

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Бобровская детско-юношеская спортивная школа**

Рассмотрено на педагогическом совете
МКУ ДО Бобровской ДЮСШ

Протокол № 1 от 31.08.2018г



«Утверждаю» :
Директор МКУ ДО
Бобровской ДЮСШ
В.В.Уразанов
Приказ № 51/1 от 31.08. 2018г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МКУ ДО Бобровской ДЮСШ
на 2018 – 2019 учебный год**

Составила зам. директора
по учебно-воспитательной работе _____

Т.Н. Скрынникова

Пояснительная записка.

Учебный план составлен в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» в редакции Федерального Закона от 13.01.96 г. N 12-ФЗ, Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 26.06.2012 г. № 504), нормативных документов Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, регламентирующих работу спортивных школ Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

Учебный план имеет физкультурно – спортивную направленность

Правильная организация занятий и тренировочного процесса, планирование и программирование всего того, что составляет подготовку спортсменов, и того, что связано с ней, - необходимое условие для успешной деятельности.

Программа составлена по следующим спортивным дисциплинам: волейбол, футбол, гандбол, спортивная гимнастика, бокс, тхэквондо, плавание, шахматы, настольный теннис, пулевая стрельба, русская лапта, каратэ, айкидо по общей физической подготовки

На протяжении всего периода обучения спортсмены проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определённых задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- формирование жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями;
- создание условий для реализации двигательной активности;
- воспитание потребностей в здоровом образе жизни;
- физическое и психическое благополучие.
- охрана и укрепление здоровья детей

- постепенный переход от обучения приёмам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов и широты взаимодействий с партнёрами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и , следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных спортсменов.

I этап

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники .
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Учебный план

для спортивно-оздоровительных групп (СОГ

Общее количество часов составляет:

- при 46-ти недельной подготовки - 276часов;
по общей физической подготовке

Разделы подготовки	СОГ
Возраст занимающихся	6-17
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3-4
Теоретическая подготовки	8
Общеразвивающие упражнения	50
Упражнения с спортивными элементами	70
Подвижные игры	74
Спортивные игры	60
Контрольные нормативы	6
Медицинское обследование	8
Общее кол-во часов	276
Количество час. в неделю	6

Баскетбол

Разделы подготовки	СОГ
Возраст занимающихся	6-17
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Физическая подготовка	266
в т.ч. ОФП	154
СФП и СТП	100
Соревнования и контрольные испытания	6
Теоретическая подготовка	6
Медицинское обследование	4
Общее количество часов	276

Айкидо

Разделы подготовки	СОГ
Возраст занимающихся	8-18
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3-4
Теоретическая	10
Общая физическая	50
Специальная физическая	40
Техническая	70
Тактическая	40
Игровая	44
Контрольные и календарные игры	10
Восстановительные мероприятия	-
Инструкторская и судейская практика	-
Контрольные испытания	6
Медицинское обследование	6
Всего часов	276

Бадминтон

Разделы подготовки	СОГ
Возраст занимающихся	6-17
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Физическая подготовка	266
в т.ч. ОФП	154
СФП и СТП	100
Соревнования и контрольные испытания	6
Теоретическая подготовка	6
Медицинское обследование	4
Общее количество часов	276

Волейбол

Разделы подготовки	СОГ
	Все
Возраст занимающихся	6-17
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Физическая подготовка	260
в т.ч. ОФП	160
СФП и СТП	100
Соревнования и контрольные испытания	6
Теоретическая подготовка	6
Медицинское обследование	4
Общее количество часов	276

Футбол

Разделы подготовки	СОГ
Возраст занимающихся	6-17
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3
Физическая подготовка	266
в т.ч. ОФП	154
СФП и СТП	100
Соревнования и контрольные испытания	6
Теоретическая подготовка	6
Медицинское обследование	4
Общее количество часов	276

Спортивной гимнастики

Разделы подготовки	СОГ
	I
Возраст занимающихся	6
Количество час. в неделю	6
Количество занятий в неделю	3-4
Теоретическая подготовка	17
Общая физическая подготовка	144
Специальная физическая подготовка	55
Техническая подготовка	32
Тактическая подготовка	10
Участие в соревнованиях	14
Углубленное медицинское обследование	4
Восстановительные мероприятия	-
Инструкторская практика	-
Общее количество часов	276
Количество часов в неделю	6

