

Утверждено:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
г. Таштагола.


_____ Н.А. Гребенщикова

Приказ № 11 от 11.09.2023г.



**МКУ «Управление образования администрации
Таштагольского муниципального района»**

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
« Детско-юношеская спортивная школа»
(МБУ ДО ДЮСШ)

Учебный план

на 2023-2024 учебный год

г. Таштагол.
2023г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативно-правовых документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 07.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями от 28 декабря 2022 года);

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025 гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

- Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;

- Нормативно-правовые документы учреждения:
- Устав МБУ ДО ДЮСШ
- Правила внутреннего трудового распорядка;
- Положение о режиме занятий учащихся;
- Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.
- Инструкции по технике безопасности.

Учебный план направлен на достижение основных целей МБУ ДО ДЮСШ – создание оптимальных условий для развития детско-юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Основным условием для достижения целей МБУ ДО ДЮСШ 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 городских соревнований по видам спорта.

Каждая дополнительная общеобразовательная программа представляет собой нормативный документ, рассмотренный и одобренный педагогическим советом и включает в себя следующие

структурные элементы:

а) дополнительные общеразвивающие программы с элементами видов спорта:

- пояснительная записка;
- нормативная часть программы (учебный план);
- методическая часть;
- система контроля и зачетных требований;
- перечень информационного обеспечения.

Дополнительные общеобразовательные программы (общеразвивающие с элементами видов спорта) направлены на спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся от 5 лет и без ограничения возрастного порога при условии наличия разрешительного медицинского документа.

Дополнительные общеразвивающие программы с элементами:

- **игровых видов спорта** (юноши, девушки) – срок реализации весь период;
- **командных игровых видов спорта** (юноши, девушки) – срок реализации весь период;
- **спортивной гимнастики** (юноши, девушки) – срок реализации весь период;
- **циклических видов спорта** (юноши, девушки) – срок реализации весь период.

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный год для занимающихся в соответствии с годовым учебным планом длится:

- для обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта: по спортивной гимнастике, лыжным гонкам, настольному теннису, волейболу, ОФП, баскетболу для учащихся начальной, основной и средней, школы с 1 сентября по 31 мая (39 недель) в условиях учреждения и 7 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагере, тренировочных сборов на вечерних спортивных площадках города;

Для обучающихся по реестру сертифицированных программ по социальному сертификату в области физической культуры и спорта: по спортивной гимнастике, лыжным гонкам, волейболу, баскетболу: для учащихся дошкольного возраста с 1 сентября по 16 июля (43 недели) 2 раза в неделю по 2 часа.

для учащихся начальной, основной и средней, школы с 1 сентября по 16 июля (43 недели) 2 разав неделю по 2 часа.

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;

Продолжительность учебных занятий Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», продолжительность урока (академический час) во всех классах не должна превышать 45 минут (до 45 минут, за исключением 1 класса и компенсирующего класса, продолжительность урока в котором не должна превышать 40 минут):

для учащихся дошкольного возраста – 30 минут (не более 4-х академических часов в день);

для учащихся начальной, основной и средней школы – 40 минут (не более 3-х академических часов в учебные дни, 4-х академических часов в выходные и каникулярные дни).

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, если соблюдаются следующие условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный состав объединенной группы.

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.

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 ДЮСШ

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 (Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"").

В воскресные дни, кроме (или в место) основных занятий по расписанию, проводятся контрольные тренировочные занятия, соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Дополнительные общеобразовательные программы ПО МУНИЦИПАЛЬНОМУ ЗАДАНИЮ

№ п/п	Наименование образовательной программы	Числ-сть учащихся	Группы
			СО
1	2	3	6
	Реестр бюджетных программ		
1	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Баскетбол"	134	134
2	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Волейбол"	157	157
3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Лыжные гонки"	215	215
4	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам для дошкольного возраста	101	101
5	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике	73	73
6	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике для дошкольного возраста «Начинающий гимнаст»	43	43
7	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке	83	83
8	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «МЫ ВЫБИРАЕМ ГТО!»	60	60
9	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам «Лыжня зовет!» (по доп местам)	120	120
10	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису	15	15
	Всего	1001	1001

