

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
СПИРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

пгт Спирово
2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к учебному плану Муниципального образовательного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа» Спировского муниципального округа
на 2025-2026 учебный год с 01.09.2025 г.

Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа» Спировского муниципального округа (далее МОУ ДО «СШ» СМО) реализует образовательные программы дополнительного образования, обеспечивающие личностно-ориентированное развитие обучающихся в сфере физической культуры и спорта, учитывающие индивидуальные и физические возможности каждого. Спортивная школа способна компенсировать те процессы, которые усреднены или недостаточно представлены в системе общеобразовательных учреждений, поскольку современная образовательная школа не может удовлетворить в полном объеме потребность детей и подростков в двигательной активности.

Нормативно-правовую базу Годового календарного учебного графика Учреждения составляют:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 № 196;
3. Устав Учреждения;
4. Лицензия на осуществление образовательной деятельности от 10.07.2015 г. № 351;
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» СП 3.1/2.4.3598-20, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Правила внутреннего трудового распорядка Учреждения.

МОУ ДО «СШ» СМО, являясь учреждением дополнительного образования детей и взрослых, призвана способствовать их самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям и этапу обучения.

Учебный план спортивной школы отражает основные цели и задачи, стоящие перед учреждением:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Учебный год в МОУ ДО «СШ» СМО начинается 01 сентября.

В 2025-2026 учебном году в МОУ ДО «СШ» СМО реализуется 5 дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности и 3 дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.

Реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности

№ п/п	Название программы	Уровень программы	Продолжительность
1.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта Художественная гимнастика	базовый	1 год (234 ч.)
2.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта Самбо	базовый	1 год (234 ч.)
3.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта Спортивная борьба дисциплина Спортивная борьба	базовый	1 год (234 ч.)

4.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта Киокусинкай	базовый	1 год (234 ч.)
5.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта Футбол	базовый	1 год (234ч.)

Занятия в группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 39 недель в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий и 13 недель самостоятельная работа учащихся на период их активного отдыха, в том числе с применением дистанционных технологий, на основании распоряжения учредителя.

Тренировочные занятия с обучающимися:

- в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.
- в возрасте от 16 лет проводятся с 8.00 часов до 21.00 часа.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день при обучении по общеразвивающим программам - не более 2-х академических часов.

Один академический час равен 45 минутам.

Основными формами работы в спортивной школе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Расписание занятий (тренировок) составляется по представлению тренера-преподавателя и утверждается директором.

Учебная нагрузка

Максим. кол-во тренировок в неделю	Максим. кол-во тренировок в год	Максим. количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год
3	117	6	234

Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	1	1	-	Беседа, устный опрос
2.	Теоретическая подготовка	11	11	-	Беседа, устный опрос
3.	Общая физическая подготовка	46	-	46	Выполнение нормативов
4.	Специальная физическая подготовка	108	-	108	Выполнение нормативов
5.	Техническая, технико-тактическая, хореографическая подготовка.	21	4	17	Выполнение нормативов
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	21	-	21	Выполнение практического задания, тестирование
7.	Физкультурные и спортивные мероприятия	8	-	8	Участие в соревнованиях
8.	Самостоятельная работа	14	-	14	

9.	Контрольные занятия	4	-	4	Выполнение нормативов
Итого:		234	16	205	

На данном этапе основное внимание уделяется динамике индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся, уровню усвоения основ гигиены и самоконтроля.

На данном этапе основная задача направлена на отбор одарённых детей, укрепление здоровья спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом.

Период подготовки — от 1 до 11 лет в зависимости от желания обучаемого.

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах от 6 до 17 лет.

Годовой учебно-тематический план рассчитан 39 недель.

Объем учебно-тренировочной работы в неделю: до 6 часов в неделю.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.

На этапе начальной подготовки основная задача школы — привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

Обучение ориентировано на 3-4 летний срок обучения (в зависимости от вида спорта).

Годовой учебно-тематический план рассчитан на 52 недели.

Объем учебно-тренировочной работы в неделю зависит от года обучения:

- до года — до 6 часов в неделю;
- свыше года — до 8 часов в неделю.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ.

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи:

- улучшение состояния здоровья обучающихся, включая их физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных способностей и требований программ по видам спорта;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;

Обучение ориентировано на 4-5-летний срок обучения.

