

Утверждено:
Директор МБУ ДО ДЮСШ
г. Таштагола.


Н.А. Гребенщикова

Приказ № 10 от 09.09.2024г.



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

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

Учебный план

на 2024-2025 учебный год

г. Таштагол.
2024г.

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.

2. 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.

3. Дополнительные общеобразовательные программы

3.1. ПО МУНИЦИПАЛЬНОМУ ЗАДАНИЮ

№ п/п	Реализуемые программы ы физкультурно-спортивной направленности	Численность обучающихся чел.				
		за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета	за счет бюджетных ассигнований субъектов Российской Федерации	за счет бюджетных ассигнований местных бюджетов	за счет средств физического и (или) юридического лица	Количество иностранных граждан обучающихся за счет видов бюджета (федеральный, областной, местный)
	Образовательные программы по муниципальному заданию физкультурно-спортивной направленности :	-	-	1007	-	-
1	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Мы выбираем ГТО!"	-	-	105	-	-
2	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта "Баскетбол"	-	-	135	-	-
3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта " Волейбол.	-	-	111	-	-
4	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжному спорту дисциплине "Лыжные гонки"	-	-	195	-	-
5	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Баскетбол" "Оранжевый мяч"	-	-	30	-	-
6	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике	-	-	66	-	-
7	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике для дошкольного возраста «Начинающий гимнаст»	-	-	45	-	-
8	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по настольному теннису	-	-	15	-	-
9	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам для детей дошкольного возраста	-	-	60	-	-

10	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам "Лыжня зовёт!" (доп. места)	-	-	120	-	-
11	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке	-	-	50	-	-
12	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Волейбол" "Юный волейболист"	-	-	60	-	-
13	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам для дошкольного возраста "Основы лыжных гонок"	-	-	15	-	-

3.2. ПО СОЦИАЛЬНОМУ ЗАКАЗУ

	Образовательные программы в рамках социального заказа физкультурно-спортивной направленности:	-	-	195	-	-
1	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике для дошкольного возраста "Гимнастика для малышей"	-	-	32	-	-
2	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжному спорту "Лыжные гонки" Начинаящий лыжник"	-	-	16	-	-
3	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по игровому виду спорта "Волейбол" "Основы волейбола".	-	-	16	-	-
4	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лыжным гонкам для детей дошкольного возраста "Юный лыжник"	-	-	30	-	-
5	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка»			101		

4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБУ ДО ДЮСШ 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД СОЦИАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ

	Наименование объединения	Количество групп	Из них количество групп и год обучения	Средняя наполняемость	Всего обучающихся по плану в минимальном кол-ве	Всего обучающихся по плану в максимальном кол-ве	Продолжительность одного занятия (час)	Кол-во занятий в неделю	Нагрузка в неделю/ Учебный год (39-46неделя)	Сроки реализации программы (года)
			Спортивно-оздоровительная							
			СО				СО			
	ОФП	8	8	10-13	101	104	1	3	24/1032	1 год
	Волейбол	2	2	7-8	16	16	1	2	4/172	1 год
	Лыжные гонки	6	6	5-17	46	48	1	2	12 /464	1 год
	Спортивная гимнастика	4	4	5-7	32	32	1	2	8/172	1 год
Всего		20	20		195	200			48	
	Вакансия								0	
	Итого часов в МБУ ДО ДЮСШ								48 1840	19880 человеко часов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБУ ДО ДЮСШ 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД МУНИЦИПАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

Направление образовательной программы	Наименование объединения	Количество групп	Количество групп СО	Средняя наполняемость	Всего обучающихся по плану в минимальном кол-ве	Продолжительность одного занятия СО	Кол-во занятий в неделю	Нагрузка в неделю/ Учебный год (39-46 недель)	Сроки реализации программы (года)
	Баскетбол	11	11	12-15	165	2	3	66/2484	до 3лет
	Волейбол	11	11	12-15	165	2	3	66/2868	до 3лет
	Настольный теннис	1	1	12-15	15	2	3	6/234	до 3лет
	Лыжные гонки	24	24	12-20	398	2	1-3	102/4436	до 3лет
	Спортивная гимнастика	7	7	15-20	105	2	2-3	36/1536	до 3лет
	ОФП	10	10	15-30	142	2	3	60/2462	до 5лет
Всего		64	64	15-20	990	2	1-3	336/14020	
	Вакансия							3/138	
	Итого часов в МБУ ДО ДЮСШ	336	336					330/14020	14020 часа за учебный год X 15 чел = 210 300 человека часов за учебный год

**5. 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	

6. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

6.1. ПО МУНИЦИПАЛЬНОМУ ЗАДАНИЮ

ГОДОВОЙ ПЛАН на тренировочный сезон 2024– 2025 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 2024– 2025 гг. для спортивно –оздоровительных групп дополнительной общеразвивающей программы по спортивной гимнастике

аздел	Содержание	Всего	Всего	Всего
		1год	2 год	3 год
	Количество часов в неделю	6	6	6
1	Теоретическая подготовка	8	8	8
2	Общая физическая подготовка	88	88	80

	уход за ним.										
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 2024–2025 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 2024– 2025 гг. по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

по игровому виду спорта «Баскетбол» «Оранжевый мяч»

39 недель/год, 234 часов/год

<i>№ п\п</i>	<i>Раздел программы</i>	СОГ-1 год обучения	СОГ-2 год обучения	СОГ-3 год обучения	итого	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	2	3	4	9	Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	100	61	45	206	Выполнение контрольных нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	36	40	42	118	Выполнение контрольных нормативов СФП
4	Техническая подготовка	64	60	65	189	Выполнение контрольных нормативов по ТП
5	Тактическая подготовка	10	32	34	76	Выполнение контрольных нормативов по ТП
6	Контрольные нормативы	12	12	12	36	Выполнение контрольных нормативов
7	Инструкторская и судейская практика	6	18	22	46	Знание правил
8	Соревновательная деятельность	4	8	10	22	Выполнение контрольных нормативов по ТП
	итого	234	234	234	702	

Календарный учебный график на тренировочный сезон 2024– 2025 гг. по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

по игровому виду спорта «Волейбол» *46 недель/год, 276 часов/год*

<i>№ п\п</i>	<i>Раздел программы</i>	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 2024– 2025 гг. по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по игровому виду спорта «Волейбол» «Юный волейболист»
39 недель/год, 234 часов/год**

№ 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	2	4	6	12	Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	91	72	45	208	Выполнение контрольных нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка	36	38	40	114	Выполнение контрольных нормативов СФП
4	Техническая подготовка	68	68	68	204	Выполнение контрольных нормативов по ТП
5	Тактическая подготовка	13	20	37	70	Выполнение контрольных нормативов по ТП
6	Интегральная подготовка Инструкторская и судейская практика	8	12	16	36	Знание правил
7	Контрольные нормативы	12	12	12	36	Выполнение контрольных нормативов
8	Соревновательная деятельность	4	8	10	22	Выполнение контрольных нормативов по ТП
9	Итого занятий	117	117	117	351	
10	Общее количество часов	234	234	234	702	

Календарный учебный график на тренировочный сезон 2024– 2025 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:	28

	Легкая атлетика	17
	Подвижные игры	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 2024– 2025 гг. по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по лыжным гонкам для дошкольного возраста «Основы лыжных гонок»
39 недель\ 144 часа

№	Тема занятия	Общее количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	1	-	1	Опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка:	3	49	52	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя. Учебная игра</i>
	-ОРУ -Подвижные игры (Игровая и соревновательная деятельность). -Легкоатлетические упражнения				
3	Специальная физическая подготовка.	2	15	17	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя. Учебная игра</i>
4	Техническая подготовка. (Лыжная подготовка)	3	65	68	
5	Участие в соревнованиях.	по календарю джюш			
6	Контрольные испытания				<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя. Учебная игра</i>
		1	5	6	
Итого		10	134	144	

Календарный учебный график на тренировочный сезон 2024– 2025 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 2024– 2025 гг. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке
46 недель/год, 276 часов/год для первого года обучения

№	Наименованиеразделов	Всего	Количество часов	Формы
---	----------------------	-------	------------------	-------

п/п		часов	теория	практика	аттестации/контроля
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 2024– 2025 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 ступень	3 ступень	4 ступень	5 ступень	6 ступень
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 вперед 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

Календарный учебный график на тренировочный сезон 2024– 2025 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

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	Июнь-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.

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

6.2. ПО ПРОГРАММАМ СОЦИАЛЬНОГО ЗАКАЗА.

Календарный учебный график на тренировочный сезон 2024– 2025 гг.