Дополнительные общеобразовательные программы ПО СОЦИАЛЬНОМУ ЗАКАЗУ

№ п/п	Наименование образовательной программы	Числ-сть учащихся
		Групп СО
1	2	3
	Реестр сертифицированных программ	
1	«Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике для дошкольного возраста "Гимнастика для малышей"	30
2	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжному спорту «Лыжные гонки» «Начинающий лыжник»	30
3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта «Баскетбол» «Основы баскетбола»	45
4	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта "Волейбол" "Основы волейбола"	75
5	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам для детей дошкольного возраста «Юный лыжник».	30
6	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжному спорту дисциплине "Лыжные гонки" "Лыжник-гонщик"	0
	итого	210

УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБУ ДО ДЮСШ 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД СОЦИАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ

	Наименование объединения	Количество групп	Из них количество групп и год обучения	Средняя наполняемость	Всего обучающихся	Продолжительность одного занятия (час)	Кол-во занятий в неделю	Нагрузка в неделю/ Учебный год (39-46 недель)	Сроки реализации программы (года)
			Спортивно-оздоровительная						
			СО						
	Баскетбол	3	3	9-15	45	2	2	12/ 412	6-18 лет
	Волейбол	5	5	9-15	75	2	2	20/ 756	6-18 лет
	Лыжные гонки	4	4	9-15	60	2	2	16/688	5-18 лет
	Спортивная гимнастика	2	2	9-15	30	2	2	8/ 344	5-7 лет
Всего		14	14		210			48	
Вакансия								0	
Итого часов в МБУ ДО ДЮСШ								56	
								2828	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБУ ДО ДЮСШ 2023/2024 УЧЕБНЫЙ ГОД МУНИЦИПАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

Направление образовательной программы	Наименование объединения	Количество групп	Количество групп СО	Средняя наполняемость	Всего обучающихся	Продолжительность одного занятия СО	Кол-во занятий в неделю	Нагрузка в неделю/ Учебный год (39-46 недель)	Сроки реализации программы (года)
	Баскетбол	9	9	12-15	134	2	3	54/ 2484	до 3 лет
	Волейбол	10	10	12-15	157	2	3	60/ 2760	до 3 лет
	Настольный теннис	1	1	12-15	15	2	3	6/ 234	до 3 лет
	Лыжные гонки	28	28	12-20	436	2	1-3	126/ 5574	до 3 лет
	Спортивная гимнастика	7	7	15-20	116	2	2-3	36/ 1536	до 3 лет
	ОФП	9	9	15-30	143	2	3	48/ 1940	до 5 лет
Всего		64	64	15-20	1001	2	1-3	330/ 14528	
Вакансия								9/414	
Итого часов в МБУДО ДЮСШ		330	330					330/ 14528	

Режим
учебно-тренировочной работы
и требования по физической, технической спортивной подготовке

Дополнительные общеразвивающие программы								
Наименование этапа обучения	Год обучения	Вид спорта (элементы вида спорта)	Возраст зачисления	Мин. число обуч-ся в группе	Оптимальное число об-ся в группе	Макс. число обуч-ся в группе	Макс. кол-во часов в неделю	Требования по физ., тех., спортивной подготовке на конец года
Этап Спортивно-оздоровительный	Весь период	волейбол	10 лет	15	15-20	20	до 6	Прирост показател ей ОФП
		баскетбол	8 лет	15	15	15	до 6	
		настольный теннис	7 лет	15	15	15	до 6	
		спортивная гимнастика	5 лет	15	15-20	20	от 4 до 6	
		лыжные гонки	5 лет	15	15-20	20	от 2 до 6	
		ОФП	7 лет	15	15-20	20	от 2 до 6	
		лыжные гонки	14 лет	8	10	12	15	

