****

**Пояснительная записка**

**к учебному плану муниципального бюджетного учреждения**

**дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1»**

Учебный план является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса «ДЮСШ» и нацелен на:

1. Обеспечение равных возможностей для занятий физической культурой и спортом подрастающего поколения вне зависимости от доходов и благосостояния семьи.

2. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление

гармоничного развития личности. Воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.

3. Обеспечение реализации дополнительных образовательных программ в интересах личности, общества по различным видам спорта, направленных на физическую и специальную подготовку занимающихся, развитие их способностей в избранном виде спорта.

Учебный план отражает специфику «ДЮСШ», реализуя физкультурно-спортивную направленность в командных игровых видах спорта.

В учебный план, согласно Типового положения и Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, Устава МБУ ДО «ДЮСШ № 1» входят группы: спортивно-оздоровительные, начальной подготовки, тренировочные по видам спорта.

 МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 1» реализует предпрофессиональные программы дополнительного образования и общеразвивающие программы дополнительного образования, а также программу спортивной подготовки, обеспечивающие личностно-ориентированное развитие детей и подростков в сфере физической культуры и спорта, учитывающие индивидуальные и физические возможности каждого. Являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию детей, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям и этапу обучения.

Учебный план разработан на основании:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства РФ от 07.03.1995г с изменениями);

- методических рекомендаций по организации спортивной подготовки от 12.05.2014г.;

- Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта - Приказ от 27.12. 2013 г. N 1125

- Федеральных государственных требований – приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 730;

- Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта:

- баскетбол - Приказ Минспорта России от 10.04.2013 N 114;

- волейбол - Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 680;

-- Нормативных требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов к составлению Учебного плана (объем учебно-тренировочных занятий для обучающихся разных возрастных групп, продолжительность перерывов между занятиями, максимальный режим учебно-тренировочной работы в неделю по годам обучения).

**ЦЕЛИ:**

1.Основной целью учебного плана является реализация предпрофессиональных программ и общеразвивающих программ дополнительного образования, программы спортивной подготовки;

2.Обеспечение необходимых условий, способствующих максимальному развитию личности ребенка через учебно-тренировочный процесс:

а) гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся;

б) для развития личности, ее самореализации и самоопределения;

в) для воспитания гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;

г) для социальной поддержки подростков и молодежи.

Образовательная деятельность осуществляется среди детей и подростков с 8 до 18 лет в режиме 6-дневной рабочей недели. МБУ ДО «ДЮСШ № 1» организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год в МБУ ДО ДЮСШ начинается 1 сентября. Учебный план рассчитан на 46 недель из них - 42 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы, включая участие в выездных учебно-тренировочных сборах и соревнованиях, и дополнительно 4 недели - в условиях оздоровительного лагеря и/или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. Оздоровительные лагеря спортивного профиля являются продолжением учебно-тренировочного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тестирование и медицинский контроль;

- участие в соревнованиях и матчевых встречах,

- участие в учебно-тренировочных сборах в течение учебного года и в  условиях спортивно-оздоровительного лагеря;

- спортивно-оздоровительная работа;

- инструкторская  и судейская практика.

Основными формами промежуточной аттестации являются:

- контрольные и контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технической подготовке;

- участие в соревнованиях и матчевых встречах

Учебный план складывается из трех, преемственно связанных между собой этапов:

- спортивно-оздоровительный (СОГ) – весь период обучения

- этап начальной подготовки (НП) – до 3 [лет](http://letu.ru/)

- учебно-тренировочный (УТ) – до 5 [лет](http://letu.ru/).

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ.

Учебно-тренировочный  процесс осуществляется при недельной нагрузке 6 часов, направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов  и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям  спортом вообще, овладение основами техники выполнения  обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности. Занятия в группах СОГ позволяют привлекать в МБУ ДО «ДЮСШ № 1» разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризировать здоровый образ жизни.

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах от 8 до 18[лет](http://letu.ru/).

Годовой учебно-тематический план рассчитан на 42 недели.

