

Согласовано
Начальник управления образованием
администрации МО Белореченский район

Г.В.Домский

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ 3

А.В.Оноприенко

Протокол педагогического
совета от 31.08.2023 г. № 5

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования спортивной школы № 3
города Белореченска муниципального образования Белореченский район
на 1.09.2023года

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
спортивной школы №3 города Белореченска
муниципального образования Белореченский район
на 01.09.2023

Пояснительная записка

Учебный план МБУ ДО СШ 3 на 2023-2024 учебный год разработан в соответствии со следующими документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);-Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

-Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

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

- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки.

В МБУ ДО СШ 3 реализуются следующие

Дополнительные общеразвивающие программы ознакомительного уровня:

№	Наименования программы	Уровень содержания программы	Срок реализации программы	Возраст
1	Поплавок (плавание)	Физкультурно-спортивная	Общеразвивающая, ознакомительный уровень	6-10 лет
2	Юный теннисист (настольный теннис)	Физкультурно-спортивная	Общеразвивающая, ознакомительный	6-18 лет

			уровень	
3	Волшебный мир шахмат (шахматы)	Физкультурно-спортивная	Общеразвивающая, ознакомительный уровень	6-18 лет
	Волшебный мир шахмат -1(шахматы)	Физкультурно-спортивная	Общеразвивающая, ознакомительный уровень	6-18 лет

Дополнительные общеразвивающие программы базового уровня:

№	Наименования программы	Уровень содержания программы	Срок реализации программы	Возраст
1	Белый мяч (настольный теннис)	Физкультурно-спортивная	Общеразвивающая, базовый уровень	6-18 лет
	Белый мяч-1 (настольный теннис)	Физкультурно-спортивная	Общеразвивающая, базовый уровень	6-18 лет
2	Аквадети (плавание)	Физкультурно-спортивная	Общеразвивающая, базовый уровень	6-14 лет
3	Первая ракетка (настольный теннис)	Физкультурно-спортивная	Общеразвивающая, базовый уровень	6-18 лет
4	Шахматная рокировка (шахматы)	Физкультурно-спортивная	Общеразвивающая, базовый уровень	6-18 лет

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

№	Наименования программы	Уровень содержания программы	Срок реализации программы	Возраст
1	Плавание	Физкультурно-спортивная	Спортивная подготовка	7лет
2	Настольный теннис	Физкультурно-спортивная	Спортивная подготовка	7лет
3	Водное поло	Физкультурно-спортивная	Спортивная подготовка	8лет
4	Шахматы	Физкультурно-спортивная	Спортивная подготовка	6лет

Учебный план в МБУ ДО СШ 3 устанавливается с 1 сентября. Продолжительность учебной недели составляет 6 дней.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительных общеобразовательных программ устанавливается в часах и не должна превышать:

- в группах спортивно-оздоровительных и группах начальной подготовки 1-3-годов обучения (спортивная подготовка) – двух часов,
- в группах учебно-тренировочных (спортивная подготовка) – трёх часов,

Учебно-тренировочные занятия в группах проводятся непосредственно в условиях спортивных баз МБУ ДО СШ 3 или на спортивных базах организаций, проводящих учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям, а также по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха. В МБУ ДО СШ 3 устанавливается следующий режим деятельности учащихся:

-начало занятий не ранее 8.00 часов, окончание – не позднее 20.00 часов, для учащихся 16-18 лет до 21 часа;

-занятия учащихся проводится в любой день недели, включая воскресенье и каникулы.

Наполняемость учебных групп МБУ ДО СШ 3 и объём соответствуют учебной программе.

