

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

« Частоозерская детско-юношеская спортивная школа»

Частоозерского муниципального округа Курганской области

Утверждаю

Директор МБУДО

« Частоозерская ДЮСШ»

С.А. Дронов

Приказ №54-03-25 от 28.08.25 г



## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**для дополнительных общеразвивающих программ**

**в области физической культуры и спорта**

село Частоозерье

2025 год

## **Учебный план для дополнительных общеразвивающих программ**

### **в области физической культуры и спорта**

1.1. Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням сложности и годам обучения. Учебный план составлен на основе Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», с учетом примерных, типовых программ по видам спорта рекомендованные Федеральным агентством по физической культуре и спорту, министерством образования Российской Федерации.

Учебный план является одним из основных документов, предназначенных для планирования и организации образовательного процесса, определяющий направленность и содержание образовательного процесса Учреждения.

Учебный план является основным документом при организации и проведении занятий по Программе в Учреждении. Учебный план рассчитан на 42 недели занятий. Расписание занятий разрабатывается тренером- преподавателем 2 раза в год, утверждается приказом директора и является неотъемлемой частью данной программы. Нормативный срок освоения ОП дополнительного образования 1 год.

## **2.1. Учебный план для дополнительных общеразвивающих программ**

### **в области физической культуры и спорта**

**Последовательность обучения.** Учебный план включает спортивно – оздоровительный этап (весь период).

Учебный план для обучения по общеразвивающим программам разрабатывается из расчета 42 недель-занятий (тренера- преподаватели работающие по совместительству) .

**Трудоемкость и распределение по периодам обучения.** Образовательный процесс происходит в группах СО – от 1 до 6 часов недельной нагрузки, период обучения от 1 до 11 лет (весь период). Обучающийся имеет право на обучение в рамках самостоятельной (внеаудиторной) работы, по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами.

**Характеристика содержания образовательной деятельности по общеразвивающим программам**

Содержание образовательных программ обеспечивает возможность занятий по программе всем детям независимо от способностей и уровня общего развития. На обучение по общеразвивающим программам принимаются обучающиеся в течение всего календарного года без проведения индивидуального отбора. В связи с этим, дополнительные общеразвивающие программы ориентированы на - 1 год обучения.

## Самостоятельная работа

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10% от общего учебного плана (согласно Положения о порядке организации самостоятельной (внеаудиторной) работы обучающихся и обучения по индивидуальному учебному плану в рамках реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ).

### Календарный план-график « Подвижные игры»,

часов в неделю – 4, количество часов в год - 168

#### Учебный план

| №<br>п/п | Наименование модуля                       | Всего | Теория | Практика | Форма<br>контроля             |
|----------|-------------------------------------------|-------|--------|----------|-------------------------------|
| 1        | «Основные движения, игры»                 | 10    | 1      | 9        | Практическая<br>работа, показ |
| 2        | «Общефизическая подготовка через<br>игры» | 12    | 1      | 11       | Практическая<br>работа, показ |
| 3        | «Подвижные игры»                          | 14    | 1      | 13       | Практическая<br>работа, показ |
|          | Итого                                     | 36    | 3      | 33       |                               |

### Учебный план на 42 недели тренировочных занятий по боксу

(6 часов в неделю)

| №  | Содержание                        | Кол-во часов |          |       |
|----|-----------------------------------|--------------|----------|-------|
|    |                                   | Теория       | Практика | Всего |
| 1. | Теоретическая подготовка          | 10           |          | 10    |
| 2  | Общая физическая подготовка       | 5            | 93       | 98    |
| 3  | Специальная физическая подготовка | 4            | 36       | 40    |
| 4  | Технико-тактическая подготовка    | 6            | 80       | 86    |
| 5  | Участие в соревнованиях           |              | 2        | 2     |
| 6  | Психологическая подготовка        | 1            | 7        | 8     |
| 7  | Контрольно-переводные нормативы   |              | 6        | 6     |
| 8  | Медицинское обследование          |              | 2        | 2     |
|    | ИТОГО                             | 26           | 226      | 252   |

## Учебный план на 42 недели тренировочных занятий по волейболу

(6 часов в неделю)

| №<br>п/п | Название раздела программы        | Количество часов |        |          | Формы промежуточной аттестации |
|----------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------|
|          |                                   | всего            | теория | практика |                                |
| 1.       | Теоретическая                     | 10               | 10     | -        |                                |
| 2.       | Общая физическая подготовка       | 97               | 4      | 93       |                                |
| 3.       | Специальная физическая подготовка | 22               | 3      | 19       |                                |
| 4.       | Технико-тактическая               | 96               | 3      | 93       |                                |
| 5.       | Соревнования                      | 23               | -      | 23       |                                |
| 6.       | Промежуточная аттестация          | 4                | -      | 4        | Тестирование                   |
|          | Итого                             | 252              | 10     | 242      |                                |

