

**ПРИНЯТ**

Педагогическим советом  
Решение № 01 от 31 августа 2023 года

**УТВЕРЖДЁН**

Приказом № 135 - од от 31.08.2023 года  
Директора  
ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского  
с. Подбельск  
В.Н. Уздяев

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Детско-юношеской спортивной школы - структурного  
подразделения государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения Самарской области средней  
общеобразовательной школы  
имени Героя Советского Союза Николая Степановича Доровского  
села Подбельск муниципального района Похвистневский Самарской  
области

#### **ДЮСШ-СП ГБОУ СОШ им. Н. С. Доровского с.Подбельск на 2023-2024 учебный год**

| п/п          | Наименование программ<br>(по видам спорта) | Учебная нагрузка в<br>спортивно-оздоровительных группах<br>(кол-во часов в неделю) |
|--------------|--|--|
|              |  | До года<br>(переменный состав учащихся)  |
|              |  | <b>36</b><br>учебных недели совместители<br><b>44</b><br>учебных недели штатные    |
| 1            | БАСКЕТБОЛ                                  | 3,5  |
| 2            | БИЛЬЯРДНЫЙ СПОРТ                           | 3,5  |
| 3            | ВОЛЕЙБОЛ                                   | 3,5  |
| 4            | КОННЫЙ СПОРТ                               | 3,5  |
| 5            | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА                            | 3,5  |
| 6            | ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ                               | 3,5  |
| 7            | НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС                          | 3,5  |
| 8            | ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА                | 3,5  |
| 9            | СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ                  | 3,5  |
| 10           | УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ                          | 3,5  |
| 11           | ФУТБОЛ И МИНИ-ФУТБОЛ                       | 3,5  |
| 12           | ЧИРЛИДИНГ                                  | 3,5  |
| 13           | КАНГО ДЖАМПС                               | 3,5  |
| 14           | ПАУЭРЛИФТИНГ                               | 3,5  |
| <b>ИТОГО</b> |  | <b>126 ч и 154 ч</b>   |

Старший методист \_\_\_\_\_

Сидоренко А.Н.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план ДЮСШ-СП ГБОУ СОШ им. Н.С.Доровского с.Подбельск составлен в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (изм. на 27 октября 2020 года).

Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных (общеразвивающих) программ»(включая разноуровневые программы).

Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказом министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р).

Уставом ГБОУ СОШ им. Н.С. Доровского с.Подбельск;

Положением о структурном подразделении ДЮСШ - СП ГБОУ СОШ им Н.С. Доровского с. Подбельск и иными локальными нормативными актами учреждения.

В 2023-2024 учебном году ДЮСШ реализуется 14 дополнительных общеобразовательная (общеразвивающая) программ всех уровней физкультурно-спортивной направленности по следующим видам спорта: баскетбол; бильярдный спорт; волейбол; конный спорт; легкая атлетика; лыжные гонки; настольный теннис; общая физическая подготовка; спортивное ориентирование; универсальный (рукопашный) бой; футбол, мини-футбол; чирлидинг, канго джампс, пауэрлифтинг.

Программы реализуют различные цели и задачи от общего оздоровления учащихся до получения спортивных результатов.

Содержание дополнительных общеобразовательная (общеразвивающая) программ, сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной ДЮСШ. Тренеры-преподаватели разрабатывают модульные дополнительные общеобразовательные (общеразвивающая) программы с учётом потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству РФ.

В программном материале предусмотрены разделы: теоретической и практической подготовки, в практическую подготовку входят: общая и специальная физической подготовка, основы техники и тактики выбранного вида спорта, психологической подготовки юных спортсменов, а также определены: система контрольных нормативов, воспитательные и восстановительные мероприятия.

Образовательный процесс в учреждении ведется на русском языке, культивируются только

виды спорта, включенные в государственную программу физического воспитания населения. ДЮСШ организует работу с постоянным и переменным составом воспитанников в течение года.

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности периода проведения учебно-тренировочных занятий для штатных тренеров-преподавателей - 44 учебные недели и 36 учебных недель для работающих по совместительству.

Количество тренировочных дней, учебных часов (академических по 45 мин.) каждый тренер рассчитывает в зависимости от спортивной квалификации учащихся и периода подготовки (спортивно-оздоровительный), составляя учебный план-график для каждой группы.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности подготовки не превышает двух академических часов.

Основными формами учебно-тренировочного процесса могут являться:

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам подготовки на период отпуска тренера-преподавателя;
- медико-восстановительные (реабилитационные) мероприятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях различных уровней и этапах;
- участие в учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед соревнованиями (вышестоящими по рангу);
- инструкторская и судейская практика.

Обучение воспитанников в ДЮСШ осуществляется в спортивно-оздоровительных группах, срок обучения 1 год, максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки академических часов в неделю 3,5 часа, минимальная наполняемость группы/подгрупп 10/5-8 человек, максимальный количественный состав группы/подгруппы 25/13 человек.

Минимальный возраст зачисления детей в ДЮСШ зависит от вида спорта и составляет 5-18 лет для освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Дети в возрасте с 4 лет принимаются для освоения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с согласия учредителей.

### **Режим занятий воспитанников:**

- содержание тренировочного процесса определяется педагогическим советом ДЮСШ, исходя из учебных программ по видам спорта, определяющих минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности;

- расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, возрастных особенностей, установленных санитарно-гигиенических норм.

**Деятельность осуществляется ежедневно, по утвержденному расписанию, может включать и в выходные дни.** ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года. ДЮСШ самостоятельна в выборе системы и форм оценки учащихся.

**В спортивно-оздоровительных группах** основной является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой. Занятия в группах СОГ позволяют привлекать разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся.

### **Задачи спортивно-оздоровительного этапа:**

1. Стабильность состава воспитанников, посещаемость ими тренировочных занятий;
2. Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств воспитанников;
3. Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.