Учебный план ВОЛШЕБНЫЙ МИР ШАХМАТ

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов			Формы аттестации
		Кол-во час	Теория	Практика	
1	История шахмат	4	2	2	Опрос
2	Шахматная доска	1		1	Опрос
3	Шахматные фигуры	2	1	1	Зачет
4	Шахматные понятия	2	1	1	Опрос
5	Шахматная нотация	2	1	1	Анализ
6	Техника матования одного короля.	10	2	8	Показательные партии с тренером
7	Шахматные задачи на мат в 1и2 хода. Решение задач.	18	4	14	Тест
8	Дебют	16	4	12	Показательные партии с
9	Элементарные окончания	12	2	10	Анализ
10	Миттельшпиль.	10	2	8	Показательные партии с
11	Тактические удары и комбинации	17	4	13	Зачет
12	Повторение и закрепление пройденного материала	10		10	Зачёт
14	Турнирные и тренировочные партии.Анализ.	26	4	22	Анализ турнирной
16	Эндшпиль.	12	2	10	Анализ
17	Контрольные нормативы	2		2	Выполнение норм
	Итого часов	144	29	115	

**Учебный план
ВОЛШЕБНЫЙ МИР ШАХМАТ 1**

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов			Формы аттестации
		Кол-во час	Теория	Практика	
1	История шахмат	4	2	2	Опрос
2	Шахматная доска	1		1	Опрос
3	Шахматные фигуры	2	1	1	Зачет
4	Шахматные понятия	2	1	1	Опрос
5	Шахматная нотация	2	1	1	Анализ
6	Техника матования одного короля.	10	2	8	Показательные партии с тренепом
7	Шахматные задачи на мат в 1и2 хода. Решение задач.	18	4	14	Тест
8	Дебют	16	4	12	Показательные партии с
9	Элементарные окончания	12	2	10	Анализ
10	Миттельшпиль.	10	2	8	Показательные партии с
11	Тактические удары и комбинации	17	4	13	Зачет
12	Повторение и закрепление пройденного материала	10		10	Зачёт
14	Турнирные и тренировочные партии.Анализ.	26	4	22	Анализ турнирной
16	Эндшпиль.	12	2	10	Анализ
17	Контрольные нормативы	2		2	Выполнение норм
	Итого часов	144	29	115	

**Учебный план
Шахматная рокировка
(1-й год обучения)**

№ п/ п	Содержание занятий	Количество часов			Формы аттестации
		Кол-во час	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. ТБ. История шахмат.	1	1		Опрос
2	Шахматная доска.	1		1	Опрос
3	Шахматные фигуры.	2	1	1	Зачет
4	Шахматные понятия	2	1	1	Опрос
5	Шахматная нотация.	2	1	1	Анализ
6	Техника матования одного короля.	16	2	14	Показательные партии с
7	Шахматные задачи на мат в 1и2 хода.	16	4	12	Тест
8	Дебют.	8	4	4	Показательные партии с тренером
9	Элементарные окончания.	6	2	4	Анализ
10	Миттельшпиль.	12	2	10	Показательные партии с
11	Тактические удары и комбинации.	20	4	16	Зачет
12	Повторение и закрепление пройденного материала.	22		16	Зачёт
13	Контрольные нормативы.	2		2	
14	Анализ партий. Турниры.	38	2	36	Анализ
15	Решение задач, этюдов, комбинаций.	12		12	Зачёт
16	Турнирные и тренировочные партии.	16		16	Анализ турнирной

17	Эндшпиль.	6		6	Анализ
18	Контрольные нормативы.	2		2	Выполнение норм
	Итого часов	184	24	160	

(2-й год обучения)

№ п/ п	Содержание занятий	Количество часов			Формы аттестац ии
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. ТБ.	1	1	-	Опрос
2	Первоначальные понятия	28	24	4	Опрос
3	Шахматные правила	4	4	-	Зачет
4	Тактика	21	12	9	Решение карточек
5	Стратегия	6	6	-	Показательные партии с тренером
6	Эндшпиль	20	20	-	Тест, зачет
7	Дебют	20	20	-	Показательные партии с тренером
8	Анализ партий. Турниры.	44	-	44	Анализ турнирной таблицы
9	Решение задач.	8	-	8	Анализ
10	Сеанс одновременной игры	8	-	8	Анализ
11	Консультационные партии	22	-	22	Анализ
12	Контрольные нормативы	2	-	2	Выполнение нормативов

