

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

Принят  
на педагогическом совете  
МБУ ДО «Спортивная школа г. Торжка»  
протокол № 4 от 30.08. 2024 г.

Утвержден  
Приказом директора МБУ ДО «Спортивная  
школа г. Торжка»  
№ 69 от 03.08. 2024 г.



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

**на 2024-2025  
учебный год**

**Пояснительная записка**  
**к учебному плану дополнительных общеразвивающих программ**  
**МБУ ДО «Спортивная школа г.Торжка» на 2024 – 2025 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 виду спорта «Баскетбол»**

| № 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 виду спорта «Волейбол»**

| № 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.   |

### 3.Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Лыжные гонки»

| № 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.   |

### 4. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Спортивная акробатика»

| № 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 |

|   |   |  |
|---|---|--|
|   |   | <p>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.</p>  |
| 2 | Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка | <p>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. Ознакомление с профессиональной терминологией, формирование умения выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.</p> |
| 3 | Техническая подготовка  | <p>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. Формирование навыков музыкальности, пластичности, выразительности.</p>  |
| 4 | Тестирование и контроль   | <p>Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами.</p>  |

##### **5. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Футбол»**

| № п/п | Предметные области          | Основные задачи реализации содержания  |
|-------|-----------------------------|--|
| 1     | Теоретическая подготовка    | <p>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.</p> |
| 2     | Общая физическая подготовка | <p>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</p>   |

|   |                                      |   |
|---|--------------------------------------|---|
|   |                                      | 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 (39 недель) |           | Объемы реализации программы по предметным областям (46 недель) |           |
|-----------------------------------|--|-----------|--|-----------|
|                                   | 4 час/нед  | 6 час/нед | 4 час/нед  | 6 час/нед |
| Теоретическая подготовка          | 15   | 20        | 18   | 27        |
| Общая физическая подготовка       | 39   | 58        | 46   | 70        |
| Специальная физическая подготовка | 27   | 39        | 37   | 55        |
| Техническая подготовка            | 46   | 75        | 46   | 69        |

|                         |            |            |            |            |
|-------------------------|------------|------------|------------|------------|
| Тактическая подготовка  | 23         | 35         | 31         | 47         |
| Тестирование и контроль | 4          | 7          | 6          | 8          |
| <b>Итого</b>            | <b>156</b> | <b>234</b> | <b>184</b> | <b>276</b> |

## 2.по волейболу

| Предметные области                | Объемы реализации программы по предметным областям (46 недель) |            |
|-----------------------------------|--|------------|
|                                   | 4 час/нед  | 6 час/нед  |
| 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          |
| <b>Итого</b>                      | <b>184</b>   | <b>276</b> |

## 3.по лыжным гонкам

| Предметные области                  | Объемы реализации программы по предметным областям (час) |            |
|-------------------------------------|--|------------|
|                                     | 4 час/нед  | 6 час/нед  |
| Теоретическая подготовка            | 18   | 27         |
| Общая физическая подготовка         | 47   | 70         |
| Специальная физическая подготовка   | 36   | 55         |
| Техническая подготовка              | 46   | 69         |
| Другие виды спорта и подвижные игры | 31   | 47         |
| Тестирование и контроль             | 6  | 8          |
| <b>Итого</b>                        | <b>184</b>   | <b>276</b> |

## 4.по спортивной акробатике

| Предметные области                | Объемы реализации программы по предметным областям (39 недель) | Объемы реализации программы по предметным областям (46 недель) |            |            |
|-----------------------------------|--|--|------------|------------|
|                                   |  | 6 час/нед  | 3 час/нед  | 4 час/нед  |
| Теоретическая подготовка          | 16   | 13   | 18         | 27         |
| Общая физическая подготовка       | 70   | 38   | 52         | 77         |
| Специальная физическая подготовка | 45   | 33   | 44         | 65         |
| Техническая подготовка            | 95   | 50   | 64         | 99         |
| Тестирование и контроль           | 8  | 4  | 6          | 8          |
| <b>Итого</b>                      | <b>234</b>   | <b>138</b>   | <b>184</b> | <b>276</b> |

## 5.по футболу

| Предметные области | Объемы реализации | Объемы реализации |
|--------------------|-------------------|-------------------|
|--------------------|-------------------|-------------------|

|                                   | программы по предметным областям (39 недель) | программы по предметным областям (46 недель) |
|-----------------------------------|--|--|
| Теоретическая подготовка          | 20   | 27   |
| Общая физическая подготовка       | 58   | 70   |
| Специальная физическая подготовка | 39   | 55   |
| Техническая подготовка            | 75   | 69   |
| Тактическая подготовка            | 35   | 47   |
| Тестирование и контроль           | 7  | 8  |
| <b>Итого</b>                      | <b>234</b>                                   | <b>276</b>                                   |

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

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 – 02 сентября 2024 года.

Дата окончания учебного года – 31 августа 2025 года.

Продолжительность дополнительных общеразвивающих программ физкультурно – спортивной направленности составляет 39 или 46 недель тренировочных занятий (согласно расписанию).

### 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 |
|---|---|-------------------|
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |
| 1.1   | Челночный бег 3x10 м                        | с                 |
| 1.2   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |
| 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 |
|---|---|-------------------|
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b> |   |                   |
| 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 |
|---|---|-------------------|
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                   |
| 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                |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                   |
| 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**

| <b>№ п/п</b>  | <b>Упражнения</b>                           | <b>Единица измерения</b> |
|---|---|--------------------------|
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>       |   |                          |
| 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                       |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                          |
| 2.1   | Ведение мяча 10 м                           | с                        |