Утверждено:

Приказ № от 2024г.

Директор МБОУ ДО «Каргасокская СШ»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.С. Зубова

Годовой календарный учебный план

МБОУ ДО «Каргасокская СШ» на 2024 – 2025 учебный год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физкультурно-спортивная наполняемость | Вид спорта | Возрастные границы этапов | Наполняемостьгрупп | Объем учебно-тренировочной работы в неделю | Годовая учебно-тренирово чная нагрузка  |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| **Шахматы (Больбас В.С.)** |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Этап начальной подготовки  | 6 | 10 |  | 8 |  |  |  | 416 |
| Учебно -тренировочный этап | 8 | 6 |  | 12 |  |  |  | 624 |
| Спортивно-оздоровительный этап | 5 | 15 | 6 |  |  |  |  | 216 |
|  **(Ключников Ф.А.) Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительный этап  | 5 | 15 | 6 |  |  |  |  | 216 |
| Этап начальной подготовки  | 9 | 10 |  | 8 |  |  |  | 416 |
| **Футбол (Ключников Ф.А.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительный этап | 5 | 15 |  | 6 |  |  |  | 216 |
| Спортивно-оздоровительный этап  | 5 | 15 |  |  | 6 |  |  | 216 |
| Этап начальной подготовки  | 7 | 14 |  | 8 |  |  |  | 416 |
| **Бокс (Зайцев В.Н.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительный этап | 5 | 15 |   | 6  |  |   |   | 216 |
| Этап начальной подготовки | 9 | 10 |  6 |  |  |   |   | 312 |
| Спортивно-оздоровительный этап | 5 | 15 | 6 |  |  |  |  | 216 |
| **Лыжные гонки (Тимчук Е.Н.)** |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Этап начальной подготовки | 9 | 12 |  | 8 |  |  |  | 416 |
| Учебно-тренировочный этап | 12 | 10 |  | 14 |  |  |  | 728 |
| **Фитнес-аэробика (Филиппова Д.А.)** |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Этап начальной подготовки | 7 | 8 |  | 6 |  |  |  | 312 |
| Этап начальной подготовки | 7 | 8 | 6 |  |  |  |  | 312 |
| Спортивно-оздоровительный этап | 5 | 15 | 6 |  |  |  |  | 216 |
| **Бокс (Симкин С.С.)** |   |   |   |   |  |  |  |  |
| Этап начальной подготовки | 9 | 10 |  | 8 |  |  |  | 416 |
| **Самбо (Симкин С.С.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочный этап | 12 | 6 |  |  | 12 |  |  | 624 |
|  | **Легкая атлетика (Карикова Е.О.)** |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительный этап | 5 | 15 |  | 6 |  |  |  | 216 |
| Учебно-тренировочный этап | 12 | 8 | 12 |  |  |  |  |  624 |
| Учебно-тренировочный этап | 12 | 8 |  |  |  | 12 |  |  624 |
| **Тайский бокс (Кияров С.Б.)** |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительный этап | 5 | 15 |  |  | 6 |  |  | 216 |
| Этап начальной подготовки  | 10 | 12 | 6 |  |  |  |  | 312 |
| Этап начальной подготовки | 10 | 12 | 6 |  |  |  |  | 312 |
| **Бокс (Кияров С.Б.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Этап начальной подготовки |  9 | 10 |  | 8 |  |  |  | 416 |
| **Легкая атлетика (Емельянова Е.Л.)** |   |   |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочный этап | 12 | 8 |  |  | 12 |  |  |  624 |
| Учебно-тренировочный этап | 12 | 8 |  |  |  |  | 12 | 624 |
| **(Емельянова Е.Л.)****Лапта** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Учебно-тренировочный этап | 11 | 10 |  |  |  | 12 |  | 624 |
| **(Лимбах Д.А.)****Волейбол** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительный этап | 5 | 15 |  | 6 |  |  |  | 216 |
| Спортивно-оздоровительный этап | 5 | 15 |  | 6 |  |  |  | 216 |
| **(Лимбах Д.А.)****Лыжные гонки** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивно-оздоровительный этап | 5 | 15 |  | 6 |  |  |  | 216 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап образовательного процесса | Спортивно-оздоровительной направленности | Группы начальной подготовки | Учебно—тренировочные группы |
| 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| Приём обучающихся  | с 1.09 – 31.12  | с 1.09 – 31.12 |  |  |  |  |  |  |  |
| Начало учебного года | 1 сентября |
| Продолжительность учебного года (в учебных неделях) | Учебный план рассчитан на 42 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях СШ; дополнительно до 6 недель — в условиях оздоровительно-спортивного лагеря, спортивных сборов; от 4 недель по индивидуальным планам воспитанников на период их активного отдыха. |
| Продолжительность тренировки (в минутах) | не более 90 (два академических часа) | не более 120 (два астронамических) | не более 120 (два астронамических часа) (в выходные и каникулярные дни до четырёх астронамических часов с учетом разбивки на два этапа занятий)  |
| Итоговый контроль (В соответствии с уставом СШ и решением педагогического совета) |  с 25 мая по 1 июня | с 1по 6 июня |
| Отделения лыжной подготовки контрольные нормативы по СФП сдают с 10 по 28 марта. |
| Входное контрольное тестирование – октябрь (все вновь набранные группы). Промежуточное контрольное тестирование в группах СОГ и начальной подготовки с 14 по 20 декабря; В учебно-тренировочных с 12 по 18 января.Переводное контрольное тестирование май. |
| Окончание учебного года  | 30 июня |
| Спортивный лагерь | Спортивные сборы, соревновательный период |
| Выпуcкной вечер |  | с 16 июня |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** **К УЧЕБНОМУ ПЛАНУ**

**МБОУ ДО «Каргасокская КСШ»**

**НА 2024-2025 учебный год**

            МБОУ ДО «Каргасокская СШ» реализует общеобразовательные программы дополнительного образования, обеспечивающие личностно-ориентированное развитие детей и подростков в сфере физической культуры и спорта, учитывающие индивидуальные и физические возможности каждого. Являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию детей, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям и этапу обучения.

