ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

 к Образовательной программе

 МБУ ДО «Спортивная школа»,

 утвержденной приказом

 от «01» сентября 2020 года № 49-ОД

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**муниципального бюджетного учреждения**

**дополнительного образования**

**«Спортивная школа»**

**на 2020-2021 учебный год**

р.п. Бутурлино, 2020 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», Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14, СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой короновирусной инфекции COVID -19»; 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 предпрофессионалъные 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 30 июня (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 СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 г. № 41) 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 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Общее количество часов в год  | 252 | 336 | 378 | 378 | 378 | 378 | 378 | 378 |

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 | 14 | 16 | 18 |
| Общее количество часов в год  | 252 | 336 | 336 | 504 | 504 | 588 | 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 предпрофессионалъные 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 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и

организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»).

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» | 90 | 6 |  |  |
| 2 | Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по командным игровым видам спорта «Футбол» | 30 |  | 1-*1 г.о.* | 1-*2 г.о* |
| 3 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами велоспорта-маунтинбайка» | 48 | 4 |  |  |
| 4 | Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по циклическим видам спорта «Велоспорт-маунтинбайк» | 22 |  | 1-*1.г.о* | 1-*1г.о.* |
| 5 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами вольной борьбы» | 24 | 2 |  |  |
| 6 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» | 50 | 5 |  |  |
| 7 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами художественной гимнастики» | 34 | 3 |  |  |
| 8 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами акробатики» | 27 | 2 |  |  |
| 9 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами легкой атлетики» | 12 | 1 |  |  |
| 10 | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»  | 12 | 1 |  |  |
|  | ИТОГО -10 | 338 | 24 | 2 | 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 | 4-6 | Прирост показателей ОФП |
| Маунтинбайк | 6 | 10 | 20 | 2-6 |
| ОФП | 5 | 10 | 12 | 2-3 |
| Вольная борьба | 5 | 10 | 20 | 4-6 |
| Художественная гимнастика | 5 | 10 | 15 | 2-3 |
| Акробатика | 6 | 10 | 20 | 4-6 |
| Легкая атлетика | 7 | 15 | 20 | 4-6 |
| Настольный теннис | 8 | 12 | 20 | 4-6 |
| **Дополнительные предпрофессиональные программы** |
| Этап начальной подготовки | **1 г.о.** | **маунтинбайк** | **7-8** | **12** | **15** | **6** | **Выполнение нормативов промежуточной аттестации** |
| **1г.о.** | **футбол** | **8** | **15** | **15** | **6** | **Выполнение нормативов промежуточной аттестации** |
|  3г.о. | маунтинбайк | 9-10 | 10 | 12 | 8 | Выполнение нормативов промежуточной аттестации |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1 | 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** |
| 3 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

**Годовой план на учебно-тренировочный сезон 2020-2021 уч. года**

*Дополнительная общеразвивающая программа*

*«Мини-футбол» (4 ч., 6 ч. в неделю) на 42 недели*

*Дополнительная общеразвивающая программа*

*«Маунтинбайк » (6 ч. в неделю) на 42 недели*

*Дополнительная общеразвивающая программа*

*«ОФП» (2 ч. в неделю) на 42 недели*

*Дополнительная общеразвивающая программа*

*«ОФП с элементами вольной борьбы» (4 ч.,6 ч. в неделю) на 42 недели*

 *Дополнительная общеразвивающая программа*

*«ОФП с элементами художественной гимнастики» (3 ч. в неделю) на 42 недели*

*Дополнительная общеразвивающая программа*

*«ОФП с элементами акробатики» (6 ч. в неделю) на 42 недели*

*Дополнительная общеразвивающая программа*

*«ОФП с элементами легкой атлетики» (6 ч. в неделю) на 42 недели*

 *Дополнительная общеразвивающая программа*

*«ОФП с элементами настольного тенниса» (6 ч. в неделю) на 42 недели*

*Дополнительная предпрофессиональная программа по Футболу*

*(НП -1 г.о.,УТГ-2 г.о.) (6 ч,9 ч на 42 недели)*

*Дополнительная предпрофессиональная программа по велоспорту-маунтинбайку НП -1 г.о., УТГ -1 г.о. (6 ч.,12 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 2020 -2021 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. | Маунтинбайк | 3 |  |  | 3 | 39 | 18 |
| 2 | Данченко Е.В. | Легкая атлетика | 1 |  |  | 1 | 12 | 6 |
| 3 | Дементьева А.В. | Художественная гимнастика | 3 |  |  | 3 | 34 | 9 |
|  | Акробатика  | 2 |  |  | 2 | 27 | 12 |
| 4 | Железнов А.П. | Настольный теннис | 1 |  |  | 1 | 12 | 6 |
| 6 | Королев О.А. | Футбол | 4 |  |  | 4 | 60 | 22 |
| 7 | Луньков А.М. | Футбол  | 2 | 1 | 1 | 4 | 61 | 25 |
| 8 | Ражиков П.А. | ОФП | 5 |  |  | 5 | 50 | 10 |
|  | Вольная борьба | 2 |  |  | 2 | 24 | 12 |
| 9 | Тополенко Е.Г. | Маунтинбайк | 1 | 1 | 1 | 3 | 34 | 24 |
|  | ИТОГО кол-во групп детей и учебных часов |  |  |  |  | 28 | 353 | 144 |

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