ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

 к Образовательной программе

 МБУ ДО «Спортивная школа»,

 утвержденной приказом

 от «01» сентября 2022 года № 88 -ОД

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**муниципального бюджетного учреждения**

**дополнительного образования**

**«Спортивная школа»**

**на 2022-2023 учебный год**

р.п. Бутурлино, 2022 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии и с учетом основных положений и требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарными правилами 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,; Уставом МБУ ДО «Спортивная школа».

Учебный план направлен на достижение основных целей МБУ ДО «Спортивная школа» — создание оптимальных условий для развития детско-юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся.

Основным условием для достижения целей Спортивной школы 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.

К дополнительным образовательным программам относятся: дополнительные общеобразовательные программы - дополнительные общеразвивающие программы, дополнительные предпрофессиональные программы.

Общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно –спортивной направленности разработаны в соответствии с методическими рекомендациями по разработке (составлению) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ГБОУ ДПО НИРО. Общеобразовательные предпрофессиональные программы в области 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. Предпрофессиональные программы учитывают требования федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Каждая дополнительная общеобразовательная программа представляет собой нормативный документ, рассмотренный и одобренный педагогическим советом и включает в себя следующие структурные элементы:

* дополнительные общеразвивающие программы с элементами видов спорта:

- пояснительная записка;

- учебный план;

-содержание учебного плана;

-календарный учебный график;

-формы аттестации;

-оценочные материалы;

-методические материалы;

-условия реализации программы;

-список литературы;

-приложения.

6) дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта:

- пояснительная записка;

- учебный план;

- методическая часть;

- план воспитательной и профориентационной работы;

- система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования;

- перечень информационного обеспечения .

Дополнительные общеобразовательные программы (общеразвивающие с элементами видов спорта) направлены на спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся от 5 лет до 18 лет при условии наличия разрешительного медицинского документа.

Дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта направлены на физкультурно-спортивную деятельность обучающихся от возраста зачисления в зависимости от вида спорта в соответствии с рекомендациями Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта до 18 лет.

Дополнительные предпрофессиональные программы:

* по командным игровым видам спорта (юноши, девушки):

по футболу: минимальный возраст зачисления — 8 лет, срок реализации до 8 лет;

* по циклическим видам спорта (юноши, девушки):

по велоспорту-маунтинбайку: минимальный возраст зачисления - 7 лет, срок реализации до 8 лет.

Спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 5-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

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

* для обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе с 1 сентября по 31 мая (36 недель);
* для обучающихся по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе с 1 сентября по 13 июля (42 недели).

 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) — 2 академических часов;

- на этапе начальной подготовки (дополнительные предпрофессиональные программы) – 3 академических часов;

-на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (дополнительные предпрофессиональные программы) — 3 часа.

 Число и продолжительность учебных занятий (в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28) в спортивно-оздоровительных группах (кроме командных игровых и технических видов спорта) -1 до 45 мин для детей в возрасте до 8 лет. 2 по 45 мин. – для остальных обучающихся (2-3 раза в неделю);

В спортивно-оздоровительных группах (СОГ) командно-игровых видов спорта 2 по 45 мин. (2-3 раза неделю);

 Число и продолжительность учебных занятий по предпрофессиональным программам определяется в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской федерации от 15.11.2018 г. № 939)

По футболу на 42 недели:

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапный норматив**  | **Этапы и годы спортивной подготовки**  |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1год | 2год | 3год | 1год | 2год | 3год | 4год | 5год |
| Количество часов в неделю  | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 |
| Общее количество часов в год  | 252 | 378 | 378 | 378 | 378 | 378 | 420 | 420 |

По велоспорту-маунтинбайку на 42 недели:

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапный норматив**  | **Этапы и годы спортивной подготовки**  |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1год | 2год | 3год | 1год | 2год | 3год | 4год | 5год |
| Количество часов в неделю  | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 15 | 16 | 18 |
| Общее количество часов в год  | 252 | 336 | 336 | 504 | 504 | 630 | 672 | 756 |

Распределение времени в учебном плане на предметные области подготовки по этапам и годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки и обеспечения преемственности дополнительных общеобразовательных программ:

***Спортивно-оздоровительный этап*** (дополнительные общеразвивающие программы с элементами видов спорта):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

***Этап начальной подготовки*** (дополнительные предпрофессиональные программы):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- выявление задатков и способностей обучающихся;

- освоение основ техники в избранном виде спорта;

- содействие гармоничному формированию растущему организму;

-выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

***Учебно-тренировочный этап*** (этап спортивной специализации) (дополнительные предпрофессиональные программы):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- закрепление культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- совершенствование техники избранного вида спорта;

- развитие специальных физических качеств;

- повышение уровня физической подготовленности;

- приобретение и накопление соревновательной практики;

- поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные предметные области. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

ОБЩИЙ РЕЖИМ РАБОТЫ МБУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Организованное начало тренировочного сезона — 1 сентября.

