

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

**Утверждаю**

**Директор \_\_\_\_\_ Н. В. Ковалева**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
НА 2024 – 2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Утверждён педагогическим советом**

**(Протокол от 30.08.2024 № 5)**

**рп. Некрасовское, 2024 г.**

## Пояснительная записка

В 2024-2025 учебном году планируется реализация образовательных программ по 10 дисциплинам, что позволяет достаточно широко удовлетворять интересы и потребности детей и добиться массового привлечения их к занятиям. Выбор преподаваемых дисциплин определен 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 8 сертифицированных программ – хоккей, баскетбол, волейбол, русская лапта, настольный теннис, самбо, фигурное катание, общая физическая подготовка. 12 программ включены в реестр значимых.

Учебный план включает в себя спортивно – оздоровительный и начальной подготовки этапы обучения.

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.

### Учебно-тематический план занятий по баскетболу

№ 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
<b>Итого</b>		<b>66</b>	<b>150</b>	<b>216</b>	<b>80</b>	<b>136</b>	<b>216</b>	

### Учебно-тематический план занятий по волейболу

№ 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
<b>ИТОГО</b>		<b>48</b>	<b>96</b>	<b>144</b>	<b>67</b>	<b>113</b>	<b>180</b>	<b>80</b>	<b>136</b>	<b>216</b>	

### Учебно-тематический план занятий по настольному теннису

№ 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>22</b>	<b>122</b>	<b>144</b>	<b>56</b>	<b>160</b>	<b>216</b>	<b>48</b>	<b>168</b>	<b>216</b>	

### Учебно-тематический план занятий по хоккею

	Наименование темы	Количество часов (1-ый год обучения)			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	собеседование, наблюдение
2	Развитие хоккея в России	1	1	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки, закаливание. Режим питания спортсмена	1	1	-	опрос
4	Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею	1	1	-	опрос
5	Основы техники и тактики игры в хоккей	1	1	-	опрос
6	Специальная физическая подготовка (СФП)	28	-	28	зачет
7	Общая физическая подготовка (ОФП)	46	-	46	зачет
8	Техническая подготовка	31	-	31	тренировочные игры, контрольные и практические задания
9	Тактическая подготовка	18	-	18	
10	Участие в соревнованиях по хоккею	12	-	12	участие в матчевых соревнованиях, турнирах
11	Аттестация учащихся	2	-	2	выполнение контрольных нормативов
12	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-	собеседование, наблюдение
	Итого	144	7	137	

	Наименование темы	Количество часов (2-ой год обучения)			Количество часов (3-ий год обучения)			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	1	1	-	собеседование, наблюдение
2	Развитие хоккея в России	1	1	-	1	1	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	2	2	-	2	2	-	опрос
4	Правила игры, организация и проведение соревнований по хоккею	2	2	-	2	2	-	опрос
5	Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	1	1	-	опрос
6	Основы техники и технической подготовки игры в хоккей	2	2	-	2	2	-	опрос
7	Специальная физическая подготовка (СПФ)	54	-	54	57	-	57	зачет
8	Общая физическая подготовка (ОФП)	62	-	62	61	-	61	зачет
9	Техническая подготовка	44	-	44	42	-	42	тренировочные игры, контрольные и практические задания
10	Тактическая подготовка	27	-	27	25	-	25	
11	Участие в соревнованиях по хоккею	16	-	16	18	-	18	участие в матчевых соревнованиях, турнирах
12	Аттестация учащихся	2	-	2	2	-	2	выполнение контрольных нормативов
13	Инструктаж по ТБ и ППБ	2	2	-	2	2	-	собеседование, наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	11	205	<b>216</b>	11	205	

**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	<b>114</b>	<b>24</b>	<b>90</b>

### 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
<b>ИТОГО</b>		<b>40</b>	<b>68</b>	<b>108</b>	<b>48</b>	<b>96</b>	<b>144</b>	

№ 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 подготовка	15	35	50	16	40	56	тренировочные игры, контрольные и 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
<b>ИТОГО</b>		<b>67</b>	<b>113</b>	<b>180</b>	<b>81</b>	<b>135</b>	<b>216</b>	

### Учебно-тематический план занятий по русской лапте

№ 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	опрос
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	участие в матчевых соревнованиях, турнирах
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
<b>Итого</b>		<b>90</b>	<b>126</b>	<b>216</b>	<b>72</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>64</b>	<b>152</b>	<b>216</b>	

