

РАССМОТРЕНО И ОДОБРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2025

Утверждаю:
И.о. директора МБОУ ДО Идринская СШ
Ощепков В.В.
Приказ № 197/01-04 от 29.08.2025 года



Учебный план
муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования
Идринская спортивная школа
на 2025-2026 учебный год

**Пояснительная записка
к учебному плану муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования Идринская спортивная школа
на 2025-2026 учебный год**

Учебный план муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Идринская спортивная школа является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в учреждении. Учебный план спортивной школы отражает основные цели и задачи, стоящие перед учреждением:

- укрепление здоровья детей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- выявление одаренных детей в области физической культуры и спорта, создание условий для их физического воспитания и развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании.

Образовательный процесс организован на основе нормативно-правовой базы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав, утвержденный Учредителем (постановление администрации Идринского района от 27.04.2023 № 231–п).
- Лицензия на образовательную деятельность серия 24Л01 № 0001643, регистрационный номер 8469-л, выдана 22.12.2015 г. министерством образования Красноярского края. Срок действия: бессрочно.
- Локальные акты МБОУ ДО Идринская СШ.

Образовательный процесс осуществляется с детьми и молодежью, преимущественно с 5 до 18 лет.

МБОУ ДО Идринская СШ реализует дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, дополнительные программы спортивной подготовки в одновозрастных и разновозрастных объединениях.

Организация образовательного процесса в МБОУ ДО Идринская СШ строится на основе адаптированного учебного плана, регламентируется расписанием, которое утверждается администрацией по представлению тренеров-преподавателей с учетом пожеланий родителей, возрастных особенностей, установленных санитарно-гигиенических норм. Деятельность МБОУ ДО Идринская СШ осуществляется ежедневно, включая выходные дни.

Численный состав обучающихся в объединениях определяется исходя из психологической, педагогической целесообразности, санитарных норм. Продолжительность занятий определяется расписанием.

Основные виды содержания спортивной подготовки

1. Физическая подготовка включает:

Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;

Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

3. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

4. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

5. Контрольно-нормативные мероприятия проводятся в целях объективного определения освоения программы и проводятся в виде сдачи нормативов по федеральным стандартам спортивной подготовки в конце учебного года.

6. Соревнования проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

Учебный год в МБОУ ДО Идринская СШ начинается 01 сентября. В 2024-25 учебном году реализуются следующие программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол ПФДОД 4 часа» для детей в возрасте 9-14 лет. Срок реализации – 1 год. Количество часов: 144 ежегодно. Цель программы: укрепление здоровья и развитие физических качеств учащихся посредством занятий волейболом. Занятия волейболом способствуют развитию многих физических способностей: силы рук и плечевого пояса, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость, что очень важно для детского организма.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика ПФДО 4 ч» для детей 7-17 лет. Срок реализации 1 год, 144 часа в год. Цель программы обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий лёгкой атлетикой. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий, как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий. Отличительной особенностью так же является упор на изучение новейших тактических действий и приемов, что позволяет достигнуть более высоких результатов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по командным игровым видам спорта «Волейбол» (спортивно-оздоровительный этап) разработана для детей 8-18 лет. Срок реализации 1 год, количество часов 216. В ходе изучения предлагаемой программы обучающиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по командным игровым видам спорта «Футбол для девочек» (спортивно-оздоровительный этап). Возраст обучающихся 6-18 лет. Срок реализации 1 год, количество часов 216. Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Легкая атлетика» СП для детей 6-18 лет. Срок реализации 8 лет, количество часов 416 в год. Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности. Режим занятий: 4 раза в неделю по 2 часа.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (спортивно-оздоровительный этап) для детей 6-18 лет. Срок реализации 1 год, количество часов 216 в год.

Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (спортивно-оздоровительный этап, этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап) для детей 6-18 лет. Срок реализации 8 лет, количество часов 216 – 624 в год. Занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников. Футбол-это игра № 1 в мире, которая поможет ребёнку развить свои физические и волевые качества, расширить кругозор и вызвать интерес к спорту. Эта игра обладает рядом интереснейших особенностей, делающих её особенно привлекательной именно для учащихся.

Режим занятий: в соответствии с расписанием по группам..

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Волейбол» (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап) для детей 6-18 лет. Срок реализации 8 лет, количество часов 216-520 в год. В занятия в большом объеме включены спортивные и подвижные игры, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, развитие быстроты.

Режим занятий: в соответствии с расписанием по группам.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (спортивно-оздоровительный этап) для детей 7-11 лет. Срок реализации 1 год, 216 часов в год. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у детей основных физических качеств: выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки «Настольный теннис» (этап начальной подготовки) для детей 7-11 лет. Срок реализации 1 год, 216 часов в год. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у детей основных физических качеств: выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Лепта» (спортивно-оздоровительный этап) для детей 10-14 лет. Срок реализации 1 год, 216 часов в год. Использование лепты как средства физической культуры будет способствовать формированию и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей всех систем организма занимающихся. Кроме того лепта повышает анаэробные возможности человека, от которых зависят качества, необходимые для его выживания в экстремальных ситуациях.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Программа	Этапы подготовки год обучения	Кол-во групп	Кол-во обучающихся	Количество часов		ФИО тренера-преподавателя
				В 1 группе в неделю	В 1 группе в год	
Футбол для девочек	СОГ 1 год	1	12	6	216	Екимов И.А.
Футбол	СОГ 1 год	1	16	6	216	Богатенков Д.В.
	СП(НП2) 2 год	1	14	8	416	Богатенков Д.В.
	СП (ТГ2)	1	12	10	520	Богатенков Д.В.
	СП (ТГ3)	1	12	12	624	Богатенков Д.В.
Итого (футбол)		5	66	42	1992	
Волейбол ПФДО	СОГ 1 год	1	12	4	144	Григорьев С.А.
Волейбол	СОГ 1 год	2	26	6	216	Бекасов С.С.
	СОГ 1 год	3	36	6	216	Екимов И.А.
	СОГ 1 год	1	14	6	216	Маслак Н.А.
Волейбол	СП (НП1) 1 год	1	14	6	216	Ратахин А.А.
	СП (НП2)2 год	1	14	8	416	Ратахин А.А.
	СП (ТГ) 1 год	1	12	10	520	Григорьев С.А.
Итого (волейбол)		10	128	46	1944	
Легкая атлетика ПФДО	СОГ 1 год	2	20	4	144	Захаров Ю.Н.
Легкая атлетика	СОГ 1 год	1	12	6	216	Ощепкова Л.А.
Легкая атлетика	СП (НП2) 2 год	1	10	8	416	Ощепков В.В.
Итого (легкая атлетика)		4	42	18	776	

Настольный теннис	СОГ 1 год	1	12	6	216	Курашкин О.А.
Настольный теннис	СП (НП1)	1	10	6	216	Курашкин О.А.
Итого (настольный теннис)		2	22	6	216	
Лапта		1	12	6	216	Ощепков В.В.
Итого (лапта)		1	12	6	216	
Итого		22	270	118	5144	

Места осуществления образовательной деятельности, в том числе сведения об адресах мест осуществления образовательной деятельности, которые в соответствии с частью 4 статьи 91 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» не включаются в соответствующую запись в реестре лицензий на осуществление образовательной деятельности».