

Учебный план муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Дубовского детского центра физической культуры и спорта» на 2023 – 2024 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Организационно-методические указания
3. Учебный план отделений на 2023 – 2024 учебный год.
4. Учебный план отделение лыжных гонок на 2023 – 2024 учебный год.
5. Учебный план-график распределения учебных часов на 2023 – 2024 учебный год для спортивно – физкультурной группы.
6. Учебный план-график МБОУ ДО «ДДЦФКиС» отделение лыжных гонок на 2023 – 2024 учебный год (начальной подготовки).
7. Учебный план-график распределения учебных часов для групп начальной подготовки отделение лыжных гонок на 2023 – 2024 учебный год.
8. Учебный план МБОУ ДО «ДДЦФКиС» отделение футбола на 2023 – 2024 учебный год.
9. Годовой план-график распределения учебных часов по футболу на 2023 – 2024 учебный год на этапе начальной подготовки.
10. Учебный план МБОУ ДО «ДДЦФКиС» отделение футбола на 2023 – 2024 учебный год.
11. Годовой план-график распределения учебных часов отделение футбола спортивно - физкультурного этапа в МБОУ ДО «ДДЦФКиС» на 2023 – 2024 учебный год.
12. Учебный план распределения учебных часов МБОУ ДО «ДДЦФКиС» на отделении легкой атлетике на 2023 – 2024 учебный год для спортивно-физкультурного этапа отделения легкой атлетики в МБОУ ДО «ДДЦФКиС».
13. Учебный план-график распределения учебных часов на 2023 – 2024 учебный год для спортивно-физкультурного этапа отделения легкой атлетики в МБОУ ДО «ДДЦФКиС».
14. Учебный план в МБОУ ДО ДДЦФКиС отделение бокса спортивно-оздоровительный этап на 2023 – 2024 учебный год.
15. Годовой план-график распределения учебных часов «Физкультура ура!!!» спортивно - физкультурного этапа в МБОУ ДО ДДЦФКиС на 2023 – 2024 учебный год.
16. Учебный план по настольному теннису в МБОУ ДО ДДЦФКиС на 2023 – 2024 учебный год.
17. Учебный план-график распределения учебных часов для спортивно - физкультурного этапа группы настольного тенниса на 2023 – 2024 учебный год.

I. Пояснительная записка

Учебный план МБОУ ДО «ДДЦФКиС» отделений футбола, «Физкультура ура!!!», «юный стрелок», настольного тенниса, легкой атлетики и лыжных гонок разработан на основе программ по настольному теннису, легкой атлетике, лыжным гонкам, футболу 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 теннисом, футболом, легкой атлетикой и лыжными гонками 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: настольного тенниса, футбола, легкой атлетики, лыжным гонкам;
- 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 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.

Учебный план МБОУ ДО ДДЦФКиС на 2023 – 2024 год

№ п/п	Наименование образовательных программ (фамилия и инициалы тренеров)	Тип программы	Срок реализации	Кол-во часов	Место проведения
1	Настольный теннис А.В. Ефимов	Типовая СФГ	1	6	МБОУ ДО ДДЦФКиС
2	Футбол А.В. Ефимов	Типовая СФГ	1	6	МБОУ ДО ДДЦФКиС
3	Футбол В.В. Парусов	Типовая ГНП	8	18	МБОУ Избердеевская сош
4	«Юный стрелок» В.А.Александров	Типовая СФГ	2	6	МБОУ ДО ДДЦФКиС
5	Лыжные гонки В.А.Александров	Типовая ГНП	1	6	МБОУ ДО ДДЦФКиС
6	Лёгкая атлетика Р.А. Александрова	Типовая ГНП	1	6	МБОУ ДО ДДЦФКиС
7	Гиревой спорт А.А. Дубонин	Типовая ГНП	1	6	МБОУ ДО ДДЦФКиС
8	«Физкультура ура!!!» Власова З.О.	Типовая ОФП	1	3	МБОУ ДО ДДЦФКиС
9	Бокс Осипов А.С.	Типовая ГНП	1	6	МБОУ ДО ДДЦФКиС