Итого:	184	87	97	
---------------	------------	-----------	-----------	--

**Учебный план
Белый мяч**

№ п /п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	6	3	3	опрос
2	Общая физическая подготовка	28	4	24	зачёт
3	Специальная физическая подготовка	28	4	24	зачёт
4	Основы техники игры	28	4	24	опрос, зачёт
5	Основы тактики игры	26	6	20	опрос,
6	Подвижные игры	26	-	26	наблюдение,зачет
7	Контрольные занятия	2	-	2	тестирование
	Всего	144	21	123	

**Учебный план
Белый мяч-1**

№ п /п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	6	3	3	опрос
2	Общая физическая подготовка	28	4	24	зачёт
3	Специальная физическая подготовка	28	4	24	зачёт
4	Основы техники игры	28	4	24	опрос,
5	Основы тактики игры	26	6	20	опрос,
6	Подвижные игры	26	-	26	наблюдение, зачет
7	Контрольные занятия	2	-	2	тестиро
	Всего	144	21	123	

**Учебный план
ПЕРВАЯ РАКЕТКА
1-й год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	5	1	4	опрос

2	Общая физическая подготовка	72	6	66	зачёт
3	Специальная физическая подготовка	33	3	30	зачёт
4	Основы техники игры	32	3	29	опрос,
5	Основы тактики игры	18	2	16	опрос,
6	Подвижные игры	20	1	19	наблюдение,зачёт
7	Контрольные занятия	4	-	4	тест
	Всего	184	16	168	

2-й год обучения

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации и/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	5	1	4	опрос
2	Общая физическая подготовка	72	4	68	зачёт
3	Специальная физическая подготовка	34	2	32	зачёт
4	Основы техники игры	30	2	28	опрос,
5	Основы тактики игры	21	2	19	опрос,
6	Подвижные игры	18	1	17	наблюдение,зачёт
7	Контрольные занятия	4	-	4	тест
	Всего	184	12	172	

Учебный план
«ПОПЛАВОК»

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Беседа
2	ОФП на суши	10	2	8	Опрос, зачет
3	СФП на суши	10	2	8	Зачёт
4	Технико-тактическая подготовка				Зачёт
4.1	Общая плавательная подготовка	30	3	27	Опрос
4.2	Техника плавания кроль на груди	20	2	18	Опрос, зачёт
4.3	Техника плавания кроль на спине	20	2	18	Зачёт
4.4	Техника плавания брассом	16	2	14	Зачёт
4.5	Техника плавания дельфином	16	2	14	Зачёт
4.6.	Техника поворотов	5	1	4	Зачёт

5	Игры	10	1	9	Наблюдение
6	Контрольное занятие	4		4	Зачёт
7	Итоговые занятия	1		1	Тест
	Итого	144	18	126	

**Учебный план
«Аквадети»
1 год обучения**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	беседа
2	ОФП на суши	28	2	26	зачет
3	СФП на суши	20	2	18	зачет
4	Технико-тактическая подготовка				зач
4.1	Общая плавательная подготовка	40	3	37	зач
4.2	Техника плавания кроль на груди	20	2	18	зач
4.3	Техника плавания кроль на спине	20	2	18	зач
4.4	Техника плавания брассом	16	2	14	зач
4.5	Техника плавания дельфином	16	2	14	зач
4.6.	Техника поворотов	7	1	6	зач
5	Игры	10	1	9	зач
6	Контрольное занятие	4		4	зач
7	Итоговые занятия	1		1	
	Итого	184	18	166	