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПО МУНИЦИПАЛЬНОМУ ЗАДАНИЮ

ГОДОВОЙ ПЛАН на тренировочный сезон 2023– 2024 гг.
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису.
Примерный план-график распределения учебных часов для теннисистов

№ п/п	Разделы подготовки	Возрастные группы (часы)			всего
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	
1	Теоретическая подготовка	10	10	10	30
2	Общая физическая подготовка	99	86	82	267
3	Специальная физическая подготовка	50	57	56	163
4	Технико-тактическая подготовка	46	52	55	153
5	Игровая (интегральная) подготовка	17	17	17	51
6	Участие в соревнованиях	6	6	8	20
7	Контрольные испытания	6	6	6	18
	Итого	234	234	234	702

Учебный план-график распределения учебных часов на тренировочный сезон 2023– 2024 гг.
для спортивно –оздоровительных групп дополнительной общеразвивающей программы по спортивной гимнастике

Раздел	Содержание	Всего 1год	Всего 2 год	Всего 3 год
	Количество часов в неделю	6	6	6
1	Теоретическая подготовка	8	8	8
2	общая физическая подготовка	88	88	80
	Строевые упражнения.	10	10	8
	Общеразвивающие упражнения	13	13	12

	Лазанье, перелезание и преодоление препятствий	13	13	12
	Упражнения в равновесии	13	13	12
	Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки	13	13	12
	Элементы лёгкой атлетики	13	13	12
	Спортивные и подвижные игры, эстафеты	13	13	12
III	Специальная физическая подготовка	40	40	40
	Упражнения для развития силы	8	8	8
	Упражнения для развития гибкости	8	8	8
	Упражнения для развития быстроты	8	8	8
	Упражнения для развития прыгучести	8	8	8
	Упражнения для развития выносливости	8	8	8
IV	Техническая подготовка в, т.ч.	134	134	142
	1. Акробатика	37	37	40
	2. Брусья	33	33	35
	3. Бревно	35	35	35
	4. Опорный прыжок	29	29	32
VI.	Участие в соревнованиях	1 по календарному плану	2 по календарному плану	2 по календарному плану
VII.	Контрольные нормативы	6	6	6
	Всего часов	276	276	276

Учебный план-график распределения учебных часов на тренировочный сезон 2023– 2024 гг. для спортивно –оздоровительных групп дополнительной общеразвивающей программы по спортивной гимнастике для дошкольного возраста.

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
	Количество часов в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	4	144
											4
I.	Теоретическая подготовка	1		1	1		1				
	Краткий обзор развития спортивной гимнастики.	30 мин									
	Физическая культура и спорт в России.				30 мин						
	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.			1							

	Врачебный контроль и самоконтроль						1				
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Оборудование, снаряды, инвентарь и уход за ним.	30 мин				30 мин					
II.	Общая физическая подготовка	7	8	6	7	4	6	8	8	6	60
III.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	30
	Упражнения для развития гибкости		1	1	1	1		1		1	6
	Упражнения для развития выносливости	1		1	1	1		1	1		6
	Упражнения для развития быстроты	1	1	1		1	1		1		6
	Упражнения для развития координационных движений	1	1	1			1	1		1	6
	Упражнения для развития силы	1	1		1		1		1	1	6
IV.	Техническая подготовка:	3	5	4	4	4	5	4	6	2	37
	1. Акробатика	3	4	2	2	2	3	2	4	1	23
	2. Опорный прыжок		1	1	1	1	1	1	1		7
	3. Бревно			1	1	1	1	1	1	1	7
V.	Подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	Участие в соревнованиях	По календарю спортивных мероприятий									
VI.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2								2	4
	Всего часов	18	18	16	16	12	16	16	18	14	144

Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг. по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по игровому виду спорта «Баскетбол»
46 недель/год, 276 часов/год

