

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»
Н.А. Солодков
приказ № 15а/п от 07.08. 2020г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**муниципального бюджетного учреждения
спортивная школа олимпийского резерва
«Центр Югорского спорта»**

на 2020-2021 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (приказ № 504 от 26.06.2012); Уставом МБУ СШОР «Центр Югорского спорта».

Учебный план направлен на достижение основных целей МБУ СШОР «Центр Югорского спорта» (далее Учреждение) – создание условий для формирования здорового образа жизни, привлечения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, стремлению к достижению спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Главным условием для достижения целей Учреждения является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, которая обеспечивается решением задач в соответствии с возрастом.

При разработке учебного плана соблюдались возрастные особенности, учитывались материально – технические условия; региональные условия; кадровый состав; программное обеспечение образовательного процесса, обеспечивающее строгую последовательность и непрерывность.

Каждая программа представляет собой утвержденный нормативный документ, и включает следующие структурные элементы:

- титульный лист;
- пояснительная записка;
- учебно-тематический план;
- содержание изучаемого курса;
- система контроля и зачетные требования;
- методическое обеспечение программы;
- список литературы.

Образовательные программы Учреждения направлены на спортивную деятельность обучающихся от 5 лет по следующим видам спорта: баскетбол, бокс, дзюдо, легкая атлетика, мини-футбол, плавание, спортивная аэробика, спортивная акробатика, теннис, художественная гимнастика, стрельба из лука.

Спортивная школа организует образовательный процесс на спортивно-оздоровительном этапе в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления образовательного процесса.

Учебный план рассчитан на 39 недель по дополнительным общеразвивающим общеобразовательным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта.

Основной формой образовательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Содержание деятельности в учебной группе определяется педагогом дополнительного образования с учетом образовательных программ и учебных планов.

Выбирая средства и методы обучения, педагоги дополнительного образования отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным общеразвивающим общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта по видам спорта с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и соответствует этапу обучения спортсмена. На спортивно-оздоровительном этапе – 2 академических часа. Один академический час составляет 45 минут.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки. Спортивно – оздоровительный этап включает в себя:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- разносторонняя физическая подготовка;

- знакомство с основами техники выполнения физических упражнений,
- освоение и совершенствование двигательных навыков;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

Учебно-тренировочный процесс Учреждения организован ежедневно с 08.00 до 20.00.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА на 2020 – 2021 учебный год

Виды спорта	Возраст обучающихся	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			ИТОГО:
		Теоретическая подготовка	Строевые упражнения	Гимнастические упражнения	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на развитие выносливости	Развитие скоростно-силовых качеств	Специально подготовительные упражнения	Интегральная подготовка	
Легкая атлетика	5-7	1	12	16	16	7	21	22	19	114

Виды спорта	Возраст обучающихся	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				ИТОГО:
		Теоретическая подготовка	Строевые упражнения. Укрепление мышц.	ОФП	Правила игры	Подвижные игры. Эстафеты.	Скоростно-силовая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	
Мини-футбол	5-7	1	15	17	10	9	17	17	11	114	

Виды спорта	Возраст обучающихся	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					ИТОГО
		Теоретическая подготовка	Акробатика. Строевые упражнения	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на формирование координации и осанки	Акробатические упражнения	Хореография	Прикладные упражнения	Парно-групповые упражнения			
Спортивная акробатика	5-7	1	15	21	15	16	14	17	15	114		

Виды спорта	Возраст обучающихся	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				ИТОГО:	
		Теоретическая подготовка	Строевые упражнения	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на формирование осанки	Развитие амплитуды и гибкости	Развитие скоростно-силовых качеств	Изучение техники элементов спортивной аэробики		Хореографическая подготовка
Спортивная аэробика	5-7	1	17	21	13	17	16	17	11	113

Вид спорта	Возраст обучающихся	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				ИТОГО:	
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Физическое совершенствование	Базовая техническая подготовка	Специальная физическая подготовка	Тактическая подготовка	Игровая практика		Итоговый контроль
Теннис	6-8	1	19	19	13	23	21	15	3	114

Виды спорта	Возраст обучающихся	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				ИТОГО:	
		Теоретическая подготовка	Строевые упражнения	Общеразвивающие упражнения	Формирование осанки	Акробатическая подготовка	Техническая подготовка	Музыкально-ритмическая подготовка		Элементарная хореографическая подготовка
Художественная гимнастика	5-7	1	19	21	11	17	19	14	11	113

Вид спорта	Возраст обучающихся	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				ИТОГО:
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Силовая подготовка	Теоретическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Соревновательная практика	
Стрельба из лука	10-18	4	24	24	5	22	22	13	114

Виды спорта	Возраст обучающихся	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				ИТОГО:
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка на суше и в воде	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Контрольные испытания		
Плавание	5-11	4,5	47,5	16,5	38	4,5	3	114	

Виды спорта	Возраст обучающихся	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				ИТОГО:
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка на суше	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Контрольные испытания	
Плавание	8-11	9	106	19	79	9	6	228

Вид спорта	Возраст обучающихся	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			ИТОГО:
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Скоростно-силовая подготовка	Теоретическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	
Баскетбол	7-13	4	24	24	4	20	18	114

Вид спорта	Возраст обучающихся	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			ИТОГО:
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения	Упражнения на формирование правильной осанки	Скоростно-силовая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Соревновательная деятельность	
Бокс	7-14	2	19	19	12	25	24	13	114

Виды спорта	Возраст обучающихся	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				ИТОГО:
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Силовая подготовка	Теоретическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Соревновательная подготовка		
Дзюдо	7-12	4	24	24	4	22	22	14	114	

Виды спорта	Возраст обучающихся	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			ИТОГО:	
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Теоретическая подготовка	Силовая подготовка	Соревновательная подготовка		
Легкая атлетика	8-13	4	24	24	4	40	18	114

Вид спорта	Возраст обучающихся	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			ИТОГО:
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Базовая физическая подготовка	Подвижные игры. Эстафеты.	Начальная техническая подготовка	Начальная тактическая подготовка	Игровой практикум	Контрольные испытания	
Мини-футбол	8-13	1	19	19	13	18	18	18	8	114

Виды спорта	Возраст обучающихся	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					ИТОГО: ГО:
		Теоретическая подготовка	Психологическая подготовка к тренировкам	Общездоровьесберегающая подготовка	Специальная физическая подготовка	Силовая подготовка	Спортивные и подвижные игры	Техника выполнения элементов аэробики	Хореография и акробатика	Техника выполнения базовых шагов		
Спортивная аэробика	8-13	1	1	26	24	14	9	14	12	13	114	

Виды спорта	Возраст обучающихся	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА										ИТОГО:	
		Теоретическая подготовка	Строевая подготовка	Общеразвивающая подготовка	Формирование осанки	Восприимчивое развитие музыки через движение	Занятия - соревнования	Начальная акробатическая подготовка	Начальная техническая подготовка	Начальная музыкально-ритмическая подготовка	Начальная хореографическая подготовка		Занятия - соревнования
Художественная гимнастика	8-12	1	9	12	11	10	9	14	15	11	13	9	114