Учебный план спортивная подготовка по водному поло

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1	До трёх лет	До трёх лет			Свыше трёх лет	
			1	2	3	4	5
	Наполняемость групп (человек)						
	15	15	12	12	12	12	12
	Максимальная продолжительность одного учебно–тренировочного занятия в часах						
	2	2	3	3	3	3	3

Количество часов	Недельная нагрузка в часах и %													
	4,5	%	6	%	12	%	12	%	12	%	16	%	16	%
Общая физическая подготовка	110	47	150	48	100	16	100	16	100	16	116	14	116	14
Специальная физическая подготовка	52	22	64	20	106	17	106	17	106	17	92	11	92	11
Техническая подготовка	28	12	38	12	250	40	250	40	250	40	333	40	333	40
Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	37	16	50	16	125	20	125	20	125	20	216	26	216	26
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	3	1	19	3	19	3	19	3	42	5	42	5
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	12	2	12	2	12	2	8	1	8	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные, мероприятия (тестирование и контроль)	7	3	7	3	12	2	12	2	12	2	25	3	25	3
Общее количество часов	234	100	312	100	624	100	624	100	624	100	832	100	832	100

**Учебный план
спортивная подготовка по плаванию**

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)											
	1	2	До трёх лет			Свыше трёх лет								
			1	2	3	4	5							
	Наполняемость групп (человек)													
	15	15	12	12	12	12	12							
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
	2	2	3	3	3	3	3							
	Недельная нагрузка в часах и %													
Количество часов	4,5	%	6	%	12	%	12	%	12	%	16	%	16	%
Общая физическая подготовка	131	56	159	51	268	43	268	43	268	43	266	32	266	32
Специальная физическая подготовка	44	19	75	24	169	27	169	27	169	27	250	30	250	30
Техническая подготовка	40	17	53	17	106	17	106	17	106	17	151	18	151	18
Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	12	5	15	5	32	5	32	5	32	5	42	5	42	5
Участие в спортивных соревнованиях	0	0	3	1	19	3	19	3	19	3	83	10	83	10
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	12	2	12	2	12	2	16	2	8	1
Медицинские, медико-	7	3	7	2	18	3	18	3	18	3	24	3	24	3

биологические, восстановительные, мероприятия (тестирование и контроль)														
Общее количество часов	234	100	312	100	624	100	624	100	624	100	832	100	832	100

**Учебный план
спортивная подготовка по настольному теннису**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет			
		1-й	2-й	1-й 2-й 3-й		4-й 5-й			
		Наполняемость групп (человек)							
		10	10	8		8			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3		3			
		Недельная нагрузка в часах / %							
		4,5	6	12		16			
Виды спортивной подготовки и иные мероприятия		часы	%	часы	%	часы	%	часы	%
1	Общая физическая подготовка	72	31	94	30	125	20	158	19
2	Специальная физическая подготовка	49	21	62	20	119	19	158	19
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	9	3	44	7	67	8
4	Техническая подготовка	85	36	106	34	181	29	234	28
5	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	24	10	30	10	125	20	167	20
6	Инструкторская практика Судейская практика	0	0	4	1	12	2	24	3
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2	7	2	18	3	24	3
8	Общее количество часов в год	234	100	312	100	624	100	832	100

Учебный план
Спортивная подготовка по шахматам

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет	
		1-й	2-й	1-й	2-й 3-й	2-й 3-й	4-й	4-й	
		Наполняемость групп (человек)							
		10	10	6	6	6	6	6	6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	3	3
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	12	14	12	14	14	14
	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%
1	Общая физическая подготовка	35	15	37	12	38	6	37	5
2	Специальная физическая подготовка	0	0	0	0	31	5	37	5
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	9	3	31	5	58	8
4	Техническая подготовка	87	37	112	36	200	32	233	32
5	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	108	46	143	46	288	46	320	44
6	Инструкторская практика Судейская практика	0	0	4	1	18	3	22	3
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2	7	2	18	3	21	3
8	Общее количество часов в год	234	100	312	100	624	100	728	100