УТВЕРЖДЕН УТВЕРЖДЕН

решением педагогического совета приказом №33/2 от 01.09.2023 г.

МБУ ДО "Навлинская СШ" МБУ ДО "Навлинская СШ"

 от 01.09.2023 г.протокол №1

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**муниципального бюджетного учреждения**

**дополнительного образования**

**"Навлинская спортивная школа"**

**на 2023-2024 учебный год**

Навля -2023 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования "Навлинская спортивная школа" составлен на основании

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;

**-** Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125);

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол. Приказ Минспорта от 30 августа 2013 г. N 680;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лёгкой атлетике утверждённого приказом Минспорта России от 24 апреля 2013г. №220;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол Приказ Минспорта от 27 марта 2013 г. N 147;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг Приказ Минспорта от 07 декабря 2015 г. N 1121;

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование Приказ Минспорта № 930 от 20.11. 2014 г.;

- Устав МБУ ДО "Навлинская СШ".

- дополнительных предпрофессиональных программ по видам спорта.

**Направленность программ**

 Учреждение реализует следующие образовательные программы в области физической культуры и спорта:

 а) основные образовательные программы:

- дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта.

 б)дополнительные общеобразовательные программы:

- дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы);

- дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Спортивная школа осуществляет реализацию дополнительных общеобразовательных программ по следующим видам спорта: волейбол, футбол, легкая атлетика, пауэрлифтинг; туристической направленности - «Школа безопасности»

Все программы предусматривают многолетние сроки реализации от 3 до 8 лет. Список образовательных программ, по которым работает спортивная школа:

***Волейбол*** - примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, Москва 2016 год

***Футбол*** – Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: 2014. (Авторы: В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощеков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов)

***Легкая атлетика*** – примерная программа для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва. Москва 2014. г.

***Пауэрлифтинг (силовое троеборье)*** – примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - Красноярск.: 2015.

 ***«Школа безопасности» -*** программа дополнительного образования

 Учебный план ДЮСШ – документ, в котором реализуется конкретное содержание образовательных программ; последовательность изучения учебного материала по годам обучения. Содержание учебного материала по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, распределенного по периодам годичного цикла, на каждый год обучения. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки. Учебный план дает возможность СШ определиться в своей образовательной стратегии, расставить педагогические акценты, определить приоритетные направления в образовательной деятельности.

 Учебный план составлен на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель в спортивно-оздоровительном лагере или по индивидуальным планам воспитанников на период их активного отдыха. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

***Этап начальной подготовки (НП)*: до 3 лет.**

Наполняемость групп:в соответствии с типовой программой по видам спорта. Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

- выявление задатков и способностей детей;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- воспитание черт спортивного характера.

***Тренировочный этап (до 5 лет обучения) — этап начальной спортивной специализации***

Наполняемость групп*:*в соответствии с типовой программой по видам спорта. Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

 - овладение основами техники в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;

- уточнение спортивной специализации; совершенствование техники;

- развитие специальных физических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

- накопление соревновательного опыта. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. Практическая подготовка состоит из разделов: общая, специальная физическая подготовка (ОФП, СФП), технико-тактическое мастерство (ТТМ). Инструкторская и судейская практика учитывается в разделе ТТМ. Приемные и переводные экзамены учитываются в разделе ОФП. Учебный план по культивируемым в МБУ ДО "Навлинская СШ" видам спорта модифицирован в соответствии с методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации СК-02-10/3685 от 12.12.2006 и имеет следующий вид:

**Учебный план МБУ ДО «Навлинская СШ»**

**на 2023-2024 учебный год**

*Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Периоды | Год Обу-ния | Миним.наполняе-мость группы (человек) | Максим.количест-венный состав группы (человек) | Максимальныйобъем тренировочнойнагрузки в неделю | Минимальныйвозраст зачисления (перевода) в группы |
| Этап начальнойподготовки | До одного года | 1 | 14 чел.12 чел. | 25 чел.20 чел. | 6 часов9 часов | 8-9лет |
| Свыше одного года | 2 |
| 3 |
| Тренировоч-ный этап(этап спортивнойспециализа-ции) | Начальнойспециализации | 1 | 10 чел.8 чел. | 14 чел.12 чел. | 12 часов18 часов | 11-12 лет |
| 2 |
| Углубленной специализации | 3 |
| 4 |
| 5 |

**Структура учебного плана по распределению учебного времени:**

***Начальный этап***

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплины | Количество часов в неделю |
| 1-й годобучения | 2-й год обучения | 3-й год обучения |
| Волейбол | 6  | 6-9  | 6-9  |
| Легкая атлетика | 6  | 6-9  | 6-9  |
| Футбол | 6  | 6-9  | 6-9  |
| Пауэрлифтинг | 6  | 6-9  | 6-9  |
| «Школа безопасности» | 9 | 9 | 9 |

