

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ СШОР «Центр Югорского спорта»  
Н.А. Солодков  
приказ № 78/1 от 23.08 2021 г.



## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

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

**на 2021-2022 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, легкая атлетика, плавание, спортивная аэробика, спортивная акробатика, художественная гимнастика, мини-футбол, 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 2021 – 2022 учебный год

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	6-12	20	30	30	16	36	36	22	190	

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	Соревновательная деятельность		
Баскетбол	7-12	8	40	40	8	36	36	22	190	

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	5-7	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 на суше и в воде	Специальная физическая подготовка на суше и в воде	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Контрольные испытания			
Плавание	7-11	9	79	29	59	9	5	190		

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	Соревновательная подготовка	
Дзюдо	7-12	8	40	40	8	36	36	22	190	

Виды спорта	Возраст обучающихся	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			ИТОГО:
		Теоретическая подготовка	Строение 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	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Теоретическая подготовка	Силовая подготовка	Соревновательная подготовка	
Легкая атлетика	7-12	8	40	40	8	63	31	190

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	5-8	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	18	11	114	

Виды спорта	Возраст обучающихся	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА				ИТОГО:
		Теоретическая подготовка	Общеспортивная подготовка	Упражнения на формирование осанки	Игры	Силовая подготовка	Спортивные и подвижные игры	Техника выполнения элементов аэробики	Хореография и акробатика	Техника выполнения базовых шагов	
Спортивная аэробика	7-12	2	2	44	40	25	15	28	16	18	190

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	

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	7-14	2	32	32	22	28	28	28	18	190

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	8	40	40	10	36	36	20		190

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	20	14	11	114

Виды спорта	Возраст обучающихся	ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА							ИТОГО:				
		Теоретическая подготовка	Строевые упражнения	Общеразвивающие упражнения	Формирование осанки	Воспроизведение музыки через движение	Занятия - соревнования	Начальная акробатическая подготовка		Начальная техническая подготовка	Начальная музыкально-ритмическая подготовка	Элементарная хореографическая подготовка	Занятия - соревнования
Художественная гимнастика	7-12	2	15	22	20	16	13	24	26	16	22	14	190