



Утверждаю

Директор МАОУ ДО СШ № 6

В.А. Чеботарев

2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к учебному плану МАОУ ДО СШ № 6 на 2025-2026 учебный год

Учебный план муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования спортивная школа № 6 муниципального образования город Краснодар имени заслуженного тренера РСФСР Волкова Владимира Дмитриевича (далее – МАОУ ДО СШ № 6) призвана способствовать формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей учащихся, удовлетворению потребности детей в занятиях физической культурой и спортом, обеспечить повышение уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта. Учебный план для МАОУ ДО СШ № 6 составлен в соответствии с: - Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ; - Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. №1125; - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; - федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта;

- Устава МАОУ ДО СШ № 6.

Основной целью образовательной деятельности муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования спортивной школы № 6 муниципального образования город Краснодар имени заслуженного тренера РСФСР Волкова Владимира Дмитриевича является формирование здорового образа жизни, приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, развитие физических, интеллектуальных и нравственных качеств, профессионального самоопределения, достижение спортивных результатов сообразно способностям.

На этапах многолетней подготовки решаются следующие задачи:

Спортивно-оздоровительный этап (СО ФС) по дополнительной образовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности отделения плавания.

- в течение 1 года достичь необходимого уровня тренированности по общей и специальной физической подготовке соответствующих этапам подготовки по

году рождения спортсмена и его спортивной подготовленности в данном виде спорта.

Спортивно-оздоровительный этап (СО ФО) по дополнительной образовательной общеразвивающей программе физкультурно-оздоровительной направленности.

- в течение двух лет достичь необходимого уровня тренированности по общей и специальной физической подготовке соответствующих этапам подготовки по году рождения спортсмена и его спортивной подготовленности в данном виде спорта.

Этап начальной подготовки (НП).

- создание фундамента для разностороннего физического развития спортсменов-учащихся: воспитание общей выносливости, ловкости, силовых и координационных возможностей, овладение основами техники, приобретение необходимых теоретических знаний;
- разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники избранного вида спорта;
- выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Учебно-тренировочный этап (ЭТ).

- обеспечение разносторонней физической подготовленности начинающих спортсменов на основе планомерного увеличения объема тренировочных нагрузок и подбора средств и методов тренировки, позволяющих осуществить эту подготовку целенаправленно, с учетом специфики вида спорта;
- развитие общей выносливости, ловкости, гибкости, воспитание силовой выносливости, ловкости, гибкости, освоение и совершенствование техники избранного вида спорта, приобретение тактического опыта;
- знакомство с правилами избранного вида спорта;
- приобретение соревновательного опыта, участие в соревнованиях различного уровня;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

В своей образовательной деятельности МАОУ ДО СШ № 6 руководствуется Законом РФ "Об образовании", нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность СШ, ДЮСШ, СДЮСШОР, законодательными и нормативными актами Министерства образования РФ и Краснодарского края, уставом МАОУ ДО СШ № 6 и другими локальными актами, регламентирующими деятельность СШ.

В учреждении реализуются дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по следующим видам спорта: плавание, баскетбол.

Образовательный процесс обеспечивает последовательность и непрерывность процесса на всех этапах подготовки, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбию, здоровому образу жизни.

Образовательные программы предусматривают материал по разделам подготовки (теоретическая, физическая, техническая), средства и формы подготовки, системы контрольных нормативов, психологическую подготовку, систему восстановительных и воспитательных мероприятий.

В процессе тренировочной работы осуществляется контроль подготовленности учащихся посредством участия в соревнованиях и выполнения контрольных нормативов 2 раза в год.

В образовательной деятельности коллектив использует передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по физиологии и возрастной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Учебно-тематические планы составлены на 42 недели тренировочных занятий по дополнительной образовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности отделения плавания и 46 недель тренировочных занятий по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки отделения плавания и баскетбола, разработанным МАОУ ДО СШ № 6, утвержденным решением педагогического совета. Учебная нагрузка соответствует научно-обоснованным нормам и не должна превышать двух академических часов одного занятия в группах физкультурно-спортивной, физкультурно-оздоровительной направленности и начальной подготовки; в тренировочных группах – трех академических часов; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю, - четырёх академических часов, а при двухразовых занятиях в день – трёх академических часов.

Максимальный возраст учащихся преимущественно до 18 лет. Наполняемость групп от 1 до 30 человек.

**Примерный учебный план на 42 недели
тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе
по плаванию (1 год)**

Таблица № 1

аблица № 1

Разделы подготовки	всего	м е с я ц ы										
		01	02	03	04	05	06	07	09	10	11	
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1				1		1	
Практическая подготовка:												
-общая физическая подготовка	24	2	2	3	3	2	2	1	3	3	3	
- специальная физическая подготовка	20	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	
- изучение техники способов плавания	67	8	6	7	6	8	8	4	6	8	6	
Подвижные игры	7	1	1		1	1		1	1	1		
Итоговая аттестация «Умею плавать 25 м.»	1										1	
Самостоятельная работа	1										1	
Итого	126	14	12	13	13	13	13	8	13	14	13	

Комплектование спортивно-оздоровительных групп

Таблица № 2

	Объем учебно-тренировочной работы (часов.в неделю)	Возраст (лет)	Мин. количество учащихся (чел в группе)	Максимальное количество учащихся (чел в группе)
Спортивно-оздоровительное плавание	3	7 -8	15	25