II этап

НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Задачи:

1. Привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основным приемам техники .
6. Привитие навыков соревновательной деятельности

Учебный план
для групп начальной подготовки (ГНП)

Волейбол

Разделы подготовки	Начальная подготовка		
	I	II	III
Возраст занимающихся	8	9	9
Количество часов в неделю	6	9	9
Количество занятий в неделю	3-4	4-5	4-5
Физическая подготовка	260	384	384
в т.ч. ОФП	160	220	220
СФП и СТП	100	164	164
Соревнования и контрольные испытания	6	12	12
Теоретическая подготовка	6	12	12
Медицинское обследование	4	6	6
Общее количество часов	276	414	414

Футбол

Разделы подготовки	Начальная подготовка		
	I	II	III
Возраст занимающихся	8	9	10
Количество часов в неделю	6	9	9
Количество занятий в неделю	3-4	4-5	4-5
Теоретическая подготовка	17	20	20
Практическая подготовка			
Общая Физическая подготовка	154	235	235
Специальная Физическая подготовка	55	90	90
Техническая подготовка	32	45	45
Участие в соревнованиях	14	20	20
Углублённое медицинское обследование	4	4	4

Восстановительные мероприятия	-	-	-
Инструкторская практика	-	-	-
Общее кол-во часов	276	414	414

Тхэквондо

Разделы подготовки	Начальная подготовка		
	I	II	III
Возраст занимающихся	10	11	12
Количество час. в неделю	6	9	9
Количество занятий в неделю	3-4	4-5	4-5
Теоретическая подготовка	12	14	14
Практическая подготовка			
Общая Физическая подготовка	150	204	204
Специальная Физическая подготовка	60	86	86
Технико-тактическая подготовка	46	83	83
Медико-биологический контроль	4	4	4
Восстановительные мероприятия	0	11	11
Инструкторская и судейская практика	0	2	2
Зачётные и переводные испытания	4	10	10
Общее кол-во часов	276	414	414

Плавание

Разделы подготовки	Начальная подготовка		
	I	II	III
Возраст занимающихся	7	8	8
Количество час. в неделю	6	9	9
Количество занятий в неделю	3-4	4-5	4-5
Теоретическая подготовка	6	12	12
Общая Физическая подготовка	153	180	180
Специальная Физическая подготовка	107	204	204
Медико-биологический контроль	4	6	6
Восстановительные мероприятия	-	-	-
Участие в соревнованиях	6	12	12
Общее кол-во часов	276	414	414

Пулевая стрельба

Разделы подготовки	Начальной подготовки (НП)		
	1	2	3
Общая физическая подготовка	127	139	139
Специальная физическая подготовка	90	137	137
Техническая подготовка	43	123	123
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	4	4
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	10	11	11
Общее количество часов в год	276	414	414
Количество часов в неделю	6	9	9

Шахматы

Разделы подготовки	Начальная подготовка		
	I	II	III
Возраст занимающихся	8	9	10
Количество час. в неделю	6	9	9
Количество занятий в неделю	3-4	4-5	4-5
Теоретическая подготовка	100	171	171
Практические занятия	88	108	108
Участие в соревнованиях	82	129	129
Углубленное медицинское обследование	6	6	6
Восстановительные мероприятия	-	-	-
Инструкторская практика	-	-	-
Общее количество часов	276	414	414

Спортивной гимнастики

Разделы подготовки	Начальная подготовка	
	I	II
Возраст занимающихся	6	7
Количество час. в неделю	6	9
Количество занятий в неделю	3-4	4-5
Теоретическая подготовка	17	20

Общая физическая подготовка	144	225
Специальная физическая подготовка	55	90
Техническая подготовка	32	45
Тактическая подготовка	10	10
Участие в соревнованиях	14	20
Углубленное медицинское обследование	4	4
Восстановительные мероприятия	-	-
Инструкторская практика	-	-
Общее количество часов	276	414
Количество часов в неделю	6	9

