

Приложение 1

УТВЕРЖДЕН приказом МБОУ ДО

«Дубовский детский центр физической культуры и спорта» от 23.08.2022 № 17

Учебный план муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дубовского детского центра физической культуры и спорта» на 2022-2023 уч. год

# Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Организационно-методические указания.
3. Учебный план отделений на 2022-2023 учебный год.
4. Учебный план отделение лыжных гонок на 2022-2023 учебный год.
5. Учебный план-график распределения учебных часов на 2022-2023 учебный год для спортивно – физкультурной группы.
6. Учебный план-график МБОУ ДО ДДЦФКиС отделение лыжных гонок на 2022-2023 учебный год (начальной подготовки).
7. Учебный план-график распределения учебных часов для групп начальной подготовки отделение лыжных гонок на 2022-2023 учебный год.
8. Учебный план МБОУ ДО ДДЦФКиС отделение футбола на 2022-2023 учебный год.
9. Годовой план-график распределения учебных часов по футболу на 2022-2023 учебный год на этапе начальной подготовки.
10. Учебный план МБОУ ДО ДДЦФКиС отделение футбола на 2022-2023 учебный год.
11. Годовой план-график распределения учебных часов отделение футбола спортивно- физкультурного этапа в МБОУ ДО ДДЦФКиС на 2022-2023 учебный год.
12. Учебный план распределения учебных часов МБОУ ДО ДДЦФКиС на отделении легкой атлетике на 2022-2023 учебный год для спортивно-физкультурного этапа отделения легкой атлетики в МБОУ ДО ДДЦФКиС.
13. Учебный план-график распределения учебных часов на 2022-2023 учебный год для спортивно-физкультурного этапа отделения легкой атлетики в МБОУ ДО ДДЦФКиС.
14. Учебный план в МБОУ ДО ДДЦФКиС отделение гиревого вида спортивно-оздоровительный этап на2022-2023 учебный год.
15. Годовой план-график распределения учебных часов отделения гиревого спортивно - физкультурного этапа в МБОУ ДО ДДЦФКиС на 2022-2023 учебный год.
16. Учебный план по настольному теннису в МБОУ ДО ДДЦФКиС на 2022-2023 учебный год.
17. Учебный план-график распределения учебных часов для спортивно- физкультурного этапа группы настольного тенниса на2022-2023 учебный год.
18. Учебный план по пулевой стрельбе в МБОУ ДО ДДЦФКиС на 2022-2023 учебный год.
19. Учебный план-график распределения учебных часов для спортивно- физкультурного этапа группы по пулевой стрельбе на2022-2023 учебный год

**I. Пояснительная записка**

Учебный план МБОУ ДО ДДЦФКиС отделений футбола, бокса, пулевой стрельбе, настольного тенниса, гиревой спорт, легкой атлетики и лыжных гонок разработан на основе программ по футболу, бокса, пулевой стрельбе, настольного тенниса, гиревой спорт, легкой атлетики и лыжных гонок, допущенных Федеральным Агентством по физической культуре и спорту 2007 году. В основу которых легли директивные и регламентирующие документы, в соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 13.01.1996 г. № 12

ФЗ, нормативных документов Министерства образования РФ и

Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, туризму, а также в соответствии с планом – конспектом учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР. Учебный план МБОУ ДО ДДЦФКиС на протяжении периода обучения предусматривает учебно-тренировочные занятия для спортивно-оздоровительного этапа и начальной подготовки, в процессе которых занимающиеся футболам, боксам, пулевой стрельбой, настольным теннисом, гиревой спорт, легкой атлетикой и лыжных гонок проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определённых задач. Общая направленность многолетней подготовки занимающихся в СОУ ФКС юных спортсменов следующая:

* + постепенный переход от обучения простых приемов и действий к совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
  + планомерное прибавление вариативности прохождения учебного плана;
  + переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для каждого вида спорта: футбола, бокса, пулевой стрельбе, настольного тенниса, гиревой спорт, легкой атлетики и лыжных гонок увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
  + постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
  + повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных спортсменов.

**II. Организационно – методические указания.**

Выполнение задач, стоящих перед МБОУ ДО ДДЦФКиС способствует:

1. Систематичности и круглогодичной учебно-тренировочных занятий.
2. Постоянный учет состояния здоровья, физического развития учащихся и физической подготовленности.
3. Регулярный врачебный контроль за функциональным состоянием занимающихся и повседневный контакт тренера с врачом ЦРБ.
4. Высокое качество работы тренерско-преподавательского состава и четкая организация работы общественного актива.

Работа в «Центре» строиться с учетом возрастных особенностей учащихся сельских учебных МОУ и в тесном взаимодействии с общественными организациями общеобразовательных школ с целью положительного влияния на улучшение физических, так и на воспитание моральных - волевых качеств юных спортсменов. Учебно-тренировочные занятия, воспитательная и культурно – массовая работа с учащимися в «Центре» осуществляется тренерско-преподавательским составом во главе с директором клуба и уставом «Центра».

Учебная работа в отделениях «Центра» проводится круглогодично с учетом сельской местности в течение 36 недель. Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий в «Центре» является урок продолжительностью до 2 академических часов. Кроме занятий по расписанию занимающимся следует выполнять домашнее и индивидуальные задания по улучшению общей и специальной физической подготовленности, утреннюю физическую зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

Для перехода из одной учебной группы в другую занимающиеся должны выполнить контрольные нормативы. Условия перевода, а также требования по спортивной подготовке к выпускникам определяются учебной программой на каждом отделении видов спорта «Центра». Перевод производится по решению тренерского совета и оформляется приказом директора «Центра». При организации и проведения учебно-тренировочных занятий и участия их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту. Учебная работа в «Центре» организуется с учетом режима дня и занятий и занятий, учащихся в общеобразовательных школах. Преподаватель должен учитывать успеваемость каждого занимающегося по общеобразовательным предметам и может уменьшать для отдельных занимающихся количество и длительность занятий в предэкзаменационный и экзаменационные периоды, давая им индивидуальные домашние задания. Перед учебными группами в зависимости от подготовленности возрастных особенностей в процессе обучения в «Центре» ставятся следующие задачи: Группы спортивно оздоровительного этапа – воспитывать интерес к занятиям любимым видом спорта, организованность и дисциплинированность; утверждение здорового образа жизни; Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепления здоровья, закаливание организма; овладение в каждом виде спорта, на каждом отделении в каждой группе базовой техникой.

Группы начальной подготовки, рассчитанной до 3 лет, этап спортивно- физкультурной подготовки: укрепления здоровья, закаливание организма, улучшение общей физической подготовленности, развитие интереса к занятиям в избранном виде спорта, усвоение основных правил соревнований и некоторых теоретических сведений.