Учебный план отделений МБОУ ДО ДДЦФКиС в с. Дубовое на 2023-2024 учебный год

№ п / п	Отделение	Срок обучения	Возрастной ценз	Количество часов в неделю (количество групп)				Всего групп	Итого часов в неделю
				Спортивно- физкультурного этапа		Начальная подготовка			
				1-й год обучения (бч. в неделю)					
				Кол-во групп	Кол-во часов	Кол-во групп	Кол-во часов		
1	Настольный теннис	1	9-17	1	6	-	-	1	6
2	Футбол	1	9-17	3	18	1	6	4	24
3	Легкая атлетика	1	9-17	-	-	1	6	1	6
4	Лыжные гонки	1	9-17	1	6	1	6	2	12
5	Гиревой спорт	1	9-17	-	-	1	6	1	6
6	Бокс	1	9-17	2	6	-	-	2	6
7	«Физкультура ура!!»	1	5-9	-	-	1	3	1	3
8	«Юный стрелок»	2	9-17	2	6	-	-	2	6
ИТОГО				9	42	5	39	14	69

Учебный план МБОУ ДО ДДЦФКиС отделения лыжных гонок на 2023-2024 год

№ п/п	Разделы подготовки	Начальной подготовки
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	72
3	Специальная физическая подготовка	62
4	Техническая подготовка	50
5	Промежуточная аттестация обучающихся Контрольно-переводные испытания	4
6	Тактическая подготовка	6
7	Игровая	3
8	Медицинское обследование	1
9	Участие в соревнованиях	10
	Всего часов	216

Учебный план-график распределение учебных часов на 2023-2024 учебный год для группы начальной подготовки (первого года обучения) лыжных гонок

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Период тренировок								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
I. Теория											
1	История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх	1	1								
2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена. Закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.	2			1	1					
3	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази.	1					1				
4	Основы техники передвижения на лыжах	3				1	1	1			
5	Правила соревнования по лыжным гонкам	1						1			
6	Основные средства восстановления										
7	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта										
8	ИТОГО	4									
II. Практическая часть											
1	Общая специальная физическая подготовка	72	16	18	16					12	10
2	Специальная физическая подготовка	62				18	18	13	13		
3	Техническая подготовка	50				10	15	15	10		
4	Тактическая подготовка	6				1	2	2	1		
5	Участие в соревнованиях	10		1		2	3	3	1		
6	Углубленное медицинское обследование	1	1								
7	Игровая	3		1						1	1
6	Промежуточная аттестация обучающихся Контрольные упражнения	4		1		1		1		1	
	Итого	216	18	22	17	34	39	36	25	14	11

Учебный план МБОУ ДО ДДЦФКиС отделения лыжных гонок на 2023 – 2024год

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно – оздоровительный этап
		1-й год (6 ч)
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	72
3	Специальная физическая подготовка	62
4	Техническая подготовка	50
5	Промежуточная аттестация обучающихся Контрольно-переводные испытания	4
6	Тактическая подготовка	6
7	Игровая	3
8	Медицинское обследование	1
9	Участие в соревнованиях	10
	Всего часов	216

Учебный план-график распределение учебных часов на 2023-2024 учебный год для спортивно-физкультурной группы лыжных гонок

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Период тренировок											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май			
I.	Теория													
1	История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх	1	1											
2	Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена. Закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах.	2			1	1								
3	Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази.	1						1						
4	Основы техники передвижения на лыжах	3				1	1	1						
5	Правила соревнования по лыжным гонкам	1						1						
6	Основные средства восстановления													
7	Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта													
8	ИТОГО	4												
II.	Практическая часть													
1	Общая специальная физическая подготовка	72	16	18	16							12	10	
2	Специальная физическая подготовка	62				18	18	13	13					
3	Техническая подготовка	50				10	15	15	10					
4	Тактическая подготовка	6				1	2	2	1					
5	Участие в соревнованиях	10		1		2	3	3	1					
6	Углубленное медицинское обследование	1	1											
7	Игровая	3		1								1	1	
6	Промежуточная аттестация обучающихся Контрольные упражнения	4		1		1		1				1		
	Итого	216	18	22	17	34	39	36	25			14	11	