Настольный теннис

Разделы подготовки	Начальная подготовка		
	I	II	III
Возраст занимающихся	7	8	9
Количество часов в неделю	6	9	9
Количество занятий в неделю	3-4	4-5	4-5
Теоретическая подготовка	17		
Практическая подготовка			
Общая физическая подготовка	152	230	230
Специальная физическая подготовка	55	90	90
Технико-тактическая подготовка	32	45	45
Участие в соревнованиях	12	20	20
Контрольные нормативы	4	5	5
Медицинское обследование	4	4	4
Общее кол-во часов	276	414	414
Количество час. в неделю	6	9	9

Русская лапта

Разделы подготовки	Начальная подготовка		
	I	II	III
Возраст занимающихся	9	10	11
Количество час. в неделю	6	6	9
Количество занятий в неделю	3-4	3-5	4-5
Теоретическая подготовка	8	8	14
Общая Физическая подготовка	80	80	112
Специальная Физическая подготовка	50	50	75

Техническая подготовка	65	65	86
Тактическая подготовка	29	29	48
Интегральная подготовка	20	20	35
Инструкторская и судейская практика	-	-	-
Участие в соревнованиях	14	14	32
Экзамены и контрольные испытания	10	10	12
Восстановительные мероприятия	-	-	-
Общее кол-во часов	276	276	414

Бокс

Разделы подготовки	Начальная подготовка		
	I	II	III
Возраст занимающихся	10	11	12
Количество час. в неделю	6	9	9
Количество занятий в неделю	3-4	4-5	4-5
Общая физическая подготовка	138	195	195
Специальная физическая подготовка	64	90	90
Технико-тактическая подготовка	60	113	113
Теоретическая подготовка	6	6	6
Контрольно- переводные испытания	4	6	6
Контрольные соревнования			
Инструкторская и судейская практика			
Восстановительные мероприятия			
Медицинское обследование	4	4	4

III этап
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Задачи:

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Овладение основами тактики .
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности

Учебный план для учебно-тренировочных групп
Волейбол

Разделы подготовки	Годы обучения				
	I	II	III	IV	V
Возраст занимающихся	10-11	12-13	14-15	16	17
Количество часов в неделю	11	12	16	18	18
Количество тренировок в неделю	6	7-8	6-9	9-12	9-12
Физическая подготовка	498	574	658	742	834
в т.ч. ОФП	258	314	356	390	434
СФП и СТП	240	260	302	352	400
Соревнования и контрольные испытания	14	16	18	20	20
Теоретическая подготовка	20	26	20	20	20
Инструкторская и судейская практика	4	8	14	10	10
Восстановительные мероприятия	8	12	18	28	28
Медицинское обследование	8	8	8	8	8
Общее количество часов	552	644	736	828	920

Футбол

Разделы подготовки	Годы обучения				
	I	II	III	IV	V
Возраст занимающихся	11	12	13	14	15
Количество часов в неделю	12	14	16	18	20
Количество тренировок в неделю	6	7-8	6-9	9-12	9-12
Теоретическая подготовка	25	25	30	30	40
Практическая подготовка					
Общая Физическая подготовка	305	315	350	370	380
Специальная Физическая подготовка	114	165	191	243	315
Техническая подготовка	50	55	55	60	60
Участие в соревнования	30	40	50	60	60
Углублённое медицинское обследование	8	8	8	8	8

Восстановительные мероприятия	20	30	40	45	45
Инструкторская практика	-	6	12	12	12
Общее кол-во часов	552	644	736	828	920

Плавание

Разделы подготовки	Годы обучения				
	I	II	III	IV	V
Возраст занимающихся	10	11	12	13	14
Количество часов в неделю	12	14	16	18	20
Количество тренировок в неделю	6	7-8	6-9	9-12	9-12
Физическая подготовка	260	290	300	323	343
Специальная физическая подготовка	250	304	390	457	529
Соревнования и контрольные испытания	14	16	18	20	20
Теоретическая подготовка	20	26	20	20	20
Инструкторская и судейская практика					
Восстановительные мероприятия					
Медицинское обследование	8	8	8	8	8
Общее количество часов	552	644	736	828	920

