«Рассмотрен»
на заседании педагогического совета
МБУДО СШ № 6
Протокол № 1
от « 31 » августа 2020 г.

«Утвержден»
Директор МБУДО СШ № 6
_____В.Н. Яковлев
Приказ № 69
от « 31 » августа 2020 г.

Учебный план

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа № 6» г. Белгорода
на 2020-2021 учебный год

Белгород, 2020

Пояснительная записка
Учебного плана МБУДО СШ №6 г. Белгорода на 2020-2021 учебный год, обеспечивающего реализацию образовательной программы.

I.Общие положения

Учебный план МБУДО СШ № 6 разработан в соответствии с **нормативными документами**:

Федерального уровня:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 04.12.2007г. № 329-ФЗ;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей, утвержденного Постановлением федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека № 41 от 4 июля 2014 г. (СанПин 2.4.4.3172-14);
- Приказ Минспорта РФ от 15.11.2018 года № 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»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 12.09.2013 года № 731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Минспорта России от 16.08.2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку»;

Муниципального уровня:

- «О внедрении Методики формирования системы оплаты труда и стимулирования работников учреждений дополнительного образования детей, подведомственных управлению образования администрации города Белгорода» от 10 сентября 2019 г. №149.

Уровня учреждения:

- Устав МБУДО СШ № 6.
- Программа развития МБУДО СШ № 6 на 2020-2023 годы.
- Образовательная программа МБУДО СШ № 6 на 2020-2021 учебный год.
- Дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта «футбол» и «пауэрлифтинг».
- Дополнительная общеразвивающая программа по футболу.

Цель учебного плана.

Основной целью учебного плана является содействие реализации образовательной программы и дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных и общеразвивающих) программ по футболу и пауэрлифтингу, которые направлены на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержке здорового образа жизни.

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по годам обучения на соответствующем уровне сложности, а также содержание форм работы в соответствии с дополнительными предпрофессиональными программами по видам спорта.

Результатом реализации учебного плана на этапе освоения базового уровня сложности являются:

- получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья спортсменов
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий видами спорта.

Результатом реализации учебного плана на этапе освоения углубленного уровня сложности являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- углубление знаний в области физической культуры и спорта, в области избранного вида спорта;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

II.Режим работы учреждения

Учебный год в МБУДО СШ № 6 начинается 1 сентября.

Образовательная деятельность осуществляется по реализации дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Занятия в группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 46 недель в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий и 6 недель самостоятельной работы учащихся, на период их активного отдыха.

Тренировочные занятия с учащимися:

-общеобразовательных школ, гимназий, лицеев в возрасте до 16 лет проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.

-общеобразовательных школ, средних специальных и высших учебных заведений в возрасте от 16 лет занятия проводятся с 8.00 до 21.00 часа.

Деятельность спортивной школы осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни.

Продолжительность одного тренировочного занятия в день:

-при обучении на базовом уровне 1-3 года обучения - не более 2-х академических часов;

-при обучении на базовом уровне 4-6 года обучения - не более 3-х академических часов;

-при обучении на углубленном уровне 1-2 года обучения - не более 3-х академических часов;

1 академический час равен 45 минутам.

Основными формами работы в спортивной школе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Количество групп, учащихся по отделениям

Предпрофессиональная программа

Отделение (вид спорта)	Уровни сложности								Всего
	Базовый (групп/учащихся)						углубленный		
	1	2	3	4	5	6	1	2	
Футбол	3/50	4/70	7/121	6/101	4/64	5/91	4/58	1/16	39/634
Пауэрлифтинг	0	3/33	2/20	1/10	0	0	0	0	6/63
Итого:	3/50	7/103	9/141	8/125	4/64	5/91	4/58	1/16	47/726

Общеразвивающая программа

Отделение (вид спорта)	Без уровня сложности	всего
Футбол	7/108	7/108

III.Учебный план

Распределение времени в учебном плане на обязательные и вариативные предметные области осуществляются в соответствии с конкретными задачами каждого года обучения.

Учебный план на 2020-2021 учебный год складывается из двух уровней сложности: базового и углубленного, срок обучения составляет от 6 лет до 8 лет.

Базовый уровень сложности – 6 лет.

Углубленный уровень сложности - 2 года.

На обучение по общеразвивающим программам принимаются дети без ограничения возраста: с 8 лет на отделение футбола и с 12 лет на отделение пауэрлифтинга.

На обучение по предпрофессиональным программам принимаются дети до 18 лет: с 8 лет на отделение футбола и с 12 лет на отделение пауэрлифтинга.

Учебный план каждого уровня обучения определяет:

- объём учебных часов по виду спорта (недельная и годовая нагрузка);
- содержание форм текущей, промежуточной и итоговой аттестации: сдача приемных, контрольных и переводных тестов.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию образовательной программы и дополнительных предпрофессиональных программ по избранному виду спорта.

