

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа г. Торжка»

Принят
на педагогическом совете
МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка»
протокол № 4 от 30.08. 2023 г.

Утвержден
Приказом директора МБУ ДО «Спортивная
школа г.Торжка»
№ 39 от 30.08. 2023 г.



Учебный план
для дополнительных
общеразвивающих программ
МБУ ДО «Спортивная школа
г.Торжка»

на 2023-2024
учебный год

**Пояснительная записка
к учебному плану дополнительных общеразвивающих программ МБУ ДО
«Спортивная школа г.Торжка» на 2023 – 2024 учебный год**

1. Нормативные документы, регламентирующие формирование учебного плана дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
- Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
- лицензия на право ведения образовательной деятельности от 26.12.2014 г. № 478;
- Устав Учреждения.

2. Организационно – педагогические условия реализации учебного плана дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности

Учебный план является частью дополнительной общеобразовательной программы МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка».

Учебный план составлен в соответствии с целью совершенствования образовательного процесса, повышения результативности обучения обучающихся. Обеспечивает исполнение требований к дополнительным общеразвивающим программам и предусматривает срок освоения данной программы весь период обучения.

Содержание (разделы) дополнительных общеразвивающих программ

В учебном плане учтены обязательные предметные области и основные задачи реализации содержания предметных областей:

1. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по баскетболу

№ п/п	Предметные области	Основные задачи реализации содержания
1	Теоретическая подготовка	Формирование знаний о истории развития баскетбола, о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе. Формирование первоначальных знаний основ законодательства в сфере физической культуры и спорта. Ознакомление с федеральными стандартами спортивной подготовки, с общероссийскими антидопинговыми правилами. Ознакомление с правилами игры баскетбол. Ознакомление с необходимыми сведениями о строении и функциях организма человека. Формирование гигиенических знаний, умений и навыков. Формирование установки на соблюдение требований техники безопасности при занятиях баскетболом.
2	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий

		баскетболом, освоение комплексов физических упражнений, укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
3	Специальная физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.
4	Техническая и тактическая подготовка	Овладение основами техники и тактики баскетбола, развитие специальных психологических качеств, освоение соответствующих полу, возрасту и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных нагрузок.
5	Тестирование и контроль	Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами.

2. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по лыжным гонкам

№ п/п	Предметные области	Основные задачи реализации содержания
1	Теоретическая подготовка	Формирование знаний о истории развития лыжных гонок, о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе. Формирование первоначальных знаний основ законодательства в сфере физической культуры и спорта. Ознакомление с федеральными стандартами спортивной подготовки, с общероссийскими антидопинговыми правилами. Ознакомление с правилами лыжных гонок. Ознакомление с необходимыми сведениями о строении и функциях организма человека. Формирование гигиенических знаний, умений и навыков. Формирование установки на соблюдение требований техники безопасности при занятиях лыжными гонками.
2	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	Освоение комплексов физических упражнений, развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий лыжными гонками, укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
3	Техническая подготовка	Овладение основами техники и тактики лыжных гонок, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных нагрузок.
4	Другие виды спорта и подвижные игры	Формировать умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами, умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений, умение развивать необходимые

		физические качества в лыжных гонках средствами других видов спорта и подвижных игр.
5	Тестирование и контроль	Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами.

3. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной акробатике

№ п/п	Предметные области	Основные задачи реализации содержания
1	Теоретическая подготовка	Формирование знаний о истории развития спортивной акробатики, о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе. Формирование первоначальных знаний основ законодательства в сфере физической культуры и спорта. Ознакомление с федеральными стандартами спортивной подготовки, с общероссийскими антидопинговыми правилами. Ознакомление с правилами спортивной акробатики. Ознакомление с необходимыми сведениями о строении и функциях организма человека. Формирование гигиенических знаний, умений и навыков. Формирование установки на соблюдение требований техники безопасности при занятиях спортивной акробатикой.
2	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	Развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивной акробатикой, освоение комплексов физических упражнений, укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
3	Техническая подготовка	Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности. Овладение основами техники и тактики в спортивной акробатике, развитие специальных физических и психологических качеств, освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных нагрузок.
4	Хореография и (или) акробатика	Ознакомление с профессиональной терминологией, формирование умения выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Формирование навыков музыкальности, пластичности, выразительности.
5	Тестирование и контроль	Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами.

4. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по футболу

№	Предметные области	Основные задачи реализации содержания
---	--------------------	---------------------------------------

п/п		
1	Теоретическая подготовка	Формирование знаний о истории развития футбола, о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе. Формирование первоначальных знаний основ законодательства в сфере физической культуры и спорта. Ознакомление с федеральными стандартами спортивной подготовки, с общероссийскими антидопинговыми правилами. Ознакомление с правилами игры футбол. Ознакомление с необходимыми сведениями о строении и функциях организма человека. Формирование гигиенических знаний, умений и навыков. Формирование установки на соблюдение требований техники безопасности при занятиях футболом.
2	Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий футболом, освоение комплексов физических упражнений, укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.
3	Специальная физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости, повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.
4	Техническая и тактическая подготовка	Овладение основами техники и тактики футбола, развитие специальных психологических качеств, освоение соответствующих полу, возрасту и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных нагрузок.
5	Тестирование и контроль	Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами.

Учебный план отражает содержание образовательной деятельности, которая направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
- подготовку спортивного резерва;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Учебный план по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности по видам спорта:

1. по баскетболу

Предметные области	Объемы реализации программы по предметным областям (час)	
	4 час в неделю	6 час в неделю
Теоретическая подготовка	18	27
Общая физическая подготовка	46	70
Специальная физическая подготовка	37	55
Техническая подготовка	46	69
Тактическая подготовка	31	47
Тестирование и контроль	6	8
Итого	184	276

2. по лыжным гонкам

Предметные области	Объемы реализации программы по предметным областям (час)
Теоретическая подготовка	27
Общая физическая подготовка	70
Специальная физическая подготовка	55
Техническая подготовка	69
Другие виды спорта и подвижные игры	47
Тестирование и контроль	8
Итого	276

3. по спортивной акробатике

Предметные области	Объемы реализации программы по предметным областям (час)	
	3 час в неделю	6 час в неделю
Теоретическая подготовка	13	27
Общая физическая подготовка	35	70
Специальная физическая подготовка	28	55
Техническая подготовка	45	89
Хореография	13	27
Тестирование и контроль	4	8
Итого	138	276

4. по футболу

Предметные области	Объемы реализации программы по предметным областям (час)
Теоретическая подготовка	27
Общая физическая подготовка	70
Специальная физическая подготовка	55

Техническая подготовка	69
Тактическая подготовка	47
Тестирование и контроль	8
Итого	276

3.Режим работы МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка»

Продолжительность учебного года составляет 46 недель (3-6 часов в неделю) с максимально допустимым объемом тренировочных занятий 276 часов в год.

Образовательная деятельность по дополнительным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности осуществляется с соблюдением следующих требований:

- продолжительность тренировочного занятия не более двух академических часов (90 минут);

- зачисление проводится без процедуры индивидуального отбора.

Календарный учебный график

Дата начала учебного года – 01 сентября 2023 года.

Дата окончания учебного года – 31 августа 2024 года.

Продолжительность учебного года 46 недель тренировочных занятий (согласно расписанию).а 4-6 недель в условиях летнего спортивно-оздоровительного городского лагеря, планов индивидуальной работы в период активного отдыха обучающихся.

4.Система контроля и зачетные требования

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль проводится комплексно, регулярно и своевременно, основывается на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участию в соревнованиях осуществляется врачами медицинских учреждений.

Для оперативного контроля состояния здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами. За основу контрольных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения федеральных стандартов спортивной подготовки.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Основными формами контроля являются:

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого учащегося.

Тестирование проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь) и в конце учебного года (апрель-май).

Тестирование проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Нормативы принимаются в соответствии с планом проведения аттестации.

Контрольные упражнения для обучающихся отделения баскетбол

№ п/п	Упражнения	Единица измерения
1. Нормативы общей физической подготовки		
1.1	Челночный бег 3x10 м	с
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
2. Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см
2.2	Бег на 14 м	с

Контрольные упражнения для обучающихся отделения лыжные гонки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения
1. Нормативы общей физической подготовки		
1.1	Бег на 60 м (с высокого старта)	с
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
1.3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз
1.4	Бег 1000 м с высокого старта	мин, с

Контрольные упражнения для обучающихся отделения спортивной акробатики

№ п/п	Упражнения	Единица измерения
1. Нормативы общей физической подготовки		
1.1	Бег на 30 м	с
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз
1.3	Наклон из положения стоя на скамье (от уровня скамьи)	см
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
2. Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.	количество раз
2.2	И.п. – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в и.п.	количество раз
2.3	И.п. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». Фиксация положения.	с
2.4	И.п. – стойка на одной ноге, другая согнута, и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удержание равновесия.	с
2.5	И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см («мост»). Фиксация положения. (мальчики)	с
2.6	И.п. – лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см («мост»). Фиксация положения. (девочки)	с

Контрольные упражнения для обучающихся отделения футбол

№ п/п	Упражнения	Единица измерения
1. Нормативы общей физической подготовки		
1.1	Челночный бег 3x10 м	с
1.2	Бег на 10 м с высокого старта	с
1.3	Бег на 30 м	с
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
2. Нормативы специальной физической подготовки		
2.1	Ведение мяча 10 м	с