В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги в соответствии с каникулярным планом за счет проведения соревнований, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

В выходные дни, кроме (или вместо) основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование образовательной программы | Численность учащихся | Группы  |
| СОГ(1-3 г.о) | НП(1-3 г.о) | УТ(1-5 г.о) |
| 1 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» | 96 | 7 -*1 г.о.* |  |  |
| 2 | Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по командным игровым видам спорта «Футбол» | 57 |  | 1-*1 г.о.*1**-***2 г.о.* | 1-*4 г.о* |
| 3 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами волейбола» | 24 | 2 -*1 г.о.* |  |  |
| 4 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами велоспорта-маунтинбайка» | 12 | 1 -*1 г.о.* |  |  |
| 5 | Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по циклическим видам спорта «Велоспорт-маунтинбайк» | 19 |  | 1-*3.г.о* | 1-*3г.о.* |
| 6 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами лыжной подготовки и велоспорта» | 30 | 3-*1 г.о.* |  |  |
| 7 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами художественной гимнастики» | 30 | 3 *-1 г.о.* |  |  |
| 8 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами акробатики» | 20 | 2 *-1 г.о.* |  |  |
| 9 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Смешанные единоборства» | 22 | 2 *-2 г.о.* |  |  |
| 10 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Клуб Юных Инспекторов Дорожного Движения «Дорожный дозор» | 10 | 1 *-1 г.о.* |  |  |
|  | ИТОГО -9 | 320 | 21 | 3 | 2 |

 Режим

учебно-тренировочной работы

и требования по физической, технической и спортивной подготовке

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Дополнительные общеразвивающие программы** |
| **Наименование****этапа обучения** | **Год обучения** | **Вид спорта** | **Возраст зачисления** | **Мин. число обуч-ся в группе** | **Макс. число обуч-ся в группе** | **Макс. Кол-во часов в неделю** | **Требования по физич., технической и спорт. подготовке** |
| Этап спортивно-оздоровительный | Весь период | Мини-футбол | 5 | 12 | 20 | 3-6 | Прирост показателей ОФП |
| Маунтинбайк | 6 | 10 | 20 | 2-6 |
| Волейбол | 12 | 10 | 20 | 2-3 |
| Лыжная подготовка | 5 | 10 | 20 | 4-6 |
| Художественная гимнастика | 5 | 10 | 15 | 2-3 |
| Акробатика | 6 | 10 | 20 | 4-6 |
| Смешанные единоборства | 12 | 12 | 20 | 4-6 |
| ЮИД | 7 | 10 | 30 | 2-6 |
| **Дополнительные предпрофессиональные программы** |
| Этап начальной подготовки | **1 г.о.** | **маунтинбайк** | **7-8** | **12** | **15** | **6** | **Выполнение нормативов промежуточной аттестации** |
| **2 г.о.** | **маунтинбайк** | **8-9** | **10** | **12** | **8** | **Выполнение нормативов промежуточной аттестации** |
| **3 г.о.** | **маунтинбайк** | **9-10** | **8** | **10** | **10** | **Выполнение нормативов промежуточной аттестации** |
| **1г.о.** | **футбол** | **8** | **15** | **15** | **6** | **Выполнение нормативов промежуточной аттестации** |
| **2 г.о.** | **футбол** | **9** | **12** | **15** | **9** | **Выполнение нормативов промежуточной аттестации** |
|  **3г.о.** | **футбол** | **10** | **12** | **15** | **9** | **Выполнение нормативов промежуточной аттестации** |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **1г.о.** | **футбол** | **10** | **12** | **15** | **9** | **Выполнение нормативов промежуточной аттестации** |
| **1 г.о.** | **маунтинбайк** | **10-11** | **10** | **12** | **12** | **Выполнение нормативов промежуточной аттестации** |
| **2 г.о.** | **футбол** | **11** | **12** | **15** | **9** | **Выполнение нормативов промежуточной аттестации** |
| **2 г.о.** | **маунтинбайк** | **11-12** | **10** | **12** | **12** | **Выполнение нормативов промежуточной аттестации** |
| **3 г.о.** | **футбол** | 12 | 12 | 15 | 12 | **Выполнение нормативов промежуточной аттестации** |
| **3 г.о.** | **маунтинбайк** | 12-13 | 9 | 10 | 15 | **Выполнение нормативов промежуточной аттестации** |
|  | **4 г.о.** | **футбол** | 13 | 12 | 20 | 10 | **Выполнение нормативов промежуточной аттестации** |