Тхэквондо

Разделы подготовки	Годы обучения				
	I	II	III	IV	V
Возраст занимающихся	13	14	15	16	17
Количество часов в неделю	12	14	16	18	20
Количество тренировок в неделю	6	7-8	6-9	9-12	9-12
Теоретическая подготовка	21	21	30	30	35
Практическая подготовка					
Общая Физическая подготовка	210	210	199	219	215
Специальная Физическая подготовка	146	201	235	270	312
Технико-тактическая подготовка	144	201	235	270	312
Медико-биологический контроль	4	4	4	4	4
Восстановительные мероприятия	11	11	11	11	16
Инструкторская и судейская практика	4	4	10	12	14
Зачётные и переводные испытания	12	12	12	12	12
Общее кол-во часов	552	644	736	828	920

Спортивная гимнастика

Разделы подготовки	Годы обучения				
	I	II	III	IV	V
Возраст занимающихся	8	9	10	11	12
Количество часов в неделю	12	14	16	18	20
Количество тренировок в неделю	6	7-8	6-9	9-12	9-12
Теоретическая подготовка	25	25	25	30	30
Общая физическая подготовка	255	337	347	372	382
Специальная физическая подготовка	114	154	205	231	283
Техническая подготовка	50	50	55	55	60
Тактическая подготовка	50	20	20	30	40
Участие в соревнованиях	30	30	40	50	60
Углубленное медицинское обследование	8	8	8	8	8
Восстановительные мероприятия	20	20	30	40	45
Инструкторская практика	-	-	6	12	12
Общее количество часов	552	644	736	828	920

Гандбол

Разделы подготовки	Годы обучения				
	I	II	III	IV	V
Возраст занимающихся	12	13	14	15	16
Количество часов в неделю	12	14	16	18	20
Количество тренировок в неделю	6	7-8	6-9	9-12	9-12
Теоретическая подготовка	24	32	42	50	60
Общая Физическая подготовка	75	80	90	93	106
Специальная Физическая подготовка	92	90	110	112	115
Техническая подготовка	97	82	98	115	118
Тактическая подготовка	84	96	100	120	140
Игровая	84	88	105	143	156
Контрольные и календарные игры	50	72	85	95	95
Восстановительные мероприятия	20	54	56	50	60
Инструкторская и судейская практика	-	20	20	20	30
Контрольные испытания	16	20	20	20	20
Медицинское обследование	10	10	10	10	10
Общее кол-во часов	552	644	736	828	920

Каратэ

Разделы подготовки	Годы обучения				
	I	II	III	IV	V
Возраст занимающихся	12	13	14	15	16
Количество часов в неделю	12	14	16	18	20
Количество тренировок в неделю	6	7-8	6-9	9-12	9-12
Теоретическая подготовка	13	13	18	18	18
Общая физическая подготовка	285	295	320	330	350
Специальная физическая подготовка	114	165	191	243	295
Техническая подготовка	50	55	55	60	55
Тактическая подготовка	20	20	30	40	50
Участие в соревнованиях	30	40	50	60	70
Углубленное медицинское обследование	8	8	8	8	8
Восстановительные мероприятия	20	30	40	45	50
Инструкторская практика	-	6	12	12	12
Контрольно-переводные испытания	12	12	12	12	12
Общее количество часов	552	644	736	828	920

Дзюдо

Разделы подготовки	Годы обучения				
	I	II	III	IV	V
Возраст занимающихся	12	13	14	15	16
Количество часов в неделю	12	14	16	18	20
Количество тренировок в неделю	6	7-8	6-9	9-12	9-12
Теоретическая подготовка	13	13	18	18	18
Общая физическая подготовка	285	295	320	330	350
Специальная физическая подготовка	114	165	191	243	295
Техническая подготовка	50	55	55	60	55
Тактическая подготовка	20	20	30	40	50
Участие в соревнованиях	30	40	50	60	70
Углубленное медицинское обследование	8	8	8	8	8
Восстановительные мероприятия	20	30	40	45	50
Инструкторская практика	-	6	12	12	12
Контрольно-переводные испытания	12	12	12	12	12
Общее количество часов	552	644	736	828	920