

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МОБУ ДОД «ДЮСШ»  
ГОРОДА ВОЛХОВ

\_\_\_\_\_ А.М. Васильев

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2014г.

Приказ № 94 от 28.08.2014 года

**У Ч Е Б Н Ы Й   П Л А Н**  
**муниципального образовательного бюджетного учреждения**  
**дополнительного образования детей**  
**«Детско – юношеская спортивная школа» города Волхов**  
**на 2014 – 2015 учебный год**

**г. Волхов**  
**2014г.**

## **Пояснительная записка**

### **к учебному плану муниципального образовательного бюджетного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов**

Учебный план является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса «ДЮСШ» и нацелен на:

1. Обеспечение равных возможностей для занятий физической культурой и спортом подрастающего поколения вне зависимости от доходов и благосостояния семьи.
2. Формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности. Воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.
3. Обеспечение реализации дополнительных образовательных программ в интересах личности, общества по различным видам спорта, направленных на физическую и специальную подготовку занимающихся, развитие их способностей в избранном виде спорта.

Учебный план отражает специфику «ДЮСШ», реализуя физкультурно-спортивную направленность в индивидуальных и игровом виде спорта.

В учебный план, согласно Типового положения и Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, Устава МОБУ ДОД «ДЮСШ» входят группы: спортивно-оздоровительные, начальной подготовки, учебно-тренировочные и спортивного совершенствования по видам спорта.

Детско-юношеская спортивная школа - профильное учреждение дополнительного образования детей, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка детей и подростков. Их личностное развитие.

МОБУ ДОД «ДЮСШ» функционирует как комплексная. По способу организации деятельности и оценке ее результатов - это учреждение, работающее по государственным и разработанным в учреждении программам с обязательными занятиями и получением зачетной классификационной книжки за пройденный курс обучения.

«ДЮСШ» осуществляет образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности. Физкультурное направление реализуется в таких формах, как физическое воспитание (связанное с освоением физических и духовных сил человека) и двигательная реабилитация (восстановление). Задачами этого направления является: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие личности, утверждение

здорового образа жизни, воспитание физических, морально - волевых и этических качеств.

Спортивное направление реализуется по программам видов спорта: спортивная гимнастика, спортивная аэробика, баскетбол, бокс, шахматы, «Физкультура с увлечением». Перед этими направлениями стоят задачи: формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний в избранном виде спорта; укрепление здоровья; развитие физических (двигательных) способностей и повышение роста спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и требований программ по видам спорта; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Содержание учебной и воспитательной деятельности в «ДЮСШ» соответствует основным направлениям федеральной и региональной политики в области физкультуры и спорта, интересам обучающихся, социальному заказу общества и родителей. Стратегия образовательной деятельности направлена на создание условий для развития личности, способной к социализации в современном обществе, для разностороннего физического развития детей, удовлетворения их интересов, самообразования и творчества, труда, профессионального самоопределения, разумного содержательного отдыха.

Содержание образования развивается в соответствии с целями и задачами правительственной Программы восстановления и развития спортивных школ РФ, концептуальными подходами в развитии содержания дополнительного физкультурно-спортивного образования, Уставом, программой развития и образовательной программой «ДЮСШ».

Содержание образовательных программ развивается с учетом современных социально - экономических особенностей, состояния здоровья, образовательных и познавательных потребностей детей города Волхов и Волховского муниципального района.

Образовательный процесс обеспечивает обучающимся свободу выбора вида деятельности с учетом собственных интересов и склонностей на основе преемственности, вариативности, интегрированности. Содержание программ дополнительного образования разно уровневое, учитывает психолого-физиологические особенности детей разных возрастных групп.

Образовательный процесс ориентируется на социальные, практико-ориентированные и здоровье сберегающие педагогические технологии, поэтому, активно развивается система социального партнерства и взаимодействия с различными образовательными учреждениями, организациями, учреждениями, административными органами, общественными движениями.

На отделениях «ДЮСШ» реализуются 6 модифицированных образовательных программ физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей.

### **Характеристика структуры учебного плана в соответствии со структурой базисного плана**

Расчет часов и планирование исходят из продолжительности учебно-тренировочных занятий в течение 52 недель в условиях спортивной школы (для всех этапов подготовки и с традиционным началом учебного года с 1 сентября. 6 недель отводятся на переходный период (летнее время), когда работа планируется в зависимости от условий для организации централизованной подготовки в спортивном лагере или по индивидуальным планам и заданиям. Количество тренировочных дней, учебных часов (академических по 45 минут каждый для обучающихся в возрасте 7 лет и старше; для обучающихся в возрасте 4-х лет – 20 минут; 5 лет -25 минут; в возрасте 6 лет - 30 минут) рассчитывается в зависимости от этапа многолетней подготовки и спортивной квалификации обучающихся.

Учебный план «ДЮСШ» предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе; спортивный разряд, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий: распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в

соответствии с этапами многолетней подготовки. Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на реализации следующих этапов подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (спортивно-оздоровительные группы);
- этап начальной подготовки (группы начальной подготовки);
- учебно-тренировочный этап (учебно-тренировочные группы);
- этап спортивного совершенствования (группы спортивного совершенствования).

1) Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых с «ДЮСШ» обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Основными задачами спортивно-оздоровительного этапа являются:

- Расширение двигательных возможностей обучающихся;
- Формирование и совершенствование жизненно-важных двигательных умений и навыков;
- Компенсация дефицита двигательной активности детей;
- Формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

2) В группах начальной подготовки решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- повышение уровня общей физической и функциональной подготовленности обучающихся на основе занятий культивируемыми в «ДЮСШ» видами спорта;
- заполнение свободного времени учащихся, возможность интересно и содержательно организовать свой досуг;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

3) Учебно-тренировочные группы 1-2 годов обучения с предварительной спортивной специализацией создают базис самоопределения личности через возрастные этапы функционального деятельностного образования, достаточного для самоопределения и самореализации в сферах межличностных и социальных отношении, уровня готовности к творческой деятельности и самостоятельному принятию решения в изменяющейся жизненной ситуации.

На учебно-тренировочном этапе 1-2 годов обучения решаются следующие задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники избранного вида спорта;
- формирование основных двигательных умений и навыков;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в избранных видах спорта;
- уточнение спортивной специализации;
- формирование основных навыков ведения тактической борьбы в избранном виде спорта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнованиях.

Учебно-тренировочные группы 3-4 годов обучения с углубленными учебно-тренировочными занятиями в избранном виде спорта создают условия для достижения обучающимися уровня зрелости, достаточного для самоопределения и самореализации в жизни. На этом этапе решаются следующие задачи:

- совершенствование техники избранного вида спорта;

- воспитание специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение доступных тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта
- формирование доступного арсенала приёмов ведения тактической борьбы.

4) Группы спортивного совершенствования 1-2 годов обучения. Одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами учебно-тренировочный процесс все более индивидуализируется. Тренеры - преподаватели в работе со спортсменами используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм учебно-тренировочных занятий, направленных на достижение максимально возможных для каждого обучающегося спортивных результатов.

На данном этапе продолжается совершенствование спортивной техники в избранном виде спорта. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях

спортивных состязаний. Большое внимание на данном этапе уделяется расширению доступного арсенала приёмов ведения тактической борьбы.

Задачи этапа спортивного совершенствования:

- повышение специальной подготовленности;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- дальнейшее совершенствование технического и тактического мастерства;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- выполнение нормативов 1 разряда, КМС и МС России.

Учебный план составлен с учетом неуклонного возрастания объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, из года в год увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, непрерывное совершенствование спортивной техники. На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль над уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья обучающихся. Установление количественных (и качественных) показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки, при этом учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Учебный план «ДЮСШ» учитывает интересы всех участников образовательного процесса; видовые особенности учреждения, определяющие содержание, направления, уровень, формы и результативность всей деятельности учреждения.

1. Спортивно – оздоровительный этап:  
29 групп; 501 учащийся; 6,82 тренерских ставок.
2. Этап начальной подготовки:  
14 групп; 197 учащийся; 5,83 тренерских ставок.
3. Учебно–тренировочный этап:  
8 групп; 75 учащийся; 10,54 тренерских ставок.
4. Этап спортивного совершенствования:  
1 группа; 7 учащийся; 2,00 тренерских ставок

**ВСЕГО ПО МОБУ ДОД «ДЮСШ»:** учебных групп – **52**,  
учащихся в них – **780**,  
тренерских ставок - **25,20** в т.ч.  
**2,33 ставки** – увеличение часов на отделение спортивной аэробики;  
**2,44 ставки** – увеличение часов на отделение спортивной гимнастики.

**ВСЕГО СТАВОК: 25,20**

Этапы подготовки	Кол-во групп	Кол-во часов	Кол-во уч-ся	Кол-во тренер. ставок
1	2	3	4	5
<b><i>АЭРОБИКА СПОРТИВНАЯ</i></b>				
<b>1. Спортивно – оздоровительный:</b>	18	75	325	4,16
<b>2. Начальной подготовки:</b>				
-1-й год обучения	2	12	30	0,66
-2-й год обучения	3	27	36	1,50
<b>3. Учебно-тренировочный:</b>				
- 1-й год обучения	2	36	23	2,00
- 4-й год обучения	2	54	15	3,00
<b>4. Спортивного совершенствования:</b>				
- 2-й год обучения	1	36	7	2,00
<b>по отделению:</b>	<b>28</b>	<b>240</b>	<b>436</b>	<b>13,32</b>

### ***БАСКЕТБОЛ***

<b>1. Спортивно – оздоровительный:</b>	9	42	141	2,33
<b>2. Начальной подготовки:</b>				
-1-й год обучения	3	18	45	1,00
-2-й год обучения	1	9	15	0,50
<b>по отделению:</b>	<b>13</b>	<b>69</b>	<b>201</b>	<b>3,83</b>

### ***ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ***

<b>1. Спортивно-оздоровительный:</b>	1		20	
<b>2. Начальной подготовки:</b>				
-1-й год обучения	1	6	15	0,33
-2-й год обучения	2	18	26	1,00
<b>2. Учебно – тренировочный:</b>				
-1-й год обучения	1	24	10	1,33
-2-й год обучения	1	28	10	1,55
-4-й год обучения	1	36	7	2,00
<b>по отделению:</b>	<b>7</b>	<b>112</b>	<b>88</b>	<b>6,21</b>

**БОКС**

<b>1. Начальной подготовки:</b>				
-1-й год обучения	1	6	15	0,34
<b>2. Учебно – тренировочный:</b>				
-1-й год обучения	1	12	10	0,66
<b>по отделению:</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>25</b>	<b>1,00</b>

**ШАХМАТЫ**

<b>1. Спортивно – оздоровительный</b>	1	6	15	0,33
<b>2. Начальной подготовки:</b>				
-2-й год обучения	1	9	15	0,50
<b>по отделению:</b>	<b>2</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>0,83</b>

**Увеличение часов:**

На отделении спортивной аэробики		42		2,33
На отделении спортивной гимнастики		44		2,44
<b>ВСЕГО по МОБУ ДОД «ДЮСШ»:</b>				
	<b>52</b>	<b>454,00</b>	<b>780</b>	<b>25,20</b>

Зам. директора «ДЮСШ» по УВР

Донцов В.П.