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

**Годовой план на учебно-тренировочный сезон 2022-2023 уч. года**

*Дополнительная общеразвивающая программа*

*«Мини-футбол» (3 ч., 4 ч., 6 ч. в неделю) на 36 недель*

*Дополнительная общеразвивающая программа*

*«ОФП с элементами велоспорта-маунтинбайка » (4 ч. в неделю) на 36 недель*

*Дополнительная общеразвивающая программа*

*«ОФП с элементами волейбола» (6 ч. в неделю) на 36 недель*

*Дополнительная общеразвивающая программа*

*«ОФП с элементами лыжной подготовки и велоспорта» (6 ч. в неделю) на 36 недель*

 *Дополнительная общеразвивающая программа*

*«ОФП с элементами художественной гимнастики» (3 ч. в неделю) на 36 недель*

*Дополнительная общеразвивающая программа*

*«ОФП с элементами акробатики» (6 ч. в неделю) на 36 недель*

*Дополнительная общеразвивающая программа*

*«Смешанные единоборства» (4 ч. в неделю,6 ч. в неделю) на 36 недель*

*Дополнительная общеразвивающая программа*

*«Клуб Юных Инспекторов Дорожного Движения «Дорожный дозор»*

*(2 ч. в неделю) на 36 недель*

*Дополнительная предпрофессиональная программа по Футболу*

*(НП -1 г.о.,НП -3 г.о.,УТГ-4 г.о.) (6 ч, 9 ч,10 ч на 42 недели)*

*Дополнительная предпрофессиональная программа по велоспорту-маунтинбайку НП -3 г.о., УТГ -3 г.о. (10 ч.,15 ч. на 42 недели).*

3.ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

Для обеспечения спортивной подготовки в каникулярный период, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной предпрофессиональной программе, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса. Также в летний период обучающиеся принимают участие в областных и зональных соревнованиях, в районных спортивных мероприятиях и праздниках.

**Место и сроки оздоровительного периода**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | МЕРОПРИЯТИЕ | Продолжительность(кол-во дней) | Сроки проведения | Кол-во участников | Место проведения |
| 1 | Тренировочные сборы в условиях летнего детского оздоровительного лагеря | 14-21 | Июль, август | 10-20 ч. | ДООЦ «Надежда» |
| 2 | Спортивные соревнования |  ИЮЛЬ-АВГУСТ  |

4..АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

**По общеразвивающим программам**:

Основной контроль промежуточной аттестации

|  |  |
| --- | --- |
| Октябрь-ноябрь | -сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. |
| Апрель-май | -сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, теоретической подготовке |
| В течение года | Выполнение спортивных разрядов |

**По предпрофессиональным программам:**

Первичный контроль (прием вступительных контрольных нормативов) : сентябрь.

Основной контроль:

|  |  |
| --- | --- |
| Октябрь-ноябрь | -сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. |
| Апрель-май | -сдача контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, теоретической подготовке |
| **В течение года** | Выполнение спортивных разрядов |

Итоговая аттестация: в выпускных группах в форме сдачи контрольно-переводных испытаний апрель, май)

Обучающиеся, которые не справились с промежуточной аттестацией, на следующий этап подготовки переводятся условно, с возможностью повторного прохождения аттестации.

**Распределение учебной нагрузки среди тренеров – преподавателей муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» р.п. Бутурлино на 2022 -2023 учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ФИО тренера-преподавателя | Вид спорта | Группыспортивно-оздоровительные | Группы начальной подготовки | Группы учебно-тренировочные | Кол-во групп | Кол-во учащихся | Кол-во часов/ нед. |
| 1 | Борисов В.А. | Лыжная подготовка | 3 |  |  | 3 | 30 | 18 |
| 2 | Ерькин И.К. | Смешанные единоборства | 2 |  |  | 2 | 22 | 10 |
| 3 | Дементьева А.В. | Художественная гимнастика | 3 |  |  | 3 | 30 | 9 |
|  | Акробатика  | 2 |  |  | 2 | 20 | 12 |
| 4 | Королев О.А. | Мини-Футбол | 3 |  |  | 3 | 48 | 18 |
| 5 | Луньков А.М. | Мини-Футбол  | 1 |  |  | 1 | 12 | 4 |
| Футбол |  | 2 | 1 | 3 | 57 | 25 |
| 6 | Куличенков В.В. | Мини-Футбол | 3 |  |  | 3 | 36 | 12 |
| 7 | Тополенко Е.Г. | Маунтинбайк | 1 | 1 | 1 | 3 | 31 | 29 |
| 8 | Балашов С.А. | Волейбол | 2 |  |  | 2 | 24 | 12 |
| 9 | Тополенко Д.С. | ЮИД | 1 |  |  | 1 | 10 | 2 |
|  | ИТОГО кол-во групп детей и учебных часов |  |  |  |  | 26 | 320 | 151 |

Определение учебной (тренировочной) нагрузки тренеров-преподавателей, а также ее изменение осуществляются с учетом особенностей реализации дополнительных общеобразовательных программ.