Объем учебно-тренировочной работы в неделю —  6 часов.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах:

- НП 1 года обучения- 6 часов недельной нагрузки,

- НП  2 года  обучения – 8 часов  в неделю,

- НП  3 года  обучения – 8 часов  в неделю.

Годовой учебно-тематический план рассчитан на 46 недель.

Задачами данного этапа  являются: отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей. Начальное  освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ТЭ)

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах начальной специализации

- ТГ 1 года обучения  с недельной нагрузкой  10 часов,

- ТГ 2 года обучения  с недельной нагрузкой  10 часов

- ТГ 3 года обучения с недельной нагрузкой  12 часов,

- ТГ 4 года обучения  с недельной нагрузкой 14 часов,

- ТГ 5 года обучения с недельной нагрузкой  14 часов.

 Годовой учебно-тематический план рассчитан на 46 недель.

Характерной чертой этапа является рост объема и интенсивности физических нагрузок.

Основные виды и содержание спортивной подготовки.

1.Физическая подготовка включает:

-Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности, развитию основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий игровыми видами спорта, культивируемыми в Учреждении;

-Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств, необходимых для занятий избранными видами спорта:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;

- повышение индивидуального игрового мастерства;

- освоение скоростной техники в условиях противоборства с соперником;

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

2. Навыки и умения в избранном виде спорта включают в себя:

-техническую подготовку: овладение основами техники - базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для каждого вида спорта;

- тактическую и психологическую подготовку;

- интегральную подготовку;

- участие в соревнованиях – приобретение соревновательного опыта;

- инструкторскую и судейскую практику - одной из задач МБУ ДО ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

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. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.

5. Промежуточная аттестация, формой которой являются Контрольно-нормативные мероприятия - проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводятся 2 раза в год и заносятся в протокол.

Учебный план составлен с учетом неуклонного возрастания объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, непрерывное совершенствование спортивной техники. На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль над уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья обучающихся. Установление количественных (и качественных) показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки, при этом учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Учебный план «ДЮСШ № 1» учитывает интересы всех участников образовательного процесса; видовые особенности учреждения, определяющие содержание, направления, уровень, формы и результативность всей деятельности учреждения.

**Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по БАСКЕТБОЛУ МБУ ДО «ДЮСШ № 1».**

Объём учебных занятий по предметным областям (на 46 недель).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | Предметная область, раздел спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | **ИТОГО по программе** |
| Этап начальной подготовки (НП)Продолжительность – 3 года | Тренировочный этап - (ТГ)Продолжительность – 5 лет |
|
| **До 1 года** | **Свыше года** | **Начальной специализации (до 2-х лет)** | **Углублённой специализации (свыше 2 лет)** |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| % | часы | % | часы | % | Час | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 28 | 10 | 37 | 10 | 37 | 10 | 46 | 10 | 46 | 10 | 55 | 10 | 64 | 10 | 64 | **377** |
| 2 | Общая физическая подготовка (в том числе контрольные нормативы как форма промежуточной аттестации) | 19 | 53 | 17 | 62 | 17 | 62 | 17 | 78 | 17 | 78 | 14 | 77 | 10 | 64 | 10 | 64 | **538** |
| 3 | Специальная физическая подготовка(в том числе контрольные нормативы как форма промежуточной аттестации) | 13 | 34 | 12 | 44 | 12 | 44 | 13 | 60 | 13 | 60 | 14 | 77 | 10 | 64 | 10 | 64 | **447** |
| 4 | Избранный вид спорта: | 48 | 134 | 51 | 189 | 51 | 189 | 50 | 231 | 50 | 231 | 52 | 289 | 60 | 389 | 60 | 389 | **2041** |
| 4.1. | *техническая подготовка*(в том числе контрольные нормативы как форма промежуточной аттестации) | *30* | *82* | *27* | *100* | *27* | *100* | *25* | *115* | *24* | *110* | *23* | *127* | *22* | *142* | *20* | *129* | ***905*** |
| 4.2. | *тактическая, психологическая подготовка* | *10* | *27* | *11* | *40* | *10* | *37* | *11* | *50* | *11* | *50* | *14* | *77* | *18* | *116* | *18* | *116* | ***513*** |
| 4.3. | *интегральная подготовка* | *5* | *16* | *9* | *34* | *10* | *37* | *11* | *52* | *11* | *52* | *12* | *66* | *16* | *102* | *17* | *110* | ***469*** |
| 4.4. | *участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика* | *3* | *9* | *4* | *15* | *4* | *15* | *3* | *14* | *4* | *19* | *3* | *19* | *4* | *29* | *5* | *34* | ***154*** |
| 5 | Навыки в других видах спорта | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 6 | 1 | 7 | 1 | 7 | **41** |
| 6 | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | 9 | 24 | 9 | 32 | 9 | 32 | 9 | 40 | 9 | 40 | 9 | 48 | 9 | 56 | 9 | 56 | **328** |
|   | ***ИТОГО:*** | 100 | 276 | 100 | 368 | 100 | 368 | 100 | 460 | 100 | 460 | 100 | 552 | 100 | 644 | 100 | 644 | **3772** |

**Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по ВОЛЕЙБОЛУ МБУ ДО «ДЮСШ № 1».**

Объём учебных занятий по предметным областям (на 46 недель).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | Предметная область, раздел спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | **ИТОГО по программе** |
| Этап начальной подготовки (НП)Продолжительность – 3 года | Тренировочный этап - (ТГ)Продолжительность – 5 лет |
|
| **До 1 года** | **Свыше года** | **Начальной специализации (до 2-х лет)** | **Углублённой специализации (свыше 2 лет)** |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| % | часы | % | часы | % | Часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы | % | часы |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 28 | 10 | 37 | 10 | 37 | 10 | 46 | 10 | 46 | 10 | 55 | 10 | 64 | 10 | 64 | **377** |
| 2 | Общая физическая подготовка(в том числе контрольные нормативы как форма промежуточной аттестации) | 19 | 53 | 17 | 62 | 17 | 62 | 17 | 78 | 17 | 78 | 14 | 77 | 10 | 64 | 10 | 64 | **538** |
| 3 | Специальная физическая подготовка(в том числе контрольные нормативы как форма промежуточной аттестации) | 13 | 34 | 12 | 44 | 12 | 44 | 13 | 60 | 13 | 60 | 14 | 77 | 10 | 64 | 10 | 64 | **447** |
| 4 | Избранный вид спорта: | 48 | 134 | 51 | 189 | 51 | 189 | 50 | 231 | 50 | 231 | 52 | 289 | 60 | 389 | 60 | 389 | **2041** |
| 4.1. | *техническая подготовка*(в том числе контрольные нормативы как форма промежуточной аттестации) | *30* | *82* | *27* | *100* | *27* | *100* | *25* | *115* | *24* | *110* | *23* | *127* | *22* | *142* | *20* | *129* | ***905*** |
| 4.2. | *тактическая, психологическая подготовка* | *10* | *27* | *11* | *40* | *10* | *37* | *11* | *50* | *11* | *50* | *14* | *77* | *18* | *116* | *18* | *116* | ***513*** |
| 4.3. | *интегральная подготовка* | *5* | *16* | *9* | *34* | *10* | *37* | *11* | *52* | *11* | *52* | *12* | *66* | *16* | *102* | *17* | *110* | ***469*** |
| 4.4. | *участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика* | *3* | *9* | *4* | *15* | *4* | *15* | *3* | *14* | *4* | *19* | *3* | *19* | *4* | *29* | *5* | *34* | ***154*** |
| 5 | Навыки в других видах спорта | 1 | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 6 | 1 | 7 | 1 | 7 | **41** |
| 6 | Самостоятельная работа обучающихся, в том числе по ИУП в условиях летних ТС | 9 | 24 | 9 | 32 | 9 | 32 | 9 | 40 | 9 | 40 | 9 | 48 | 9 | 56 | 9 | 56 | **328** |
|   | ***ИТОГО:*** | 100 | 276 | 100 | 368 | 100 | 368 | 100 | 460 | 100 | 460 | 100 | 552 | 100 | 644 | 100 | 644 | **3772** |

