

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального автономного учреждения

дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа №2»

МАУ ДО ДЮСШ № 2

г. Арзамас

2020 год

Пояснительная записка

Учебный план муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2» (далее МАУ ДО ДЮСШ № 2) составлен в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам", образовательной программой школы.

Учебный план отражает сложившуюся в образовательном учреждении систему знаний, направленную на реализацию программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Целями образовательного процесса в учреждении являются развитие мотивации личности к познанию и творчеству, к здоровому образу жизни, физическому совершенствованию; по средствам реализации дополнительных образовательных программ и услуг в интересах личности, общества, государства.

Реализация принятых учебных программ предусматривает возможность:

- индивидуально ориентированного подхода к развитию личности учащихся;
- деятельного подхода, определяющего развитие способностей личности;
- ценностно-целевого подхода, предусматривающего успешную социализацию личности в современных условиях.

Обучение по программам дополнительного образования в МАУ ДО ДЮСШ № 2 начинается с 7-ми летнего возраста и продолжается до 18 лет.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки юных спортсменов.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраст занимающихся и их возможностей.

Реализация программы рассчитана на 38 недель для спортивно-оздоровительных групп и 42 недели для групп предпрофессиональной подготовки.

В Учреждении в рамках исполнения муниципального задания реализуются следующие образовательные программы физкультурно-спортивной направленности:

- дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности;

- дополнительная предпрофессиональная программа спортивной направленности.

Для реализации учебного плана имеется необходимое кадровое, методическое и материально-техническое обеспечение.

В реализации учебной программы педагоги используют для обучающихся наглядные пособия, в своей работе используют спортивный инвентарь, специальную учебную и методическую литературу, картотеки, различные информационные листы.

Фиксация результатов освоения образовательной программы осуществляется в анализе работы, протоколах тестирований на основании контрольных нормативов.

Срок реализации программы 6-8 лет.

Продолжительность обучения на спортивно-оздоровительном этапе – 1-2 года; на базовом уровне сложности – до 6 лет, на углубленном уровне сложности – до 2х лет.

Минимальная наполняемость групп составляет:

на спортивно-оздоровительном этапе - 15 человек,

на базовом уровне сложности - 14 человек,

на углубленном уровне сложности – 12 человек.

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав на учебно-тренировочном этапе – 16 человек (для занимающихся свыше двух лет) и 20 человек (для занимающихся до двух лет).

Учебное отделение является базой для физкультурно-спортивного образования по профилю волейбол с детьми в возрасте от 7 до 18 лет.

Главная **задача** заключается в подготовке физически крепких, гармонично развитых физически и духовно юных спортсменов, в воспитании социально-активной личности, готовой к социально-значимым видам деятельности. Основным условием выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка юных волейболистов, которая предусматривает:

-содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;

-повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в командах высших разрядов;

-подготовку и выполнение нормативных требований.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, восстановительные, оздоровительные мероприятия, участие в соревнованиях,

матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, пребывание на летней спортивно-оздоровительной площадке с дневным пребыванием детей, инструкторская и судейская практика.

На протяжении обучения обучающиеся дважды в год должны выполнять нормативные требования. Перевод обучающихся на следующий этап обучения при условии положительной динамики прироста показателей по общей и специальной физической подготовке, спортивных показателей и способных к освоению программы соответствующего года и этапа подготовки, и производится решением педагогического совета.

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

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возрастной категории обучающихся, их индивидуальных способностей, требований подготовки волейболистов высокого класса для команд высших разрядов.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП (СОГ).

Это форма работы охватывает всех желающих заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, развитие устойчивого интереса к занятиям физкультурой и спортом, знакомство их с выбранным видом спорта, разносторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья, поиск одаренных детей.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ (БУС).

На данный уровень принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, сдавшие нормативы. Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки учащихся.

Задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости; обучение основам техники перемещений и стоек, приема и передачи мяча; начальное обучение тактическим действиям; привитие стойкого интереса к занятиям волейболом, приучение к игровой обстановке; подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ (УУС).

На углубленный уровень сложности зачисляются спортсмены, прошедшие не менее 5 лет необходимую подготовку на базовом уровне при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

Основной **принцип** учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Задачи: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики; прочное овладение основами техники и тактики волейбола; приучение к соревновательным условиям; определение каждому учащемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки, системам записи игр и анализу полученных данных; приобретение навыков в организации и проведении соревнований по волейболу, судейства, учебно-тренировочных занятий; выполнение нормативов по видам подготовки.

Учебные программы физкультурно-спортивной направленности служат основными документами для эффективного построения многолетней подготовки учащихся к успешному решению задач физического воспитания детей.

Учебный материал программ состоит из теоретического и практического разделов. Теоретические знания во всех группах проводятся в форме бесед продолжительностью 10-20 минут по отдельным темам материал излагается в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой помощи. На практических занятиях дополнительно разъясняются занимающимся отдельные вопросы техники, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия и видеоматериалы.

**Схема учебного плана по годам обучения по дополнительной
предпрофессиональной программе «Волейбол»
на 2020-2021 учебный год**

№	Предметные области	Уровни сложности программы										Форма промежуточной аттестации
		Базовый уровень сложности						Углубленный уровень сложности				
		1-2 годы обучения		3-4 годы обучения		5-6 годы обучения		1-2 годы обучения		3-4 годы обучения		
		4чх4 2нед	6чх4 2нед	6чх4 2нед	8чх4 2нед	8чх4 2нед	10чх 42не д	10чх 42не д	12чх 42не д	12ч х42 нед	14ч х42 нед	
1	Обязательные предметные области											
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	42	63	46	46	42	42	42	52	52	60	Тестирование
1.2	Общая физическая подготовка	50	74	66	125	125	126	-	-	-	-	Контрольно-переводные нормативы
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	62	76	76	88	Контрольно-переводные нормативы
1.4	Вид спорта	34	50	75	125	125	126	126	150	150	176	Контрольно-переводные нормативы
1.5	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	84	76	76	88	Контрольно-переводные нормативы
2	Вариативные предметные области											
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	29	25	25	21	21	21	42	50	26	30	Контрольно-переводные нормативы
2.2	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	22	30	50	30	Тестирование
2.3	Специальные навыки	13	40	40	82	83	84	42	70	74	116	Контрольно-переводные нормативы
	Итого часов	168	252	252	416	416	420	420	504	504	588	

**Схема учебного плана по годам обучения по дополнительной
общеразвивающей программе «Волейбол»
на 2020-2021 учебный год**

№	Предметные области	Уровни сложности программы	Форма промежуточ ной аттестации
		Спортивно-оздоровительный уровень	
		1-2 годы обучения	
		4чх38нед	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	20	Тестирова ние
1.2	Общая физическая подготовка	50	Контрольн ые нормативы нормативы
1.4	Вид спорта	62	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	20	
	Итого часов	152	