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе поспортивной гимнастики

для дошкольного возраста "Гимнастика для малышей"

43 недели/год, 86 часов/год

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка Вводное занятие Краткий обзор развития спортивной гимнастики. Физическая культура и спорт в России.	1	1	-	Опрос, тестирование
II.	Практическая подготовка	85	2	83	Наблюдение. Оценка
2.1	Общая физическая подготовка:	35 ч 20 мин	20 мин	35	тренера-преподавателя
2.2.	Специальная физическая подготовка:	18ч. 20 мин	20 мин	18	Наблюдение. Оценка
	Упражнения для развития гибкости	4ч.4 мин	4 мин	4	тренера-преподавателя
	Упражнения для развития быстроты	4ч. 4 мин	4 мин	4	
	Упражнения для развития выносливости	4ч .4 мин	4 мин	3	
	Упражнения для развития координационных движений	4ч 4 мин	4 мин	4	
	Упражнения для развития силы	4ч .4 мин	4 мин	3	
2.3	Техническая подготовка:	20 ч.20 мин	20 мин	20	Наблюдение. Оценка
	1. Акробатика	11ч 7 мин	7 мин	11	тренера-преподавателя
	2. Опорный прыжок	4ч 6 мин	6 мин	4	
	3.Бревно (девочки) Перекладина (мальчики)	5ч 7 мин	7 мин	5	
2.4.	Подвижные игры	6ч. 20 мин	20 мин	6	Наблюдение. Оценка
III.	Участие в соревнованиях.	1 ч. 20 мин	20 мин	1	тренера-преподавателя
IV.	Выполнение контрольных тестов	3ч. 20 мин	20 мин	3	Педагогическое наблюдение
	Итого:	86	3	83	

**Календарный учебный график на тренировочный сезон 2024– 2025 гг.
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по лыжному спорту
«Лыжные гонки» «Начинающий лыжник»
43 недели/год, 84 часов/год**

№ п/п	Название раздела, темы.	Количество часов			Формы обучения \аттестации \контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая В процессе занятий опрос	1	1		Беседа, Опрос.
1.1	Введение в образовательную программу. Правила безопасности на занятиях. Физические качества человека	1	1		
2	Легкая атлетика	30	2	28	Беседа, педагогическое наблюдение, Тестирование ОФП
2.1	Кроссовая подготовка.	5ч 30 мин	30 мин	5	
2.2	Скоростная подготовка.	5ч 30 мин	30 мин	5	
2.3	Прыжковая подготовка	5ч 30 мин	30 мин	5	
2.4.	Общая и специальная физическая подготовка	10		10	
2.5	Соревнования по ОФП	1		1	
2.6	Контрольные испытания	2ч 30 мин	30 мин	2	
3	Лыжные гонки	35	2 ч 30 мин	32ч 30 мин	Беседа, педагогическое наблюдение, Тестирование СФП и ТП
3.1	История развития лыжного спорта в России.	1	1		
3.2	Основы технической и тактической подготовки.	29	1	28	
3.3	Участие в фестивалях, соревнованиях.	3		3	
3.4.	Контрольные испытания по СФП и ТП	2	30 мин	1 ч 30 мин	
4	Игровая подготовка	12	1	11	Беседа, педагогическое наблюдение
4.1	Современные подвижные игры.	4ч 30 мин	30 мин	4	
4.2	Спортивные игры	4ч 30 мин	30 мин	4	
4.3	Эстафеты.	3		3	
5	Плавание.	6	30 мин	5ч 30 мин	Беседа, педагогическое наблюдение
5.1.	Теоретическая подготовка	30 мин	30мин		
5.2.	Общая и специальная физическая подготовка	1		1	
5.3.	Техника плавания способом «кроль»	2		2	
5.4.	Техника плавания способом «брасс»	2		2	
5.5.	Игры на воде	30мин		30 мин	
	Итого	84	7	77	

**Календарный учебный график на тренировочный сезон 2024– 2025 гг.
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе игровому виду спорта
«Волейбол» «Основы волейбола»
43 недель/год, 86 часов/год**