***Учебный годовой план-график отделения «баскетбол»***

***МБУ ДО «ДЮСШ № 1» на 2016-17 учебный год***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Название групп*** | ***Год обучения*** | ***Кол-во групп*** | ***Нагрузка******в неделю*** | ***Напол******няемость*** | ***Распределение часов помесячно*** | ***Всего******Часов******(на 42 нед)*** | ***Всего******Часов******(на 46 нед)*** |
| ***9*** | ***10*** | ***11*** | ***12*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | **6 (8)** |
| СОГ |  | 8 | 6 | 15-20 | 26 | 26 | 26 | 28 | 18 | 24 | 26 | 28 | 24 | 26 | 252 |  |
| НП | 1 | 5 | 6 | 15-20 | 26 | 26 | 26 | 28 | 20 | 24 | 26 | 26 | 26 | 24 | 252 | 276 |
| НП | 2 | 1 | 8 | 15 | 34 | 34 | 34 | 36 | 30 | 34 | 36 | 36 | 34 | 28 | 336 | 368 |
| НП | 3 | 8 | 8 | 14-16 | 34 | 34 | 34 | 36 | 30 | 34 | 36 | 36 | 34 | 28 | 336 | 368 |
| ТГ | 1 | 4 | 10 | 11-12 | 43 | 43 | 43 | 43 | 42 | 43 | 43 | 43 | 43 | 34 | 420 | 460 |
| ТГ | 2 | 2 | 10 | 11-12 | 43 | 43 | 43 | 43 | 42 | 43 | 43 | 43 | 43 | 34 | 420 | 460 |
| ТГ | 3 | 2 | 12 | 8-14 | 52 | 52 | 54 | 56 | 42 | 52 | 52 | 54 | 50 | 40 | 504 | 552 |
| ТГ | 4 | 5 | 14 | 10-12 | 62 | 62 | 62 | 66 | 50 | 60 | 62 | 64 | 60 | 40 | 588 | 644 |

***Учебный годовой план-график отделения «волейбол»***

***МБУ ДО « ДЮСШ № 1» на 2016-17 учебный год***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Название групп*** | ***Год обучения*** | ***Кол-во групп*** | ***Нагрузка******в неделю*** | ***Напол******няемость*** | ***Распределение часов помесячно*** | ***Всего******Часов******(на 42 нед)*** | ***Всего******Часов******(на 46 нед)*** |
| ***9*** | ***10*** | ***11*** | ***12*** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | **6 (8)** |
| СОГ |  | 6 | 6 | 15-20 | 26 | 26 | 26 | 28 | 18 | 24 | 26 | 28 | 24 | 26 | 252 |  |
| НП | 1 | 5 | 6 | 15 | 26 | 26 | 26 | 28 | 20 | 24 | 26 | 26 | 26 | 24 | 252 | 276 |
| НП | 2 | 4 | 8 | 14-20 | 34 | 34 | 34 | 36 | 30 | 34 | 36 | 36 | 34 | 28 | 336 | 368 |
| НП | 3 | 5 | 8 | 14-15 | 34 | 34 | 34 | 36 | 30 | 34 | 36 | 36 | 34 | 28 | 336 | 368 |
| ТГ | 1 | 4 | 10 | 10-13 | 43 | 43 | 43 | 43 | 42 | 43 | 43 | 43 | 43 | 34 | 420 | 460 |
| ТГ | 2 | 1 | 10 | 13 | 43 | 43 | 43 | 43 | 42 | 43 | 43 | 43 | 43 | 34 | 420 | 460 |
| ТГ | 3 | 4 | 12 | 9-12 | 52 | 52 | 54 | 56 | 42 | 52 | 52 | 54 | 50 | 40 | 504 | 552 |

|  |
| --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** |
| **СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП** |
| Сертификат | 603332450510203670830559428146817986133868575775 |
| Владелец | Ионина Евгения Петровна |
| Действителен | С 26.05.2021 по 26.05.2022 |