## Учебный план на 42 недели тренировочных занятий по гиревому спорту

(6 часов в неделю)

| №<br>п/п | Название раздела программы        | Количество часов |        |          | Формы промежуточной аттестации |
|----------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------|
|          |                                   | всего            | теория | практика |                                |
| 1.       | Теоретическая                     | 12               | 12     | -        |                                |
| 2.       | Общая физическая подготовка       | 99               | 5      | 94       |                                |
| 3.       | Специальная физическая подготовка | 58               | 5      | 53       |                                |

|    |                          |     |    |     |              |
|----|--------------------------|-----|----|-----|--------------|
| 4. | Технико-тактическая      | 55  | 2  | 53  |              |
| 5. | Соревнования             | 24  | -  | 24  |              |
| 6. | Медицинское обследование | 2   | -  | 2   |              |
| 7. | Промежуточная аттестация | 2   | -  | 2   | Тестирование |
|    | Итого                    | 252 | 12 | 240 |              |

**Учебный план на 42 недели тренировочных занятий « Лыжные гонки»**

**(6 часов в неделю )**

| №<br>п/п | Тема занятия             | Всего<br>часов | Количество часов |          | Формы<br>контроля и<br>аттестации |
|----------|--------------------------|----------------|------------------|----------|-----------------------------------|
|          |                          |                | теория           | практика |                                   |
| 1        | Введение                 | 2              | 1                | 1        | беседа                            |
| 2        | Теоретическая подготовка | 8              | 8                | *        | тестирование                      |
| 3        | ОФП                      | 104            | 2                | 102      | тестирование                      |
| 4        | СФП                      | 90             | 2                | 88       | тестирование                      |
| 5        | Технико-тактическая (ТТ) | 30             | 2                | 28       | тестирование                      |
| 6        | Соревнования             | 8              | 2                | 6        | соревновательная деятельность     |
| 7        | Контрольные занятия      | 8              | 1                | 7        | тестирование                      |
| 8        | Итоговое занятие         | 2              | 1                | 1        | беседа                            |
|          | Всего часов              |                | 19               | 233      |                                   |
|          | <b>ИТОГО</b>             | 252            | 252              |          |                                   |

**Учебный план на 42 недели тренировочных занятий « Шахматы»**

**(6 часов в неделю )**

| №<br>п/п | Наименование тем                         | Общее количество часов |        |          | Формы аттестации/<br>контроля     |
|----------|------------------------------------------|------------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|          |                                          | Всего                  | Теория | Практика |                                   |
| 1.       | Вводное занятие. История развития шахмат | 12                     | 12     | -        | Текущий контроль, опрос.          |
| 2.       | Первоначальные понятия<br>Тактика        | 52                     | 21     | 31       | Текущий контроль,<br>тестирование |
| 3.       | Стратегия                                | 26                     | 26     | -        | Текущий контроль,<br>тестирование |
| 4.       | Эндшпиль                                 | 24                     | 24     | -        | Текущий контроль,<br>тестирование |

|     |                          |            |           |            |                                       |
|-----|--------------------------|------------|-----------|------------|---------------------------------------|
| 5.  | Дебют                    | 16         | 16        | -          | Текущий контроль, тестирование, опрос |
| 6.  | Блиц - турниры           | 22         | -         | 22         | Зачет                                 |
| 7.  | Конкурс решения задач    | 30         | -         | 30         | Зачет                                 |
| 8.  | Турниры                  | 38         | -         | 38         | Тестирование, зачет.                  |
| 9.  | Анализ партий            | 16         | -         | 16         | Текущий контроль, опрос.              |
| 10. | Сеанс одновременной игры | 14         | -         | 14         | Текущий контроль, опрос.              |
| 11. | Итоговое занятие         | 2          | -         | 2          | Текущий контроль, опрос.              |
|     | <b>Всего:</b>            | <b>252</b> | <b>99</b> | <b>153</b> |                                       |