Разделы программы		Общее количество часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
I	1.Теоретическая подготовка	1	1		<i>Опрос, тестирование</i>
II.	Практическая подготовка	85	4	81	<i>Наблюдение.</i>
	2.1. ОФП	18 ч	30 мин	17ч.30 мин	<i>Оценка тренера-преподавателя</i>
	-Упражнения для рук и плечевого пояса	2ч 10мин	4 мин	2ч 06 мин	
	- Упражнения для ног	2ч 5 мин	3 мин	2ч 02 мин	
	- Упражнения для туловища	2ч 10мин	4 мин	2ч 06 мин	
	- Упражнения для развития силы	2ч 10мин	4 мин	2ч 06 мин	
	- Упражнения для развития быстроты	2ч 5 мин	3 мин	2ч 02 мин	
	- Упражнения для развития гибкости	2ч 10мин	4 мин	2ч 06 мин	
	- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2ч 10мин	4 мин	2ч 06 мин	
	- Подвижные игры	3	4 мин	2ч 56 мин	
	2.2. СФП	9 ч.	30 мин	8ч. 30 мин	
	-Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.	1ч 20 мин	5 мин	1ч 15 мин	
	-Упражнения для развития специальной гибкости	1ч 20 мин	5 мин	1ч 15 мин	
	-Упражнения для развития прыгучести	1ч 14 мин	4 мин	1ч 10 мин	
	-Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча.	1ч 19 мин	4 мин	1ч 15 мин	
	-Упражнения для развития качеств, необходимых при подаче мяча.	1ч 14 мин	4 мин	1ч 10 мин	
	-Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.	1ч 19 мин	4 мин	1ч 15 мин	
	-Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.	1ч 14 мин	4 мин	1ч 10 мин	
	2.3.Техническая подготовка <i>Техника нападения:</i>	33	1	32	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя</i>
	-Перемещения и стойки	4ч. 6 мин	6 мин	4 часа	
	- Передачи мяча	3ч.37 мин	7 мин	3 ч 30 мин	
	- Отбивание мяча кулаком через сетку	2ч46 мин	6 мин	2ч 40 мин	
	- Нападающий удар	4ч 7 мин	7 мин	4 часа	
	- Подачи мяча	4ч 7 мин	7 мин	4 часа	
	<i>Техника защиты:</i>				
	-Перемещения и стойки	3ч37 мин	7 мин	3 ч 30 мин	
	-Прием сверху двумя руками	3ч.17 мин	7 мин	3 ч 10 мин	
	-Прием снизу двумя руками	4ч 7 мин	7 мин	4 часа	
	- Блокирование.	3ч 16мин	6 мин	3 ч 10 мин	
	2.4.Тактическая подготовка	18	1	17	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя</i>
	Действия игрока в защите	9	30 мин	8ч 30 мин	
	Действия игрока в нападении	9	30 мин	8ч 30 мин	
3	Выполнение контрольных нормативов	4	30 мин	3ч 30 мин	<i>Наблюдение.</i>

					Оценка тренера-преподавателя
4	Участие в соревнованиях	3	30 мин	2ч 30 мин	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя
	Итого	86	5	81	

**Календарный учебный график на тренировочный сезон 2024– 2025 гг. по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программепо лыжным гонкам для детей дошкольного возраста «Юный лыжник»
37 недель/год, 74 часов/год**

№ п/п	Наименованиеразделов	Всего часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			теория	практика	
I.	Теоретическая подготовка Вводное занятие Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1	1	-	Опрос, тестирование
II.	Практическая подготовка	73	2	71	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя
2.1	Общая физическая подготовка: -ОРУ -Подвижные игры (Игровая и соревновательная деятельность). -Легкоатлетические упражнения	28 ч 30 мин	30мин	28	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя
2.2.	Специальная физическая подготовка.	8ч 20 мин	20 мин	8	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя
2.3	Техническая подготовка. (Лыжная подготовка)	30 ч 20 мин	20 мин	30	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя
III.	Выполнение контрольных тестов	3	30 мин	3	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя
IV.	Участие в соревнованиях.	2ч 20 мин	20 мин	2	Педагогическое наблюдение
	Итого:	74	3	71	

Календарный учебный график на тренировочный сезон 2024– 2025 гг. по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по 43 недель/год, 129 часов/год для возрастной группы 9-12 лет

Разделы программы	Общее количество часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля	
		Теория	Практика		
1.	1.Теоретическая	В процессе занятий опрос			
	Общая физическая подготовка (ОФП)	129	8	121	Опрос, тестирование
	Теория:	3	3		
	Водное занятие. Введение в программу. Физкультура и спорт в России.		1		
	Техника безопасности на занятиях		1		

	Гигиенические требования к занимающимся спортом.		1		
2	Практика:	126	5	121	
2.1	Обще подготовительные упражнения:	60		60	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя</i>
-	Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта.	11		11	
-	Упражнения для развития силы.	10		10	
-	Упражнения для развития гибкости	10		10	
-	Упражнения для развития быстроты движения	9		9	
-	Упражнения для развития выносливости.	10		10	
-	Упражнения для развития прыгучести	10		10	
2.2	Легкая атлетика	23	1	22	
2.3	Гимнастика	9	1	8	
2.4	Подвижные игры и эстафеты	28	1	27	
3	Выполнение контрольных тестов	4	1	3	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя</i>
4	Участие в соревнованиях	2	1	1	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя</i>
	Итого	129	8	121	