№ п/п	Раздел программы	СОГ-1 год обучения	СОГ-2 год обучения	СОГ-3 год обучения	итого	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	8	9	8	25	Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	107	59	45	211	Выполнение контрольных нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	44	49	42	135	Выполнение контрольных нормативов СФП
4	Техническая подготовка	70	67	67	204	Выполнение контрольных нормативов по ТП
5	Тактическая подготовка	13	37	40	90	Выполнение контрольных нормативов по ТП
6	Контрольные нормативы	12	18	22	52	Выполнение контрольных нормативов
7	Инструкторская и судейская практика	8	25	40	73	Знание правил
8	Соревновательная деятельность	14	12	12	38	Выполнение контрольных нормативов по ТП
	итого	276	276	276	828	

**Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг.
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по игровому виду спорта «Волейбол»**

№ п\п	Раздел программы	Модуль 1 СОГ-1 год	Модуль 2 СОГ-2 год	Модуль 3 СОГ-3 год	итого	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	8	8	8	24	Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	91	79	45	215	Выполнение контрольных нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	44	38	42	124	Выполнение контрольных нормативов СФП
4	Техническая подготовка	70	64	67	201	Выполнение контрольных нормативов по ТП
5	Тактическая подготовка	13	33	40	86	Выполнение контрольных нормативов по ТП
6	Интегральная подготовка Инструкторская и судейская практика	24	22	40	86	Знание правил
7	Контрольные нормативы	14	14	14	42	Выполнение контрольных нормативов
8	Соревновательная деятельность	12	18	20	50	Выполнение контрольных нормативов по ТП
9	Итого занятий	138	138	138	414	
10	Общее количество часов	276	276	276	828	

**Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг.
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
с элементами лыжных гонок для дошкольного возраста 39 недель**

№ п\п	Тема	Объем работы в (ч)
Теоретическая часть		
1.	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	30 минут
2.	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	30 минут
3.	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	30 минут
4	Закрепление, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена	30 минут
	ВСЕГО	2
Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка: Легкая атлетика Подвижные игры	28 17 11
2.	Специальная физическая подготовка.	8
3.	Техническая подготовка. (Лыжная подготовка)	34

3.	Участие в соревнованиях.	По календарю
4	Контрольные испытания	4
Итого		76

**Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг.
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по лыжным гонкам «Лыжня зовёт».**

№	Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап
		7-12 лет
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	30
3.	Специальная физическая подготовка	21
4.	Техническая и тактическая подготовка	17
5	Выполнение контрольных нормативов	6
6.	Соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий.
7.	Кол-во занятий	39
8.	Кол-во часов	78

**Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг.
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по
общей физической подготовке
46 недель/год, 276 часов/год для первого года обучения**

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка	16	16	-	Тестирование
II.	Практическая подготовка	236	8	228	Выполнение заданий
2.1	Обще подготовительные упражнения	54	2	52	Выполнение заданий
2.2	Легкая атлетика	58	2	56	Выполнение заданий
2.3	Гимнастика	34	2	32	Выполнение заданий
2.4	Подвижные игры, эстафеты	50	2	48	Выполнение заданий
2.5	Плавание	40	2	38	Выполнение заданий
III.	Промежуточная аттестация	8	-	8	Тестирование нормативов ОФП
IV.	Соревнования.	16	-	16	Педагогическое наблюдение
	Итого:	276	24	252	

**Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг. по
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Мы выбираем ГТО!»**

Модуль 3 (3 ступень) 39 недель/год, 234 часов/год

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов				
		2 ступен	3 ступен	4 ступен	5 ступен	6 ступен
Раздел 1 Основы знаний 3 часа						
1	Комплекс ГТО	1	1	1	1	1
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1	1	1	1	1
3	Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями	1	1	1	1	1
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных						