***Тренировочный этап***

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплины | Количество часов в неделю |
| 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| Волейбол | 12 | 12-14 | 12-16 | 16-18 | 18 |
| Легкая атлетика | 12 | 12-14 | 12-16 | 16-18 | 18 |
| Футбол | 12 | 12-14 | 12-16 | 16-18 | 18 |
| Пауэрлифтинг | 12 | 12-14 | 12-16 | 16-18 | 18 |
| «Школа безопасности» | 9 | 9 | 9 | 9 | - |

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА МБУ ДО «НАВЛИНСКАЯ СШ»**

ВОЛЕЙБОЛ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  | Начальный этап | Тренировочный этап |
| Года обучения |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | 8 | 14 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 86 | 86 | 112 | 79 | 88 | 96 | 110 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 45 | 45 | 58 | 72 | 81 | 108 | 124 |
| 4. | Техническая подготовка | 72 | 72 | 94 | 105 | 119 | 130 | 150 |
| 5. | Тактическая подготовка | 37 | 37 | 48 | 60 | 68 | 103 | 118 |
| 6. | Интегральная подготовка (в том числе контрольные игры) | 26 | 26 | 34 | 60 | 68 | 103 | 118 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 10 | 10 | 16 | 20 |
| 8. | Количество соревнований (игры)1 | 12 | 12 | 20 | 24 | 34 | 44 | 50 |
| 9. | Экзамены и контрольные испытания (приемные и переводные) | 14 | 14 | 16 | 20 | 20 | 22 | 22 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | - | - | - | 52 | 52 | 104 | 104 |
| 11. | Общее количество часов  | 312 | 312 | 416 | 520 | 624 | 832 | 936 |

**ФУТБОЛ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  | Начальный этап | Тренировочный этап |
| Года обучения |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| 1. | Теоретическая подготовка | 12 | 16 | 20 | 24 | 30 | 28 | 44 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 103 | 103 | 103 | 128 | 150 | 170 | 180 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 26 | 26 | 31 | 46 | 60 | 68 | 100 |
| 4. | Техническая подготовка | 120 | 120 | 162 | 190 | 219 | 234 | 267 |
| 5. | Тактическая подготовка | 20 | 20 | 41 | 60 | 67 | 108 | 166 |
| 6. | Учебные и тренировочные игры | 13 | 13 | 24 | 34 | 42 | 50 | 61 |
| 7. | Контрольные игры и соревнования | 8 | 8 | 23 | 20 | 34 | 40 | 78 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | 4 | 4 | 6 | 10 | 10 | 10 | 14 |
| 9. | Экзамены и контрольные испытания (приемные и переводные) | 6 | 6 | 6 | 8 | 12 | 12 | 26 |
| 10. | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Общее количество часов  | 312 | 312 | 416 | 520 | 624 | 720 | 936 |

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**ПРЫЖКИ В ВЫСОТУ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  | Начальный этап | Тренировочный этап |
| Года обучения |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю |
| 1. | Теоретическая подготовка (час) | 8 | 8 | 8 | 8 | 14 | 14 | 16 | 16 | 18 | 18 | 20 | 20 | 24 | 24 |
| 2. | Общая физическая подготовка (час) | 70 | 70 | 80 | 80 | 100 | 100 | 150 | 150 | 180 | 180 | 200 | 200 | 220 | 220 |
| 3. | Спортивные и подвижные игры (час) | 80 | 80 | 70 | 70 | 80 | 80 | 60 | 60 | 60 | 60 | 40 | 40 | 30 | 30 |
| 4. | Спринт 30-70 м (км) | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 15 | 15 | 18 |
| 5. | Спринт более 80 м (км) | 8 | 10 | 12 | 15 | 15 | 20 | 20 | 25 | 25 | 35 | 30 | 40 | 35 | 42 |
| 6. | Вертикальные прыжки (раз) | 2000 | 2000 | 3000 | 3000 | 3500 | 3800 | 5000 | 6000 | 6000 | 7500 | 8000 | 8500 | 9000 | 9500 |
| 7. | Горизонтальные прыжки (раз) | 600 | 700 | 800 | 1000 | 1000 | 1500 | 1500 | 2000 | 2500 | 3000 | 4000 | 5000 | 6000 | 7000 |
| 8. | Прыжки в высоту без разбега и с укороченного разбега (раз) | 100 | 100 | 200 | 250 | 300 | 400 | 500 | 600 | 700 | 800 | 800 | 1000 | 1000 | 1000 |
| 9. | Специальные упражнения (раз) | 4000 | 4000 | 5000 | 5000 | 5500 | 5700 | 6000 | 6500 | 7000 | 8000 | 7500 | 8000 | 7000 | 7000 |
| 10. | Упражнения с отягощениями (тонн) | 10 | 15 | 20 | 30 | 40 | 60 | 60 | 80 | 90 | 120 | 130 | 150 | 150 | 200 |
| 11. | Экзамены и контрольные испытания (приемные и переводные) (час) | 10 | 10 | 14 | 14 | 16 | 16 | 20 | 20 | 20 | 20 | 24 | 24 | 26 | 26 |
| 12. | Количество соревнований | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 15 | 15 | 18 | 18 | 20 | 20 |
| 13. | Общее количество часов  | 312 | 312 | 312 | 312 | 416 | 416 | 520 | 520 | 624 | 624 | 832 | 832 | 936 | 936 |