Учебный план разработан на основании:

* Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 № 30468)
* Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
* Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки от 12.05.2014г.;
* Федеральных государственных требований – приказ Минспорта России от 12.09.2013г. № 730;
* Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта:
* лёгкая атлетика - Приказ Минспорта России от 20.08.2019 N 673;
* лыжные гонки - Приказ Минспорта России от 20.03.2019 N 250;
* самбо - Приказ Минспорта России от 12.10.2015 N 932;
* шахматы - Приказ Минспорта России от 12.10.2015 N930;
* футбол - Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 34;
* волейбол - Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 680(с изменениями на 15.07.2015г);
* лапта - Приказ Минспорта России от 10.12. 2019 N 56750;
* бокс - Приказ Минспорта России от 16.04.2018 N 348;
* фитнес-аэробика - Приказ Минспорта России от 01.04.2015 N 305.
* муайтай - Приказ Минспорта России от 21.11.2022 N 1033
* Нормативных требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов к составлению Учебного плана (объем учебно-тренировочных занятий для обучающихся разных возрастных групп, продолжительность перерывов между занятиями, максимальный режим учебно-тренировочной работы в неделю по годам обучения).
* Устав МБОУ ДО «Каргасокская СШ» от 18.11. 2016г.;
* Лицензией серия 70Л01 №0000891, регистрационный № 1866 от 30.12.2016 года

**ЦЕЛИ:**

* Основной целью учебного плана является реализация общеобразовательных программ дополнительного образования;
* Обеспечение необходимых условий, способствующих максимальному развитию личности ребенка через учебно-тренировочный процесс:
* гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся;
* для развития личности, ее самореализации и самоопределения;
* для воспитания гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;
* для социальной поддержки подростков и молодежи.

Образовательная деятельность осуществляется среди детей и подростков с 6 до 18 лет в режиме 6-дневной рабочей недели. МБОУ ДО «КСШ» организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается с 1 сентября.

Учебный план рассчитан на 52 недели.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

* групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
* работа по индивидуальным планам;
* тестирование и медицинский контроль;
* участие в соревнованиях и матчевых встречах,
* участие в учебно-тренировочных сборах в течение учебного года и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
* спортивно-оздоровительная работа;
* инструкторская и судейская практика.

Учебный план складывается из трех, преемственно связанных между собой этапов:

* спортивно-оздоровительный (СОГ) – весь период обучения, по видам спорта до возрастных границ;
* этап начальной подготовки (НП) – от 2 до 3 лет;
* учебно-тренировочный (УТ) – от 3 до 5 [лет](http://letu.ru/).

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ОБУЧЕНИЯ (СОГ)**.

Учебно-тренировочный  процесс осуществляется при недельной нагрузке 6 часов, направлен на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов  и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям  спортом вообще, овладение основами техники выполнения  обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности. Занятия в группах СОГ позволяют привлекать в МБОУ ДО «КСШ» разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризировать здоровый образ жизни.

Возраст занимающихся в спортивно-оздоровительных группах от 5 до 18 [лет](http://letu.ru/).

Годовой учебно-тематический план рассчитан на 36 недель.

Объем учебно-тренировочной работы в неделю — 6 часов.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП**)

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах:

* НП 1 года обучения- 6 часов недельной нагрузки,
* НП 2 года обучения – недельная нагрузка: 7 часов –футбол, 8 часов – волейбол, баскетбол, шахматы, 6-лёгкая атлетика, 9-лыжные гонки, самбо, бокс, фитнес-аэробика;
* НП 3 года обучения – недельная нагрузка: 7 часов –футбол, 8 часов – волейбол, баскетбол, шахматы, 6-лёгкая атлетика, 9-лыжные гонки, самбо, бокс, фитнес-аэробика;

Годовой учебно-тематический план рассчитан на 52 недели.

Задачами данного этапа являются: отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей. Начальное освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (УТ)**

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах начальной специализации:

* УТГ 1 года обучения с недельной нагрузкой 9 часов – шахматы, футбол, 10ч. – волейбол, 9-лёгкая атлетика, 14-лыжные гонки, фитнес-аэробика, 12-бокс, самбо, лапта;
* УТГ 2 года обучения с недельной нагрузкой 9 часов – шахматы, футбол, 12 часов-, волейбол, самбо, 9 часов –лёгкая атлетика, 14-лыжные гонки, фитнес-аэробика, 12-бокс, лапта;
* УТГ 3 года обучения с недельной нагрузкой 12 часов – шахматы, футбол, 12-18 часов- волейбол, 18-лыжные гонки, 16 часов- фитнес-аэробика, 12-лёгкая атлетика, 18 часов- бокс, самбо;
* УТГ 4 года обучения с недельной нагрузкой 12 часов – шахматы, футбол, 12-18 часов- волейбол, 18-лыжные гонки, 16 часов- фитнес-аэробика, лапта, 12-лёгкая атлетика, 18 часов- бокс, самбо;
* УТГ 5 года обучения с недельной нагрузкой 12 часов – шахматы, футбол, 12-18 часов- волейбол, 18-лыжные гонки, 16 часов- фитнес-аэробика, 12-лёгкая атлетика, 18 часов- бокс, лапта, самбо;

 Годовой учебно-тематический план рассчитан на 52 недели. Характерной чертой этапа является рост объема и интенсивности физических нагрузок.