Годовой учебно-тематический план рассчитан на 52 недели.

Объем учебно-тренировочной работы в неделю зависит от года обучения:

- учебно-тренировочные группы начальной специализации (до 2-х лет) — до 10 часов в неделю;
- учебно-тренировочные группы углубленной специализации (свыше 2-х лет) — до 12 часов в неделю.

Основные виды содержания спортивной подготовки.

Тематическое планирование на этапах обучения для всех видов спорта

№п/п	Содержание занятий	Количество часов для каждой группы							
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год
I.	Теоретические занятия	13	13	13	32	38	45	73	83
II.	Практические занятия	263	355	355	428	514	599	663	745
1.	Общая физическая подготовка	169	210	1166	145	164	161	116	129
2.	Специальная физическая подготовка	76	95	113	150	172	190	180	195
3.	Изучение и совершенствование техники и тактики, подготовка к соревнованиям	27	71	89	107	129	179	265	298
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	15	20	33	37
5.	Участие в соревнованиях	-	10	18	28	41	58	66	75
6.	Приёмные, переводные и выпускные испытания	12	12	12	29	30	35	46	52
7.	Медицинский контроль	5	5	5	21	25	25	33	37
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	10	15	20	30
	Всего часов:	6/312	8/416	8/416	10/520	12/624	14/728	16/832	18/936

1. Физическая подготовка включает:

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. **Техническая подготовка** включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

3. **Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

4. **Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

5. **Инструкторско-судейская практика.** Одной из задач спортивной школы является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных

соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

6. **Контрольно-нормативные мероприятия** проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

7. **Соревнования.** Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

8. **Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности обучающихся МОУ ДО «СШ» СМО. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

9. **Медицинское обследование.** Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностика спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Методическое обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

Научно-педагогической помощи:

разработка и внедрение образовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности. Участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

Консультативно-методической помощи:

Проведение педагогических и тренерских советов в рамках МОУ ДО «СШ» СМО. Методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Организация и проведение районных, областных соревнований.

Аттестация тренеров-преподавателей МОУ ДО «СШ» СМО.

Повышение квалификации:

Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.

Участие в соревнованиях регионального, всероссийского, международного уровней и в их судействе.

Участие в районных, областных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.

Обеспечение современной методической литературой.

Изучение правил соревнований и изменений в них.

Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.

Самообразование.

Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.

РЕЖИМ РАБОТЫ МОУ ДО «СШ» СМО:

- занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни.

Учебный план на 2025-2026 учебный год дает возможность спортивной школе:

- определиться в своей образовательной стратегии;
- осуществить основные направления в образовательной подготовке обучающихся.

Учебный план МОУ ДО «СШ» СМО реализуется в течение учебного года полностью.

Предельно допустимая учебная нагрузка не превышает.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
МОУ ДО «СШ» СМО
на 2025 -2026 учебный год с 01.10.2025

Вид спорта	Этап подготовки	Кол-во групп	К-во уч-ся в группе	К-во часов в неделю в 1 группе	К-во часов в год во всех группах
Художественная гимнастика	СОГ	1	25	6	234
Всего:		1	25	6	234
Футбол	СОГ	2	34	12	468
	ГНП-2	1	23	6	234
Всего:		3	57	18	702
Самбо	СОГ	2	30	6	234
Всего:		2	30	12	468
Спортивная борьба	СОГ	1	15	6	234
	ГНП-3	1	20	8	416
Всего:		2	35	14	650
Киокусинкай	СОГ	1	16	6	234
	ГНП-1	1	14	8	416
	УТГ -1	1	10	8	416
Всего:		3	40	22	1066
ИТОГО:		11	187	72	3090

СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Вид спорта	Кол-во групп	К-во уч-ся во всех группах	К-во часов в неделю во всех группах	К-во часам в год во всех группах
Художественная гимнастика	1	25	6	234
Футбол	3	57	18	702
Самбо	2	30	12	468
Спортивная борьба	2	35	14	650
Киокусинкай	3	40	22	1066
Итого:	11	187	72	3120

СОСТАВ ГРУПП

Вид спорта	Наименование групп		
	СОГ	ГНП	УТГ
Художественная гимнастика	1	-	-
Футбол	2	1	-
Самбо	2	-	-
Спортивная борьба	1	1	-
Киокусинкай	1	1	1
Итого:	7	3	1