Учебный план обеспечивает индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, спортивных интересов, уровня физической подготовленности, уровней сложности и распределяется следующим образом:

- обязательные предметные области базового уровня – теоретические основы физической культуры и спорта; общая физическая подготовка, вид спорта;
- вариативные предметные области базового уровня – различные виды спорта и подвижные игры; развитие творческого мышления; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование;
- обязательные предметные области углубленного уровня - теоретические основы физической культуры и спорта; основы профессионального самоопределения; общая и специальная физическая подготовка; вид спорта;
- вариативные предметные области углубленного уровня – различные виды спорта и подвижные игры; судейская подготовка; развитие творческого мышления; специальные навыки; спортивное и специальное оборудование.

Изучение обязательной и вариативной предметных областей совмещается с целью эффективного выполнения учебного плана. При изучении обязательной и вариативной предметных областей на базовом и углубленном уровне учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу по каждой предметной области.

Задачи и преимущественная направленность этапов подготовки в футболе

Дополнительная предпрофессиональная программа
Базовый уровень сложности

Базовый уровень сложности 1-3 годов обучения

- укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами упражнений;
- выявление перспективных учащихся для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах; отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы;
- получение теоретических сведений о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, технике, основах тактики и правилах игры в футбол;

Базовый уровень сложности 4-6 годов обучения

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- привитие устойчивого интереса к занятиям избранного вида спорта;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений;
- подготовка и выполнение нормативов по ОФП;
- овладение основами техники и тактики, приобретение соревновательного опыта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Углубленный уровень сложности

- укрепление здоровья, совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- овладение всем арсеналом технических приемов игры;
- совершенствование тактики, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- специализация по амплуа;
- воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры независимо от её исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий);
- воспитание элементарных навыков судейства.

3.1. Учебный план по футболу

Учебный план содержит следующие предметные области углубленного и базового уровней:

1. теоретические основы физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2. общая физическая подготовка:

-освоение комплексов физических упражнений;

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

Избранный вид спорта - футбол:

-повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

-овладение основами техники и тактики в футболе;

-приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

-развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

-повышение уровня функциональной подготовленности;

-освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

-выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу.

Другие виды спорта и подвижные игры:

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

-умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта (футбол), средствами других видов спорта и подвижных игр;

-умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

-навыки сохранения собственной физической формы.

3. технико-тактическая и психологическая подготовка:

-освоение основ технических и тактических действий по футболу;

-овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

-освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

-приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

-умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

-умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

-умение концентрировать внимание в ходе поединка.

4. Учебный план учитывает особенности подготовки учащихся по футболу, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в футболе;

- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в футболе;

- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность

План учебного процесса на отделении футбола, (в часах)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Распределение по годам обучения							
			Базовый уровень						Углубленный уровень	
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю по годам обучения			**6**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**
Общий объем часов		3588	312	312	364	416	468	520	572	624
Объем часов на 46 учебных недель		**3174**	**276**	**276**	**322**	**368**	**414**	**460**	**506**	**552**
1.	**Обязательные предметные области**	**2598**	**214**	**214**	**248**	**292**	**338**	**382**	**432**	**478**
1.1	Теоретическая подготовка		34	34	38	46	62	72	78	84
1.2	Общая физическая подготовка		82	82	90	98	104	112	62	62
1.3	Специальная физическая подготовка		18	18	26	34	48	56	70	80
1.4.	Технико-тактическая подготовка		54	54	64	78	86	98	106	118
	Контрольные игры и соревнования		26	26	30	36	38	44	46	48
1.5	Основы профессионального самоопределения								50	60
1.5.1	Инструкторская практика								20	26
2.	**Вариативные предметные области**	**484**	**50**	**50**	**62**	**64**	**64**	**66**	**64**	**64**
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		50	50	62	64	64	66	38	32
2.2	Судейская подготовка								26	32
3.	**Аттестация** (текущая, промежуточная, итоговая)	**92**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**10**	**10**
4.	**Самостоятельная работа по индивидуальным планам**	**414**	**36**	**36**	**42**	**48**	**54**	**60**	**66**	**72**
5.	Медицинский контроль	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Восстановительные мероприятия	+			+	+	+	+	+	+

3.2. Дополнительная общеразвивающая программа по футболу

Основным критерием оценки занимающихся в спортивно-оздоровительных группах является состояние здоровья.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

- укрепление здоровья учащихся;
- разносторонняя физическая подготовка;
- устранение недостатков в физическом развитии;
- обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

Учебный план по футболу
для учащихся спортивно-оздоровительных групп
46 учебных недель Недельная нагрузка – 4 часа

Наименование материала	Всего
1. Теоретическая подготовка	20
2. Общая физическая подготовка (ОФП)	60
3. Специальная физическая подготовка	40
4. Изучение и совершенствование техники	20
5. Изучение и совершенствование тактики	14
6. Технико-тактическая (интегральная) подготовка	12
7. Соревнования	9
8. Подготовка к сдаче и сдача контрольных тестов	9
Всего:	184

3.3. Учебный план по пауэрлифтингу (скоростно-силовые виды спорта)

1) содержит следующие предметные области углубленного и базового уровней:

- теоретические основы физической культуры и спорта:

-история развития избранного вида спорта;

-место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

-основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

-основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по пауэрлифтингу), требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по пауэрлифтингу; федеральные стандарты спортивной подготовки по пауэрлифтингу;

-необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

-гигиенические знания, умения и навыки;

-режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

-основы спортивного питания;

-требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

-требования к технике безопасности при занятиях пауэрлифтингом.