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

**БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ (800 и 1500 м)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  | Начальный этап | Тренировочный этап |
| Года обучения |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю |
| 1. | Теоретическая подготовка (час) | 8 | 8 | 8 | 8 | 14 | 14 | 16 | 16 | 18 | 18 | 20 | 20 | 24 | 24 |
| 2. | Общий объем бега (км) |  800 | 800 | 900 | 900 | 1000 | 1000 | 1200 | 1300 | 1400 | 1500 | 1700 | 2000 | 2000 | 2200 |
| 3. | Бег в смешанной зоне (аэробно-анаэробном режиме) (км) |  |  |  |  |  |  |  |  | 100 | 140 | 140 | 200 | 180 | 230 |
| 4. | Бег на короткие отрезки до 200 м в ГНП до 100м (км) | 20 | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 40 | 40 | 40 | 40 | 50 | 50 | 60 | 60 |
| 5. | Бег на средние отрезки до 600 м (км) |  |  |  |  |  |  |  |  | 25 | 25 | 30 | 35 | 35 | 40 |
| 6. | Бег на длинные отрезки до 3000 м (км) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 | 10 | 20 | 25 |
| 7. | Силовая подготовка (час) | 60 | 60 | 60 | 60 | 80 | 80 | 90 | 100 | 100 | 120 | 110 | 130 | 130 | 140 |
| 8. | Подвижные и спортивные игры (час) | 180 | 180 | 180 | 180 | 190 | 190 | 160 | 160 | 150 | 150 | 120 | 120 | 90 | 90 |
| 9. | Количество соревнований | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 15 | 15 | 18 | 18 | 20 | 20 |
| 10. | Экзамены и контрольные испытания (приемные и переводные) (час) | 10 | 10 | 14 | 14 | 16 | 16 | 20 | 20 | 20 | 20 | 24 | 24 | 26 | 26 |
| 11. | Количество соревнований | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 12 | 12 | 15 | 15 | 18 | 18 | 20 | 20 |
| 12. | Общее количество часов  | 312 | 312 | 312 | 312 | 416 | 416 | 520 | 520 | 624 | 624 | 832 | 832 | 936 | 936 |

**ПАУЭРЛИФТИНГ**

**(СИЛОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  | Начальный этап | Тренировочный этап |
| Года обучения |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| 1. | Теоретическая подготовка | 21 | 21 |  | 21 | 21 | 25 | 33 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 110 | 110 |  | 150 | 170 | 180 | 200 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 165 | 165 |  | 229 | 411 | 591 | 767 |
| 5. | Участие в соревнованиях | 6 | 6 |  | 6 | 10 | 20 | 24 |
| 7. | Экзамены и контрольные испытания  | 10 | 10 |  | 10 | 12 | 16 | 16 |
| 8. | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Общее количество часов  | 312 | 312 |  | 416 | 624 | 832 | 1040 |

**Объединение «Школа безопасности»**

**спортивное ориентирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование  | Начальный этап | Тренировочный этап |
| Года обучения |
| 1-й | 2-й | 3-й | 4-й |
| 1. | Основы туристской подготовки | 146 | 105 | 100 | 76 |
| 2. | Топография и ориентирование  | 44 | 40 | 38 | - |
| 3. | Краеведение | 42 | 28 | 18 | 26 |
| 4. | Основы гигиены и первая доврачебная помощь | 20 | 20 | 12 | - |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | 72 | 53 | 78 | 69 |
| 6. | Социально-психологическая подготовка | - | 24 | 14 | 4 |
| 7. | Специальная подготовка | - | 54 | 64 | 113 |
| 8. | Факультативные занятия | - | - | - | 36 |
| 9. | Общее количество часов | 324 | 324 | 324 | 324 |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВОЙ НАГРУЗКИ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД. 52 недели /46недель**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | ВИД СПОРТА | Начальный этап (НЭ) | Тренировочный этап (ТЭ) |
|  Года обучения |
| 1-й | 2-й | 3-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 5 |
| 1. | Волейбол  | 312/ 276 | 312/ 276 | 416/368 | 520/460 | 624/552 | 832/736 | 936  | 936  |
| 2. | Футбол  | 312/ 276 | 312/ 276 | 416/368 | 520/460 | 624/552 | 720 | 936 | 936 |
| 3. | Легкая атлетика  | 312/ 276 | 312/ 276 | 416/368 | 520/460 | 624/552 | 720 | 936 | 936 |
| 4. | Пауэрлифтинг  | 312/ 276 | 312/ 276 | - | 416/368 | 624/552 | 832/736 | 1040 | - |
| 5. | «Школа безопасности»спортивный туризм | 324 | 324 | 324 |  - | - | - | - | - |

Примечание: в числителе – количество часов на 52 недели, в знаменателе - количество часов на 46 недель без спортивного лагеря.