для возрастной группы 13-15, 16-17 лет

Разделы программы		Общее количество часов	Количество часов		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	1. Теоретическая	В процессе занятий опрос			
	Общая физическая подготовка (ОФП)	129	8	121	<i>Опрос, тестирование</i>
	Теория:	3	3		
	Водное занятие. Введение в программу. Физкультура и спорт в России.		1		
	Техника безопасности на занятиях		1		
	Гигиенические требования к занимающимся спортом.		1		
2	Практика:	126	5	121	
2.1	Обще подготовительные упражнения:	60		60	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя</i>
-	Упражнения для развития качеств, необходимых в игровых видах спорта.	11		11	
-	Упражнения для развития силы.	10		10	
-	Упражнения для развития гибкости	10		10	
-	Упражнения для развития быстроты движения	9		9	
-	Упражнения для развития выносливости.	10		10	
-	Упражнения для развития прыгучести	10		10	
2.2	Легкая атлетика	23	1	22	
2.3	Гимнастика	9	1	8	
3	Спортивные игры.	28	1	27	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя</i>
3.1	Волейбол	9	20 мин	8ч 40 мин	<i>тренера-преподавателя</i>

3.2	Баскетбол.	10	20 мин	9ч 40 мин	
3.3	Футбол	9	20 мин	8ч 40 мин	
4	Выполнение контрольных тестов	4	1	3	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя
5	Участие в соревнованиях	2	1	1	Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя
	Итого	129	8	121	

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

8. РАСШИФРОВКА

Распределение учебной нагрузки среди тренеров – преподавателей муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г. Таштагола на 2024 -2025 учебный год. МУНИЦИПАЛЬНОЕ ЗАДАНИЕ

Ф.И.О. тренера -преподавателя	Вид спорта	Количество групп СО	Количество учащихся по плану в минимальном количестве	Количество учащихся в максимальном кол-ве	Количество часов в неделю
1	2	3	4	5	6
1. Косачёва Е.В.	л\гонки	8	120	135	30
2 Смурыгин А.А.	волейбол	3	45	60	18
3.Шауро О.А.	Баскетбол, волейбол, офп	6	90	110	36
4.Смолярчук О.С.	Волейбол, офп	3	45	45	18
5. Пятов К.Н.	ОФП	3	45	45	18
6. Калинович С.М.	Спорт\гимнастика	7	105	115	36
7.Байлагашев И.И	л\гонки	5	75	100	30
8.Попеляева Н.В.	л\гонки, офп	6	90	120	36
9.Казека Р.А.	баскетбол	6	90	90	36
10. Гриднева О.В.	л\гонкиОФП	8	150	155	24
11. Туров О.Г. Чеботаева Н.А.	волейбол,н\теннис	3	30	30	12
12. Новикова Т.В.	л\гонки	3	45	45	18
13. Бедарева Ж.В.	Волейбол	1	15	20	6
3. Бредихина А.В.	Волейбол, баскетбол	3	45	45	18
Итого кол-во групп детей и учебных часов		64	990	1115	336
Вакансия					3
Всего учебных часов:		336			339

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

8.1.РАСШИФРОВКА

Распределение учебной нагрузки среди тренеров – преподавателей муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» г. Таштагола на 2024 -2025 учебный год.
СОЦИАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ.

Ф.И.О. тренера - преподавателя	Вид спорта	Количество групп	Количество учащихся по плану в минимальном количестве	Количество учащихся в максимальном кол-ве	Количес тво часов в неделю
1	2	3	4	4	5
1. Косачёва Е.В.	л\гонки	4	32	32	8
2. Бедарева Ж.В.	ОФП	1	13	13	3
3. Калинович С.М.	Спорт\гимнас тика	4	32	32	8
4.Попеляева Н.В.	л\гонки, ОФП	4	42	42	10
5.Казека Р.А.	ОФП	2	26	26	6
6.Шауро О.А.	Волейбол, ОФП	4	42	42	10
7 Байлагашев И.И.	ОФП	1	10	13	3
Итого кол-во групп детей иучебных часов		20	195	200	48
Вакансия			0		
Всего учебных часов:		48			48