способностей 217 часов						
1	Челночный бег 3–10 м	20	16	15	15	10
2	Бег на 30 м	20				
	Бег на 60 м		18	17	16	
	Бег на 100 м					16
3	Смешанное передвижение на 1 км, шестиминутный бег.	20				
	Бег на 1 км		20			
	Бег на 1,5 (2) км			20		
	Бег на 2, (3) км				20	20
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	22	22	18	20	24
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)					
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(мальчики, девочки)	20	19	18	18	20
7	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке.	20	18	18	15	14
8	Прыжок в длину с разбега	20	16	16	15	14
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	20	16	16	15	16
10	Метание теннисного мяча в цель	20				
	Метание мяча 150 г на дальность		18	15	14	15
11	Подвижные и спортивные игры и эстафеты	27	27	28	30	30
12	Бег на лыжах	28	27	30	30	30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков			6	8	8
Раздел 3. Спортивные и контрольные мероприятия 14 часов						
1	Сильные, смелые, ловкие, умелые	2	2	2	2	2
2	А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!	2	2	2	2	2
3	Мы готовы к ГТО!	2	2	2	2	2
4	День здоровья	2	2	2	2	2
5	Контрольные испытания	6	6	6	6	6
Итого		234	234	234	234	234

3. ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

Место и сроки оздоровительного периода

Обучающиеся, осваивающие дополнительные общеразвивающие программы

№ п/п	Мероприятия	Продолжительность (кол-во дней)	Сроки проведения	Количество участников	Место проведения
1	2	3	4	5	6
1	Тренировочные сборы в условиях летнего детского оздоровительного лагеря	От 14 до 21 дня	Июль-август	3-5% от общего состава обучающихся	Таштагольский район
2	Программа вечерних спортивных площадок		Июль-август		

Для обеспечения спортивной подготовки в каникулярный период, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЙ

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по общеразвивающей программе

Контрольное мероприятие	ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	
	1	2
Контрольные испытания по физической подготовке	4	от 4 до 12 часов
Итоговая аттестация		май

Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по образовательным программам могут быть изменены и скорректированы в отношении обучающихся, осваивающих образовательную программу в сокращенные сроки, в соответствии с решением руководства МБУ ДО ДЮСШ.

Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг. по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по лыжным гонкам дисциплине «Лыжные гонки».

№	Содержание занятий	Спортивно-оздоровительный этап		
		СОГ-1 год обучения	СОГ-2 год обучения	СОГ-3 год обучения
1	Теоретическая подготовка	8	8	10
2	Общая физическая подготовка	170	128	102
3.	Специальная физическая подготовка	56	80	90
4.	Техническая и тактическая подготовка	38	50	70
5	Выполнение контрольных нормативов	4	10	14
6.	Соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий.		
7.	Кол-во занятий	138	138	138
8.	Кол-во часов	276	276	276

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПО ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНОГО ЗАКАЗА

**Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг.
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по
спортивной гимнастике для дошкольного возраста "Гимнастика для малышей"**

43 недели/год, 172 часов/год

Раз дел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
	Количество часов в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	172
I.	Теоретическая подготовка	1		1	1		1						4
	Краткий обзор развития спортивной гимнастики.	30 мин											
	Физическая культура и спорт в России.				30 мин								
	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.			1									
	Врачебный контроль и самоконтроль						1						
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Оборудование, снаряды, инвентарь и уход за ним.	30 мин			30 мин								
II.	Общая физическая подготовка	7	8	6	7	4	6	6	8	6	10	2	70
III.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	38
	Упражнения для развития гибкости		1	1	1	1		1		1	1	1	8
	Упражнения для развития выносливости	1		1	1	1		1	1		1	1	8
	Упражнения для развития быстроты	1	1	1		1	1		1		1		7
	Упражнения для развития координационных движений	1	1	1			1	1		1		1	7
	Упражнения для развития силы	1	1		1		1		1	1	1	1	8
IV.	Техническая подготовка:	3	5	4	4	4	5	4	6	2	3	3	43
	1. Акробатика	3	4	2	2	2	3	2	4	1	1	1	25
	2. Опорный прыжок		1	1	1	1	1	1	1		1	1	9
	3.Бревно (девочки) Перекладина (мальчики)			1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
V.	Подвижные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
	Участие в соревнованиях	По календарю спортивных мероприятий											
VI.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2						2		2			6
	Всего часов	18	18	16	16	12	16	16	18	14	18	10	172

**Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг.
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по
лыжному спорту «Лыжные гонки» «Начинающий лыжник» и «Лыжник-
гонщик»**

43 недели/год, 172 часов/год

№ п/п	Название раздела, темы.	Количество часов			Формы обучения \аттестации \контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая В процессе занятий опрос	2	2		Беседа, Опрос.
1.1	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях. Физические качества человека	2	2		
2	Легкая атлетика	60	4	56	Беседа, педагогическое наблюдение, Тестирование ОФП
2.1	Кроссовая подготовка.	11	1	10	
2.2	Скоростная подготовка.	11	1	10	
2.3	Прыжковая подготовка	10	1	9	
2.4.	Общая и специальная физическая подготовка	20		20	
2.4	Соревнования по ОФП	4		4	
2.5	Контрольные испытания	4	1	3	
3	Лыжные гонки	70	5	65	Беседа, педагогическое наблюдение, Тестирование СФП и ТП
3.1	История развития лыжного спорта в России.	2	2		
3.2	Основы технической и тактической подготовки.	56	2	54	
3.3	Участие в фестивалях, соревнованиях.	8		8	
3.4.	Контрольные испытания по СФП и ТП	4	1	3	
4	Игровая подготовка	24	2	22	Беседа, педагогическое наблюдение
4.1	Современные подвижные игры.	10	1	9	
4.2	Спортивные игры	10	1	9	
4.3	Эстафеты.	4		4	
5	Плавание.	16	2	14	Беседа, педагогическое наблюдение
5.1.	Теоретическая подготовка	2	2		
5.2.	Общая и специальная физическая подготовка	3		3	
5.3.	Техника плавания способом «кроль»	4		4	
5.4.	Техника плавания способом «брасс»	4		4	
5.5.	Игры на воде	3		3	
	Итого	172	15	157	

**Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг.
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по игровому виду спорта «Баскетбол» «Основы баскетбола»
43неделя/год, 172часов/год**

Разделы программы		Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	1. Теоретическая		В процессе занятий опрос		
2.	2. Физическая подготовка	58	2	56	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	2.1. ОФП	35	1	34	
	2.2. СФП	23	1	22	
3.	3. Техническая подготовка	64	7	58	Игровая практика (игра), тестирование
	3.1. Имитационные упражнения без мяча	9	1	8	
	3.2. Ловля и передача мяча	20	2	18	
	3.3. Ведение мяча	20	2	18	
	3.4. Броски мяча	15	1	14	
5	Тактическая подготовка	36	4	26	Игровая практика (игра), тестирование
	3.1. Действия игрока в защите	15	2	13	
	3.2. Действия игрока в нападении	15	2	13	
6	Контрольные нормативы	8	1	7	Выполнение контрольных нормативов
7	Соревновательная деятельность	6	2	4	<i>Участие в соревновательной деятельности</i>
	Итого	172	16	156	

**Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг.
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по игровому виду спорта «Волейбол» «Основы волейбола»
43 недели/год, 172 часов/год**

Разделы программы		Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	1. Теоретическая		В процессе занятий опрос		
2.	2. Физическая подготовка	56	2	54	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	2.1. ОФП	35	1	34	
	2.2. СФП	21	1	20	
3.	3. Техническая подготовка	66	7	59	Игровая практика (игра), тестирование
5	Тактическая подготовка	38	4	34	
6	Контрольные нормативы	6	1	5	Выполнение контрольных нормативов
7	Соревновательная деятельность	6	2	4	<i>Участие в соревновательной деятельности</i>
	Итого	172	16	156	

**Календарный учебный график на тренировочный сезон 2023– 2024 гг.
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по лыжным гонкам для детей дошкольного возраста «Юный лыжник»
43 недель/год, 172 часов/год**

