероприятия	3	6	9	3	6	9	мышечная релаксация, дыхательные упражнения
7.	Участие в соревнованиях, показательные выступления	2	2	4	2	4	6	участие в турнирах, соревнованиях, показательные выступления
8.	Тестирование и медицинское наблюдение	2	2	4	2	2	4	выполнение контрольных нормативов, собеседование, наблюдение
Итого		79	137	216	71	145	216	

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения	

		Т	П	В	Т	П	В	Т	П	В	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	1	1	2	1	1	2	собеседован наблюдение
2.	Теоретическая подготовка	10	-	10	10	-	10	10	-	10	опрос
3.	Общая физическая подготовка	30	40	70	25	30	55	25	30	55	зачет
4.	Специальная физическая подготовка	22	31	51	13	34	47	13	34	47	зачет
5.	Техническая и тактическая подготовка	18	40	58	20	45	65	20	45	65	тренировочн игры, контрольн. и практич. задания
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	3	7	10	3	7	10	тренировочн турниры, наблюдение
7.	Восстановительн ые мероприятия	3	6	9	3	6	9	3	6	9	мышечная релаксация дыхат - е упражн - я
8.	Участие в соревнованиях, показательные выступления	4	8	12	4	10	14	4	10	14	участие в турнирах, соревнов - х, показательн выступл - я
9.	Тестирование и медицинское наблюдение	2	2	4	2	2	4	2	2	4	выполн – е контрольн нормативов, собесед - е, наблюдение
Итого		90	126	216	81	135	216	81	135	216	

ОФП с элементами самбо

№ п/п	Наименование тем	Количество часов		Формы контроля
		1-й год обучения	2-й год обучения	

		Т	П	В	Т	П	В	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	3	2	1	3	наблюдение
2	Теоретическая подготовка	4	2	6	2	2	4	опрос
3	Физическая подготовка	15	40	55	15	45	60	контрольные упражнения и нормативы
4	Техническая и тактическая подготовка	15	20	35	10	20	30	контрольные упражнения и нормативы
5	Восстановительные мероприятия	3	6	9	3	6	9	мышечная релаксация, дыхательные упражнения
6	Показательные выступления	1	3	4	2	4	6	подготовка показательных номеров, участие в мероприятиях, турнирах
7	Организация досуга	-	4	4	-	4	4	наблюдение за поведением детей в различных видах деятельности
8	Тестирование и медицинское наблюдение	2	2	4	2	2	4	выполнение контрольных нормативов, наблюдение
Итого		42	78	120	36	84	120	

Учебно-тематический план занятий по фитнес-аэробике

№ п/	Раздел	1 год обучения	2 год обучения
		кол-во час	кол-во час

п		теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка. Введение. Инструктаж по ТБ.	4	2	6	2	2	4
2	Физическая подготовка	18	43	61	18	45	63
3.	Технико-тактическая подготовка	8	20	28	8	18	26
4.	Показательные выступления	1	3	4	2	4	6
5.	Организация досуга	-	4	4	-	4	4
6.	Тестирование	2	3	5	2	3	5
7.	Медицинское наблюдение	-	2	2	-	2	2
8.	Индивидуальные занятия	-	10	10	-	10	10
	Итого	33	87	120	32	88	120

№ п/п	Раздел	3-й год обучения			4-й год обучения		
		кол-во час			кол-во час		
		Т	П	всего	Т	П	всего
1	Теоретическая подготовка. Введение. Инструктаж по ТБ.	5	6	11	5	6	11
2	Физическая подготовка	38	76	114	38	76	114
3	Технико-тактическая подготовка	16	34	50	16	34	50
4	Показательные выступления	2	6	8	3	7	10
5	Организация досуга	-	6	6	-	6	6
6	Тестирование	2	3	5	2	3	5
7.	Медицинское наблюдение	-	2	2	-	2	2
8.	Индивидуальные занятия	-	20	20	-	18	18
Итого		63	153	216	64	152	216

№ п/п	Раздел	5-й год обучения			6-й год обучения		
		кол-во час			кол-во час		
		Т	П	всего	Т	П	всего
1	Теоретическая подготовка. Введение. Инструктаж по ТБ.	3	5	8	3	5	8
2	Физическая подготовка	36	76	112	34	76	110
3	Технико-тактическая подготовка	16	37	53	16	41	57
4	Показательные выступления	3	9	12	3	9	12
5	Организация досуга	-	6	6	-	6	6
6	Тестирование	2	3	5	2	3	5
7.	Медицинское наблюдение	-	2	2	-	2	2
8.	Индивидуальные занятия	-	18	18	-	16	16
	Итого	60	156	216	58	158	216

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов			Формы контроля
		1-й год обучения			
		Т	П	В	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	2	собеседование наблюдение
2.	Теоретическая подготовка	3	-	3	опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	20	60	80	зачет
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	10	50	60	зачет
5.	Техническая и тактическая подготовка (ТТП)	16	40	66	тренировочные игры, контрольные и практические задания
6.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	мышечная релаксация, дыхательные упражнения
7.	Участие в соревнованиях, показательные выступления	-	-	-	участие в турнирах, соревнованиях, показательные выступления
8.	Тестирование и медицинское наблюдение	2	3	5	выполнение контрольных нормативов, собеседование, наблюдение
Итого		60	156	216	

ОФП с элементами кудо

№ п/п	Наименование тем	Количество часов						Формы контроля
		1-й год обучения			2-й год обучения			
		Т	П	В	Т	П	В	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	3	2	1	3	наблюдение
2	Теоретическая подготовка	4	2	6	2	2	4	опрос
3	Физическая подготовка	15	40	55	15	45	60	контрольные упражнения и нормативы
4	Техническая и тактическая подготовка	15	20	35	10	20	30	контрольные упражнения и нормативы
5	Восстановительные мероприятия	3	6	9	3	6	9	мышечная релаксация, дыхательные упражнения
6	Показательные выступления	1	3	4	2	4	6	подготовка показательных номеров, участие в мероприятиях, турнирах
7	Организация досуга	-	4	4	-	4	4	наблюдение за поведением детей в различных видах деятельности
8	Тестирование и медицинское наблюдение	2	2	4	2	2	4	выполнение контрольных нормативов, наблюдение
Итого		42	78	120	36	84	120	

Учебно-тематический план занятий секции «Юный лыжник»

1-2 год обучения

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов	Т	П
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	42	2	40
3	Специальная физическая подготовка	22	2	20
4	Технико-тактическая подготовка	28	8	20
5	Подвижные игры и эстафеты	18	2	16
6	Медицинское обследование	2	-	2
7	Контрольные испытания, участие в соревнованиях	6	2	4
	Всего часов	120	20	100

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Инструктаж	2	2	-	Беседа.
2.	Общая физическая подготовка	30	6	24	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
3.	Специальная физическая подготовка	18	4	14	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
4.	Хореографическая подготовка	10	2	8	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
5.	Техническая подготовка	76	14	62	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
6.	Контрольные и итоговые занятия	8	-	8	Опрос, выполнение контрольных нормативов по ОФП, контрольных заданий по СФП и ТП.
	Итого часов:	144	28	116	