**Примерный учебный план на 46 недели
тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе
по плаванию (8 лет)**

Таблица № 3

Разделы подготовки	Объем трени- ровочной дея- тельности СО (ФО), в % и часах	м е с я ц ы											
		01	02	03	04	05	06	07	09	10	11	12	
Теория и методика физиче- ской культуры и спорта	20	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	
Общая физическая подго- товка	27	3	3	3	3	2	2	-	3	3	3	2	
Специальная физическая подготовка	38	4	4	4	4	3	3	1	3	4	4	4	
Избранный вид спорта, иг- ровая подготовка	166	18	14	11	15	16	18	15	15	16	16	12	
Самостоятельная работа	14	1	1	2	2	2	1	-	2	1	1	1	
Инструкторская и судейская практика, час	5			2								3	
Восстановительные меро- приятия и медицинское обследование, час	2			1					1				
Участие в соревнованиях, час	2		-	1	-	-	-	-	-		-	1	
Итоговая и промежуточная аттестация, час	2					1						1	
Общегодовой объем	276	28	24	26	26	26	26	16	26	26	26	26	

Комплектование физкультурно-оздоровительных групп

Таблица № 4

	Объем учебно- тренировочной работы (часов.в неделю)	Возраст (лет)	Мин. количество учащихся (чел в группе)	Максималь- ное количе- ство уча- щихся (чел в группе)
Физкультурно- оздоровительное плавание	6	7 -18	15	20

**Примерный учебный план на 46 недели
тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе
по баскетболу (8 лет)**

Таблица № 5

Таблица № 5													
Разделы подготовки	Объем трени- ровочной дея- тельности СО (ФО), в % и часах	м е с я ц ы											
		01	02	03	04	05	06	07	09	10	11	12	
Теория и методика физиче- ской культуры и спорта	20	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	
Общая физическая подго- товка	22	2	2	2	2	2	2	-	2	3	3	2	
Специальная физическая подготовка	43	5	5	5	5	3	3	1	4	4	4	4	
Избранный вид спорта, иг- ровая подготовка	158	18	13	11	14	15	17	15	15	14	15	11	
Самостоятельная работа	22	1	2	2	3	3	2	-	3	2	2	2	
Инструкторская и судейская практика, час	5			2								3	
Восстановительные меро- приятия и медицинское обследование, час	2			1					1				
Участие в соревнованиях, час	2		-	1	-	-	-	-	-		-	1	
Итоговая и промежуточная аттестация, час	2					1						1	
Общегодовой объем	276	28	24	26	26	26	26	16	26	26	26	26	

Комплектование спортивно-оздоровительных групп

Таблица № 6

	Объем учебно- тренировочной работы (часов.в неделю)	Возраст (лет)	Мин. количество учащихся (чел в группе)	Максималь- ное количе- ство уча- щихся (чел в группе)
Физкультурно- оздоровительный баскетбол	6	7 -18	15	30

Примерный учебный план тренировочных занятий на 46 недель для групп учащихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (баскетбол)

Таблица № 7

Предметная область	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	НП-1, в часах	НП-2, в часах	НП-3, в часах	УТГ - 1,2,3 в часах	УТГ – 4,5 в часах
Теория и методика физической культуры и спорта	27	27	27	36	55
Общая физическая подготовка	27	27	27	55	55
Специальная физическая подготовка	38	38	38	36	82
Избранный вид спорта, игровая подготовка	168	168	168	209	312
Самостоятельная работа	14	14	14	18	27
Инструкторская и судейская практика, час	-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час	-	-	-	-	-
Участие в соревнованиях, час	-	-	-	10	15
Итоговая и промежуточная аттестация, час	2	2	2	4	4
Общегодовой объем	276	276	276	368	552
Часы в неделю	6	6	6	8	12

Таблица № 8 Комплектование групп учащихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (баскетбол)

Уровни сложности программы	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Наполняемость групп (чел)	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1-й год	8-9 лет	6	20	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2-й год	9-10 лет	6	20	
	3-й год	10-11 лет	6	20	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й год	11-12 лет	8	15	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП
	2-й год	12-13 лет	8	15	
	3-й год	13-14 лет	8	12	
	4-й год	13-14 лет	12	12	
	5-й год	13-14 лет	12	12	

**Примерный учебный план тренировочных занятий на 46 недель
для групп учащихся по дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки (плавание)**
Таблица № 9

Предметная область	Объем тренировочной деятельности			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	НП-1, в часах	НП-2, в часах	УТГ-1,2,3 в часах	УТГ- 4,5 в часах
Теория и методика физической культуры и спорта	10	10	28	30
Общая физическая и специальная подготовка	75	75	128	184
Избранный вид спорта	72	72	135	192
Технико-тактическая подготовка, час	72	72	135	192
Психологическая подготовка, час	6	6	20	22
Инструкторская и судейская практика	-	-	2	4
Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	2	2	4	6
Участие в соревнованиях	10	10	30	34
Итоговая и промежуточная аттестация, час	4	4	6	6
Другие виды спорта и подвижные игры	5	5	20	20
Самостоятельная работа	20	20	44	46
Общегодовой объем	276	276	552	736
Часы в неделю	6	6	12	16

Таблица № 10 Комплектование групп учащихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (плавание)

Уровни сложности программы	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество часов в неделю	Наполняемость групп (чел)	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1-й год	7-8 лет	6	15	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2-й год	8-9 лет	6	15	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й год	9-10 лет	12	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТПП
	2-й год	10-11 лет	12	12	
	3-й год	11-12 лет	12	12	
	4-й год	12-13 лет	16	12	
	5-й год	13-14 лет	16	12	

Зам. директора МАОУ ДО СШ № 6

О.Н. Гончарова