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
	Количество часов в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	172
I.	Теоретическая подготовка	1		1	2	1	2	1	1	1			10
	Вводное занятие Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжными гонками.	1											
	Краткий обзор развития лыжных гонок			1									
	Физическая культура и спорт в России.				30м ин								
	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.				30м ин								
	Врачебный контроль и самоконтроль					1							
	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях.							1					
	Правила выполнения контрольных испытаний									1			
	Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Значение технической подготовки в лыжных гонках. Понятие о технике и основные технические приемы в лыжных гонках.					1		1	1				
	II.	Общая физическая подготовка	15	17	3	1	1	1	1	3	7	15	8
III.	Специальная физическая подготовка:	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	18
	1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, силы мышц рук	20 мин	20 мин	20 мин		20 мин		20 мин	20 мин		20 мин	20 мин	
	2. Упражнения для развития мышц брюшного пресса			20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин		20 мин	20 мин		
	3. Упражнения для развития мышц спины	20 мин	20 мин		20 мин	20 мин	20 мин		20 мин	20 мин		20 мин	
	4. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава	20 мин	20 мин		20 мин		20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин		
	5. Упражнение на развитие выносливости			20 мин	1	1	1	1	1	1	1	20 мин	
IV.	Техническая подготовка (Лыжная подготовка)			11	11	8	11	11	11	2	1	1	67
V	Участие в соревнованиях	По календарю спортивных мероприятий											
VI.	Текущие, контрольные и переводные испытания	1						1	1	2			5
	Всего часов	18	18	16	16	12	16	16	18	14	18	10	172

6. РАСШИФРОВКА

**Распределение учебной нагрузки среди тренеров – преподавателей
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская
спортивная школа» г. Таштагола на 2023 -2024 учебный год. МУНИЦИПАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ**

Ф.И.О. тренера -преподавателя	Вид спорта	Количество групп СО	Количество учащихся	Количество часов в неделю
1	2	3	4	5
1. Косачёва Е.В.	л\гонки	9	138	30
2 Смурыгин А.А.	волейбол	4	61	24
3.Шауро О.А.	Баскетбол, волейбол, офп	6	99	36
4.Смолярчук О.С.	Волейбол, офп	3	45	18
5. Пятов К.Н.	ОФП	3	45	18
6. Калинович С.М.	Спорт\гимнастика	7	116	36
7.Байлагашев И.И	л\гонки	6	86	36
8.Попеляева Н.В.	л\гонки, офп	7	102	42
9.Казека Р.А.	баскетбол	6	89	36
10. Гриднева О.В.	л\гонкиОФП	7	135	18
11. Туров О.Г.	волейбол,н\теннис, баскетбол	3	45	18
12. Новикова Т.В.	л\гонки	2	30	12
13. Бедарева Ж.В.	Волейбол	1	20	6
Итого кол-во групп детей и учебных часов		64	1001	330
Вакансия				9
Всего учебных часов:		330		339

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

7. РАСШИФРОВКА

**Распределение учебной нагрузки среди тренеров – преподавателей
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская
спортивная школа» г. Таштагола на 2023 -2024 учебный год.
СОЦИАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ.**

Ф.И.О. тренера -преподавателя	Вид спорта	Количество групп	Количество учащихся	Количес во часов в неделю
1	2	3	4	5
1. Косачёва Е.В.	л\гонки	2	30	8
2. Бедарева Ж.В.	волейбол	2	30	8
3. Калинович С.М.	Спорт\гимнастика	2	30	8
4.Попеляева Н.В.	л\гонки	2	30	8
5.Казека Р.А.	баскетбол	2	30	8
6.Туров О.Г.	волейбол	1	15	4
7.Шауро О.А.	волейбол	2	30	8
8 Чеботаева Н.А.	баскетбол	1	15	4
Итого кол-во групп детей и учебных часов		14	210	56
Вакансия		0		
Всего учебных часов:		56		56