**Учебно-тематический план занятий по 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.	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
<b>Итого</b>		<b>79</b>	<b>137</b>	<b>216</b>	<b>71</b>	<b>145</b>	<b>216</b>	

№ 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
<b>Итого</b>		<b>90</b>	<b>126</b>	<b>216</b>	<b>81</b>	<b>135</b>	<b>216</b>	<b>81</b>	<b>135</b>	<b>216</b>	

**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
<b>Итого</b>		<b>42</b>	<b>78</b>	<b>120</b>	<b>36</b>	<b>84</b>	<b>120</b>	

### Учебно-тематический план занятий по фитнес-аэробике

№ п/ п	Раздел	1 год обучения			2 год обучения		
		кол-во час			кол-во час		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка. Введение. Инструктаж по ТБ.	4	2	<b>6</b>	2	2	<b>4</b>
2	Физическая подготовка	18	43	<b>61</b>	18	45	<b>63</b>
3.	Технико-тактическая подготовка	8	20	<b>28</b>	8	18	<b>26</b>
4.	Показательные выступления	1	3	<b>4</b>	2	4	<b>6</b>
5.	Организация досуга	-	4	<b>4</b>	-	4	<b>4</b>
6.	Тестирование	2	3	<b>5</b>	2	3	<b>5</b>
7.	Медицинское наблюдение	-	2	<b>2</b>	-	2	<b>2</b>
8.	Индивидуальные занятия	-	10	<b>10</b>	-	10	<b>10</b>
	<b>Итого</b>	<b>33</b>	<b>87</b>	<b>120</b>	<b>32</b>	<b>88</b>	<b>120</b>

№ 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	<b>11</b>	5	6	<b>11</b>
2	Физическая подготовка	38	76	<b>114</b>	38	76	<b>114</b>
3	Технико-тактическая подготовка	16	34	<b>50</b>	16	34	<b>50</b>
4	Показательные выступления	2	6	<b>8</b>	3	7	<b>10</b>
5	Организация досуга	-	6	<b>6</b>	-	6	<b>6</b>
6	Тестирование	2	3	<b>5</b>	2	3	<b>5</b>
7.	Медицинское наблюдение	-	2	<b>2</b>	-	2	<b>2</b>
8.	Индивидуальные занятия	-	20	<b>20</b>	-	18	<b>18</b>
	<b>Итого</b>	<b>63</b>	<b>153</b>	<b>216</b>	<b>64</b>	<b>152</b>	<b>216</b>

№ 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	<b>8</b>	3	5	<b>8</b>
2	Физическая подготовка	36	76	<b>112</b>	34	76	<b>110</b>
3	Технико-тактическая подготовка	16	37	<b>53</b>	16	41	<b>57</b>
4	Показательные выступления	3	9	<b>12</b>	3	9	<b>12</b>
5	Организация досуга	-	6	<b>6</b>	-	6	<b>6</b>
6	Тестирование	2	3	<b>5</b>	2	3	<b>5</b>
7.	Медицинское наблюдение	-	2	<b>2</b>	-	2	<b>2</b>
8.	Индивидуальные занятия	-	18	<b>18</b>	-	16	<b>16</b>
	<b>Итого</b>	<b>60</b>	<b>156</b>	<b>216</b>	<b>58</b>	<b>158</b>	<b>216</b>

### Учебно-тематический план занятий по общей физической подготовке

№ п/п	Название раздела, темы	1-й год обучения			2-й год обучения			Формы контроля
		Количество часов			Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Инструктаж	2	2	-	2	2	-	Беседа.
2.	Общая физическая подготовка	132	10	122	204	12	192	
2.1	Понятие физической культуры, здорового образа жизни, гигиены.	2	2	-	4	4	-	Беседа, опрос.
2.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	38	2	36	48	2	46	Педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога.
2.3	Упражнения для развития гибкости	26	2	24	46	2	44	
2.4	Упражнения для развития выносливости	28	2	26	48	2	46	
2.5	Упражнения для развития координационных качеств	38	2	36	58	2	56	
3.	Контрольные и итоговые занятия	10	2	8	10	2	8	Опрос, выполнение контрольных нормативов по ОФП
	<b>Итого часов</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>	

## Учебно-тематический план занятий по фигурному катанию на коньках (начальная подготовка)

№ 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.
	<b>Итого часов:</b>	<b>144</b>	<b>28</b>	<b>116</b>	