Учебный план МБОУ ДО ДДЦФКиС отделения футбола на 2023 – 2024 год

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки
		1-й год (6 ч)
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	72
3	Специальная физическая подготовка	62
4	Техника игры в футбол	50
5	Промежуточная аттестация обучающихся Контрольно-переводные испытания	4
6	Тактическая игра в футбол	9
7	Участие в соревнованиях	10
8	Медицинское обследование	1
	Всего часов	216

Учебный план-график распределение учебных часов по футболу на 2023-2024 учебный год на этапе начальной подготовки

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Период тренировок								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
I.	Теория										
1	Физическая культура и спорт в России	2				2					
2	Развитие футбола в России	2			2						
3	Техника безопасности при игре в футбол	2	2								
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.										
5	Правила игры в футбол	2		2							
6	Место занятий, оборудование										
7	ИТОГО	8									
II.	Практическая часть										
1	Общая физическая подготовка	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2	Специальная физическая подготовка	62	7	7	7	7	7	7	7	7	6
3	Техника игры в футбол	50	5	5	7	5	5	7	5	6	5
4	Тактика игры в футбол	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Участие в соревнованиях	10			2	2	2	2	1		1
6	Медицинское обследование	1								1	
7	Промежуточная аттестация обучающихся Контрольные испытания	4			2				2		
	ИТОГО	216	23	23	29	25	23	25	24	23	21

Учебный план МБОУ ДО ДДЦФКиС отделения футбола на 2023-2024 год

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно – оздоровительный этап
		1-й год (6 ч)
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	72
3	Специальная физическая подготовка	62
4	Техника игры в футбол	50
5	Промежуточная аттестация обучающихся Контрольно-переводные испытания	4
6	Тактическая игра в футбол	9
7	Участие в соревнованиях	10
8	Медицинское обследование	1
	Всего часов	216

Учебный план-график распределение учебных часов по футболу на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Период тренировок									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
I.	Теория											
1	Физическая культура и спорт в России	2				2						
2	Развитие футбола в России	2			2							
3	Техника безопасности при игре в футбол	2	2									
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.											
5	Правила игры в футбол	2		2								
6	Место занятий, оборудование											
7	ИТОГО	8										
II.	Практическая часть											
1	Общая физическая подготовка	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2	Специальная физическая подготовка	62	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6
3	Техника игры в футбол	50	5	5	7	5	5	7	5	6	5	
4	Тактика игры в футбол	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Участие в соревнованиях	10			2	2	2	2	1		1	
6	Медицинское обследование	1								1		
7	Промежуточная аттестация обучающихся Контрольные испытания	4			2				2			
	ИТОГО	216	23	23	29	25	23	25	24	23	21	

Учебный план распределения учебных часов на отделении легкой атлетики на 2023-2024 год

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки
		1-й год (6 ч)
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	72
3	Специальная физическая подготовка	62
4	Техническая подготовка	50
5	Тактическая подготовка	2
6	Участие в соревнованиях	10
7	Игровая	8
8	Промежуточная аттестация обучающихся. Контрольно-переводные испытания	2
9	Медицинское обследование	2
	Всего часов	216

Учебный план-график распределение учебных часов на 2023-2024 учебный год для этапа начальной подготовке отделения легкой атлетики в МБОУ ДО ДЦФКиС