Общая физическая подготовка:

-освоение комплексов физических упражнений;

-развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта - пауэрлифтинг;

-укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Избранный вид спорта - **пауэрлифтинг;**

-овладение основами техники и тактики в пауэрлифтинге;

-приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

-повышение уровня функциональной подготовленности; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

-выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по пауэрлифтингу.

- другие виды спорта и подвижные игры;

-умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех подвижных игр, правилами;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; навыки сохранения собственной физической формы.

План учебного процесса на отделении пауэрлифтинга, (в часах)

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки	Распределение по годам обучения		
			Базовый уровень		
			2 год	3 год	4 год
Количество часов в неделю по годам обучения			**6**	**7**	**8**
Общий объем часов			312	364	416
Объем часов на 46 учебных недель			**276**	**322**	**368**
1.	**Обязательные предметные области**		**204**	**238**	**284**
1.1	Теоретическая подготовка		34	38	50
1.2	Общая физическая подготовка		86	90	100
1.3	Специальная физическая подготовка		18	26	44
1.4.	Технико-тактическая подготовка		54	64	70
	Участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях		12	20	20
1.5	Основы профессионального самоопределения				
1.5.1	Инструкторская практика				
2.	**Вариативные предметные области**		**60**	**72**	**72**
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры		50	62	62
2.2	Судейская подготовка				
2.3	Спортивное и специальное оборудование		10	10	10
3.	**Аттестация** (текущая, промежуточная, итоговая)		**12**	**12**	**12**
4.	**Самостоятельная работа по индивидуальным планам**		*36*	*42*	*42*
5.	Медицинский контроль	+	+	+	+
6.	Восстановительные мероприятия	+			+

Сводный план комплектования

МБУДО СШ №6 г. Белгорода на 2020-2021 учебный

Количество ставок - 47

Направленность	Вид спорта	Год обучения	Кол-во групп	Кол-во детей			Кол-во часов		Кол-во часов в год		Кол-во %	
				В группе	всего		На группу	всего	На группу	всего	За 1 уч-ся	всего
Физкультурно-спортивная	футбол	СОГ	6	15	90	108	4	28	184	1288	2,2	237,6
			1	18	18							
		Всего	**7**		**108**	**108**		**28**	**184**	**1288**		**237,6**
		БУ-1	1	18	18	50	6	18	276	828	3	150
			2	16	32							
		БУ-2	3	18	54	70	6	24	276	1104	5	350
			1	16	16							
		БУ-3	5	18	90	121	7	49	322	2254	5	605
			1	16	16							
			1	15	15							
		БУ-4	3	18	54	111	8	56	368	2576	8	888
			1	16	16							
			1	15	15							
			1	14	14							
			1	12	12							
		БУ-5	*2*	*18*	*36*	*60*	*9*	*36*	*414*	*1656*	*8*	480
			2	*12*	*24*							
		БУ-6	*4*	*16*	*64*	*76*	*10*	*50*	*460*	*2300*	*13*	988
			1	*12*	*12*							
		Всего	**30**		**488**	**488**		**233**		**10718**		**3461**
		УУ-1	*2*	*13*	*26*	*38*	*11*	*33*	*506*	*1518*	*13*	494
			1	*12*	*12*							
		УУ-2	*1*	*16*	*16*	*16*	*12*	*12*	*552*	*552*	*13*	208
		Всего	***4***			***54***		***45***		***2070***		**702**
		Всего предпрофессион.	***34***			***542***		***278***		**12788**		***4163***
		Всего футбол	***41***			***650***		***306***		**14076**		***4400,6***
	пауэрлифтинг	БУ-2	1	13	13	33	6	18	276	828	4	132
			2	10	20							
		БУ-3	2	10	20	20	7	14	322	644	4	80
		БУ-4	1	10	10	10	8	8	368	368	7	70
		Всего	***6***			***63***		***40***		***1840***		***282***
	Всего по предпрофессиональным программам		**40**		**605**			**318**		**14628**		4445
	Итого по общеобразовательным программам		**47**		**713**			**346**		**15916**		4682,6
	Всего учебных часов: в неделю – 346; в год – 15916											
							Всего %					**46,83%**
							Вакансия					

Сведения об используемом программном обеспечении

№ п/п	наименование	Программа			
		Вид	Автор	Название	Год издания
1.	Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «футбол».	авторская	Лазебных Л.Н., Дубина Г.Н. МБУДО СШ №6 г.Белгород	Футбол	2019
2.	Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «футбол»	авторская	Герасимова С.В., Дубина Г.Н. МБУДО СШ №6 г.Белгород	футбол	2019
3.	Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «пауэрлифтинг».	авторская	Лазебных Л.Н., Чурикова Е.В. МБУДО СШ №6 г.Белгород	пауэрлифтинг	2019