**Учебный план на 42 недели тренировочных занятий « Футбол»  
(6 часов в неделю )**

| №<br>п/п | Название раздела, темы                                               | Количество часов          |           |           | Формы<br>аттестации<br>(контроля)<br>Зачет/незачет |
|----------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------|-----------|----------------------------------------------------|
|          |                                                                      | Всего                     | Теория    | Практика  |                                                    |
|          | <b>Введение и теория.</b>                                            | <b>В процессе занятия</b> |           |           |                                                    |
| 1.       | <b><i>Общая физическая подготовка.</i></b>                           | <b>81</b>                 | <b>6</b>  | <b>75</b> | <b>сдача<br/>нормативов</b>                        |
| 1.1.     | Общеразвивающие упражнения                                           | 38                        | 3         | 35        |                                                    |
| 1.2.     | Спортивные и подвижные игры                                          | 43                        | 3         | 40        |                                                    |
| 2.       | <b><i>Специальная физическая подготовка.</i></b>                     | <b>75</b>                 | <b>10</b> | <b>65</b> | <b>тестирования</b>                                |
| 2.1.     | <b>Упражнения направленные на развитие силы.</b>                     | 15                        | 2         | 13        |                                                    |
| 2.2.     | <b>Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц.</b> | 15                        | 2         | 13        |                                                    |
| 2.3.     | <b>Упражнения направленные на развитие прыгучести.</b>               | 15                        | 2         | 13        |                                                    |
| 2.4.     | <b>Упражнения направленные на развитие специальной ловкости.</b>     | 15                        | 2         | 13        |                                                    |

|      |                                                                                                                |            |           |            |                             |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|-----------------------------|
| 2.5. | <b>Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).</b>                      | 15         | 2         | 13         |                             |
| 3.   | <b>Техническая подготовка.</b>                                                                                 | <b>72</b>  | <b>8</b>  | <b>64</b>  | <b>тестирование</b>         |
| 3.1  | Техника передвижения                                                                                           | 6          | 1         | 5          |                             |
| 3.2  | Ведение мяча                                                                                                   | 10         | 1         | 9          |                             |
| 3.3  | Остановка мяча                                                                                                 | 10         | 1         | 9          |                             |
| 3.4  | Удары по мячу ногой                                                                                            | 10         | 1         | 9          |                             |
| 3.5  | Удары по мячу головой                                                                                          | 10         | 1         | 9          |                             |
| 3.6  | Отбор мяча                                                                                                     | 10         | 1         | 9          |                             |
| 3.7  | Обманные движения (финты)                                                                                      | 10         | 1         | 9          |                             |
| 3.8  | Вбрасывание мяча.                                                                                              | 6          | 1         | 5          |                             |
| 4.   | <b>Тактическая подготовка.</b>                                                                                 | <b>22</b>  | <b>2</b>  | <b>20</b>  | <b>разбор и анализ игры</b> |
| 4.1. | Простейшие групповые и командные действия в обороне, нападении, при переходе из обороны в нападение и наоборот | 11         | 1         | 10         |                             |
| 4.2. | Стандартные положения (угловой, свободный и штрафной удар)                                                     | 11         | 1         | 10         |                             |
| 5.   | <b>Итоговое занятие.</b>                                                                                       | <b>2</b>   | <b>-</b>  | <b>2</b>   | <b>сдача нормативов</b>     |
|      | <b>ИТОГО:</b>                                                                                                  | <b>252</b> | <b>26</b> | <b>226</b> |                             |

### Педагогический контроль

**Текущий контроль** успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

**Текущий контроль** осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные общеразвивающие программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

**Промежуточная аттестация** – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений учащихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации

**Итоговая аттестация** - форма оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы.

### **Формы аттестации**

Тестирование теоретических знаний.

Тестирование общей физической подготовки.

## **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Календарный учебный график разработан в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), (табл. 4). Начало учебного года 01.09. Окончание учебного года 30.06.

Продолжительность учебной недели – шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки).

Начало тренировочных занятий – согласно расписания.

Каникулы:

- зимние с 31.01- 11.01.

Праздничные и выходные дни согласно производственным каникулам:

- 31.12 по 11.01 – Новогодние каникулы;
- 23.02 – День защитника Отечества;
- 08.03 – Международный женский день;
- 1.05-2.05 – Праздник Весны и Труда;
- 8.05-9.05 мая – День Победы;
- 12.06 – День России;
- 04.11 – День народного единства.

Расписание занятий утверждается директором МБУДО «Частоозерская ДЮСШ» по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом МБУДО «Частоозерская ДЮСШ» на период каникул в форме тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий.