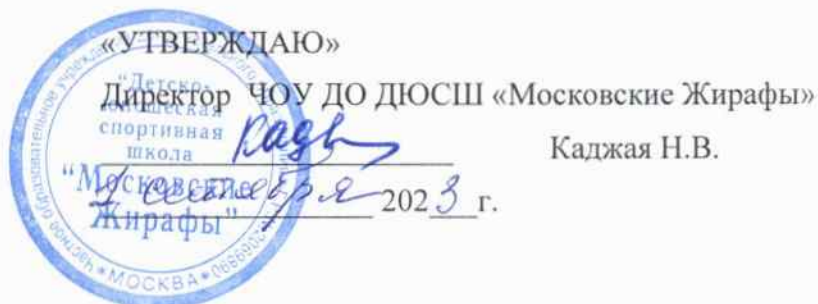




**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«МОСКОВСКИЕ ЖИРАФЫ»**



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ЧОУ ДО ДЮСШ «Московские Жирафы»
на 2023-2024 уч. год**

Пояснительная записка

Настоящий учебный план - нормативно-правовой акт, определяющий максимальный объём учебной нагрузки обучающихся, распределяющий учебное время, отводимое на освоение программного материала в спортивных секциях. Учебный план ЧОУ ДО ДЮСШ составлен в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (редакция от 01 января 2021г.)
- Устав ЧОУ ДО ДЮСШ «Московские Жирафы»

Учебный план ЧОУ ДО ДЮСШ отражает основные цели и задачи, стоящие перед учреждением:

- способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству занимающихся;
- формировать здоровый образ жизни;
- способствовать развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей учащихся, достижению ими уровня спортивных успехов, соответствующих их способностям

Особенности построения образовательных отношений

Образовательная деятельность в ЧОУ ДО ДЮСШ осуществляется в спортивных секциях по 10 видам спорта. Организация образовательных отношений регламентируется программой учреждения в содержании которой входят программы спортивных секций по видам спорта, годовым календарным графиком, учебным планом учреждения, учебными планами спортивных секций (указаны в содержании программы спортивной секции), расписанием учебных занятий.

Учебный план спортивной секции определяет:

- объём учебных часов по виду спорта
- содержание форм промежуточной аттестации.

Учебный план включает в себя 3 этапа обучения.

- 1-ый год обучения – физкультурно-оздоровительный этап (физкультурно-оздоровительные группы обучения)
- 2-ой год обучения – начальный этап (группы обучения начальной подготовки)
- 3-ый год обучения – учебно-тренировочный этап (учебно-тренировочные группы подготовки)

Учебный план разрабатывается из расчета 35 недель занятий.

С каждым последующим этапом обучения повышается удельный вес нагрузок на специальную физическую (по сравнению с общей физической) подготовку. При составлении учебного плана соблюдается преемственность между группами обучения.

Уровень учебной недельной нагрузки на учащегося не превышает предельно допустимого.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки спортивных секций.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 мая.

В школе установлена 5-дневная рабочая неделя. Занятия проводятся в соответствие с расписанием ЧОУ ДО ДЮСШ.

Расписание занятий утверждается приказом директора школы.

Физкультурно-оздоровительный этап (1-ый год обучения)

На данном этапе закладывается:

- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;
- основные знания в области гигиены и первой медицинской помощи;
- теоретические основы физической культуры и навыков самоконтроля;
- укрепление здоровья, формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом.

Главная задача этапа – воспитание интереса к спорту, развитие физических качеств.

Этап начальной подготовки (2-ой год обучения)

На этапе начальной подготовки:

- продолжается работа по привитию стойкого интереса к занятиям спортом;
- выявляется уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта;

- наблюдается динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся и уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

Главная задача этапа – формирование базовой технической и физической подготовки.

Учебно-тренировочный этап (3-ий год обучения)

На учебно- тренировочном этапе подготовки:

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- воспитание физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

Главная задача этапа – воспитание соревновательных качеств.

Основные виды содержания программы

Основы знаний:

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.

Физическая подготовка включает:

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.
- Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.
- Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Контрольные-нормативны:

Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения перспективности обучающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке.

Спортивно-массовые мероприятия:

Соревнования, фестивали, турниры и тп проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

Аттестация учащихся - оценка уровня и качества освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы ЧОУ ДО ДЮСШ, неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет оценить реальную результативность совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося.

Цель аттестации - выявление исходного, текущего, промежуточного и итогового уровня развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам этапов подготовки.

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся проходит в форме сдачи контрольных тестов и нормативов по ОФП, СФП согласно программам по видам спорта. В конце учебного года анализ результатов участия в соревнованиях.

Результатом обучения является:

- улучшение состояния здоровья детей;
- рост числа занимающихся в ЧОУ ДО ДЮСШ;
- рост уровня физической и спортивной подготовки учащихся;
- рост спортивных достижений.

**Учебный план ЧОУ ДО ДЮСШ «Московские Жирафы»
направленность: физкультурно-спортивная
уровень программы: базовый
физкультурно-оздоровительный этап
1-ый год обучения**

| № пп | Название секции | Форма организация деятельности | Возраст | Количество групп | Количество обучающихся | Всего часов в неделю | Всего часов в год |
|------|---------------------------|--------------------------------|---------|------------------|------------------------|----------------------|-------------------|
| 1 | Плавание | групповая | 3-4 | 1 | 3-6 | 2 | 72 |
| | | индивидуальная | | - | 1-3 | 2 | 72 |
| 2 | Волейбол | - | - | - | - | - | - |
| 3 | Баскетбол | - | - | - | - | - | - |
| 4 | Футбол | - | - | - | - | - | - |
| 5 | Теннис | - | - | - | - | - | - |
| 6 | Каратэ | - | - | - | - | - | - |
| 7 | Бокс | - | - | - | - | - | - |
| 8 | Самбо | - | - | - | - | - | - |
| 9 | Художественная гимнастика | - | - | - | - | - | - |
| 10 | Акробатика | - | - | - | - | - | - |

**Учебный план ЧОУ ДО ДЮСШ «Московские Жирафы»
направленность: физкультурно-спортивная
уровень программы: базовый
этап начальной подготовки
2-ой год обучения**

| № пп | Название секции | Форма организация деятельности | Возраст | Количество групп | Количество обучающихся | Всего часов в неделю | Всего часов в год |
|------|-----------------|--------------------------------|---------|------------------|------------------------|----------------------|-------------------|
| 1 | Плавание | групповая | 5-8 | 3 | 15-20 | 2 | 72 |
| | | индивидуальная | | - | 5-8 | 2 | 72 |
| 2 | Волейбол | - | - | - | - | - | - |
| 3 | Баскетбол | - | - | - | - | - | - |
| 4 | Футбол | групповая | 5-8 | 2 | 15-20 | 2 | 72 |
| 5 | Теннис | групповая | 5-8 | 1 | 6-8 | 2 | 72 |
| | | индивидуальная | | - | 1-3 | 2 | 72 |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------|----------------|-----|---|-------|---|----|
| | | | | | | | |
| 6 | Каратэ | групповая | 5-8 | 2 | 12-15 | 2 | 72 |
| | | индивидуальная | | - | 2-4 | 2 | 72 |
| 7 | Бокс | групповая | 5-8 | 1 | 6-8 | 2 | 72 |
| | | индивидуальная | | - | 1-2 | 2 | 72 |
| 8 | Самбо | групповая | 5-8 | 2 | 12-15 | 2 | 72 |
| 9 | Художественная гимнастика | групповая | 4-5 | 1 | 6-8 | 2 | 72 |
| 10 | Акробатика | групповая | 5-8 | 1 | 6-8 | 2 | 72 |

Учебный план ЧОУ ДО ДЮСШ «Московские Жирафы»
направленность: физкультурно-спортивная
уровень программы: базовый
учебно-тренировочный этап
3-ой год обучения

| № пп | Название секции | Форма организация деятельности | Возраст | Количество групп | Количество обучающихся | Всего часов в неделю | Всего часов в год |
|------|---------------------------|--------------------------------|---------|------------------|------------------------|----------------------|-------------------|
| 1 | Плавание | групповая | 9-15 | 3 | 15-20 | 2 | 72 |
| | | индивидуальная | | - | 1-5 | 2 | 72 |
| 2 | Волейбол | групповая | 14-18 | 1 | 10-12 | 2 | 72 |
| 3 | Баскетбол | групповая | 9-12 | 2 | 15-20 | 2 | 72 |
| 4 | Футбол | групповая | 9-12 | 3 | 20 -25 | 2 | 72 |
| 5 | Теннис | групповая | 9-14 | 2 | 10-12 | 2 | 72 |
| | | индивидуальная | | - | 2-4 | 2 | 72 |
| 6 | Каратэ | групповая | 9-14 | 2 | 12-15 | 2 | 72 |
| | | индивидуальная | | - | 2-4 | 2 | 72 |
| 7 | Бокс | групповая | 9-14 | 1 | 6-8 | 2 | 72 |
| | | индивидуальная | | - | 1-2 | 2 | 72 |
| 8 | Самбо | групповая | 9-11 | 1 | 4-6 | 2 | 72 |
| 9 | Художественная гимнастика | групповая | 5-9 | 1 | 6-8 | 2 | 72 |
| | | индивидуальная | | - | 1-2 | 2 | 72 |
| 10 | Акробатика | групповая | 9-12 | 1 | 6-8 | 2 | 72 |

Ожидаемый результат реализации учебного плана:

- Сохранение и укрепление здоровья и физического развития обучающихся, снижение заболеваемости.
- Высокий уровень физического развития и функционального состояния обучающихся, формирование здорового образа жизни обучающихся ЧОУ ДО ДЮСШ.
- Обеспечение доступности занятий физической культурой и спортом для обучающихся.
- Увеличение числа детей, регулярно занимающихся спортом.
- Устойчивость интереса к учебно-тренировочным занятиям.
- Детская активность и заинтересованность.
- Наличие спортивного результата обучающихся.
- Итоги выступления в спортивных соревнованиях разного уровня.
- Устойчивая удовлетворенность детей психологическим климатом в коллективе, условиями, содержанием, организацией деятельности и др.
- Высокий уровень социализации обучающихся (социальной грамотности, активности, устойчивости).
- Высокий уровень нравственности обучающихся (культура поведения и построение отношений). Формирование у молодого поколения гражданского патриотического мировоззрения и активной жизненной позиции.
- Повышение качества организации и проведения массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с детьми и подростками.
- Улучшение подготовки и повышения квалификации педагогических кадров, способных эффективно использовать традиционные формы, средства и методы, развивать и создавать новые.
- Снижение уровня безнадзорности и профилактика правонарушений.