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок									
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
I.	Теоретическая подготовка											
1	Как сильным и быстрым	1							1			
2	С чего начинали спортивные звезды	1	1									
3	Личная и общественная гигиена. Безопасность.	2		1	1							
4	Режим для школьников занимающихся спортом	2		1	1							
5	Режим питания легкоатлетов	1								1		
6	Физическая культура и спорт в жизни замечательных людей	1				1						
	ИТОГО	8										
II.	Практическая часть											
1	Общая физическая подготовка	72	9	9	9	7	7	8	8	8	8	7
2	Специальная физическая подготовка	62	8	8	7	7	7	7	6	6	6	6
3	Техническая подготовка	50	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6
4	Тактическая подготовка	2	1								1	
5	Участие в соревнованиях	10	2	2							2	4
6	Игровая	8			1	1	2	2	2			
7	Промежуточная аттестация обучающихся Контрольные испытания	2				2					2	
8	Медицинское обследование	2			1							1
	ИТОГО	216	27	25	24	21	23	24	23	25	24	

Учебный план МБОУ ДО ДЦФКиС отделения Гиревой спорт на 2023-2024 год

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки
		1-й год (6 ч)
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая физическая подготовка	72
3	Специальная физическая подготовка	62
4	Техника игры в баскетбол	50
5	Промежуточная аттестация обучающихся Контрольно-переводные испытания	4
6	Тактическая игра в баскетбол	9
7	Участие в соревнованиях	10
8	Медицинское обследование	1
	Всего часов	216

**Учебный план-график распределение учебных часов по Гиревому спорту на 2023-2024 год учебный год
на этапе начальной подготовке.**

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Период тренировок											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май			
I.	Теория													
1	Физическая культура и спорт в России	2		1		1								
2	Развитие Гиревого спорта в России	2			2									
3	Техника безопасности владения гириями	2	1					1						
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.													
5	Правила владения гириями	2	1	1										
6	Место занятий, оборудование													
7	ИТОГО	8												
II.	Практическая часть													
1	Общая физическая подготовка	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2	Специальная физическая подготовка	62	6	7	7	7	7	8	7	7	7	7	7	6
3	Техника и владения снарядами	50	5	5	7	5	5	5	7	5	6	5	5	5
4	Тактика и самообладания	9			2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
5	Участие в соревнованиях	10			2	2	2	2	2	1			1	1
6	Медицинское обследование	1	1											
7	Промежуточная аттестация обучающихся Контрольные испытания	4			2					2				
	ИТОГО	216	22	22	30	24	25	26	24	22	21			

Учебный план МБОУ ДО ДЦФКиС настольный теннис на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно -оздоровительный этап
		1-й год (6 ч)
1	Теоретическая подготовка	8
2	Общая специальная и физическая подготовка	72
3	Специальная физическая подготовка	62
4	Техническая подготовка	50
5	Тактическая подготовка	6
6	Участие в соревнованиях	4
7	Игровая	10
8	Промежуточная аттестация обучающихся Контрольно-переводные испытания	3
9	Медицинское обследование	1
	Всего часов	216

**Учебный план-график распределение учебных часов на 2023-2024 учебный год
для спортивно-физкультурной группы настольного тенниса**

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок										
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май		
I.	Теоретическая подготовка												
1	ФК и спорт в России	2		2									
2	История развития настольного тенниса	2			2								
3	Влияние ФУ на организм спортсмена												
4	Гигиена спортсмена												
5	Техника безопасности	2	2										
6	Общая характеристика спортивной подготовки												
7	Основы техники игры	2				2							
8	Спортивные соревнования												
	ИТОГО	8											
II.	Практическая часть												
1	Общая физическая подготовка	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
2	Специальная физическая подготовка	62	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6
3	Техническая подготовка	50	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6
4	Тактическая подготовка	6			1	1			1	1	1	1	1
5	Участие в соревнованиях	4			1	1			1	1			
6	Игровая	10			2	2	2	2	2	2			
7	Промежуточная аттестация обучающихся Контрольно-переводные испытания	3	1										2
8	Медицинское обследование	1	1										
	ИТОГО	216	24	22	26	26	21	25	25	24	23		