

Согласовано

Начальник управления образованием  
администрации МО Белореченский район

Г.В.Домский



Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ 3

А.В.Оноприенко

Протокол педагогического совета  
от 31.08.2022 г. № 5



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы № 3  
города Белореченска муниципального образования Белореченский район  
на 1.09.2022года

## **Пояснительная записка**

### **учебного плана МБУ ДО ДЮСШ 3 на 2022-2023 учебный год, обеспечивающего реализацию дополнительных образовательных программ**

Учебный план МБУ ДО ДЮСШ 3 на 2022-2023 учебный год составлен на основе:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726- р);
3. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (№ 124-ФЗ от 24.07.98);
4. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», утверждённого протоколом президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. №10;
- 5.- приказа Министерства спорта России от 15.11.2018 г. № 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»;
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4 3646-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Учебный план отражает специфику МБУ ДО ДЮСШ 3 , образовательная деятельность в которой строится на основе социального заказа родителей, интересов и индивидуальных особенностей детей, а также кадровых, методических и экономических возможностей для реализации дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности следующих видов спорта:

- Плавание,
- Водное поло,
- Настольный теннис,
- Шахматы.

Принцип вариативности учебного плана является основополагающим и предполагает как свободный выбор деятельности, так и создание условий успешности каждого обучающегося в соответствии с его способностями.

Учебным планом предусмотрена реализация следующих дополнительных общеобразовательных программ:

- дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта,

Дополнительные общеразвивающие программы ознакомительного уровня реализуются на трех отделениях плавание - «Поплавок», настольный теннис «Юный теннисист», шахматы «Волшебный мир шахмат» срок реализации 1 год.

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы базового уровня реализуются на всех отделениях - плавание «Аквадети», настольный теннис «Первая ракетка», водное поло «Юный ватерполист» шахматы «Шахматная рокировка» срок реализации 2 года.

- дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта срок реализации 8 лет

№ п/п	Отделение	БУ -6 лет	УУ -2 года
1	Плавание	6	2
2	Настольный теннис	6	2
3	Водное поло	6	-
4	Шахматы	6	-

Учебный план разработан с учётом:

- строгой преемственности задач, средств и методов тренировки спортсменов различного возраста;
- неуклонного возрастания объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- постоянного роста объема и интенсивности тренировочных нагрузок (в большей степени за счет объема и в меньшей за счет интенсивности);
- одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки при преимущественном развитии отдельных физических качеств в наиболее благоприятные периоды.

Учебный план наглядно отражает по своему содержанию и структуре личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию.

Часовая учебная нагрузка распределена согласно уровням и срокам реализации программ, с учетом федеральных стандартов и рекомендаций СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Учебный год устанавливается с 1 сентября и заканчивается 31 августа. Тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Продолжительность учебной недели составляет 6 дней. Продолжительность одного тренировочного занятия = 1 академический час (45 минут).

В Учреждении устанавливается режим деятельности учащихся

-учебно-тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов

-занятия обучающихся в Учреждении могут проводиться в любой день недели, включая воскресенье и каникулы.

Годовой учебно-тематический план для дополнительных предпрофессиональных программ рассчитан на 44 недели, из которых:

- 44 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях учреждения,

- 8 недель – в условиях профильного лагеря и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Годовой учебно-тематический план для дополнительных общеразвивающих программ базового уровня рассчитан на 44 недели, из которых:

- 44 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях учреждения,

- 8 недель – в условиях профильного лагеря и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Всего на 1.09.2022- 1234 учащихся

82 группы

## Учебная нагрузка на 2022-2023 учебный год по дополнительным общеразвивающим программам

Показатель учебной нагрузки	Уровень программы		
	Ознакомительный уровень-1 год	Базовый уровень-2 года	
	1 год	1 год	2 год
Количество часов в неделю	4	4	4
Количество занятий в неделю	4	4	4
Общее количество часов в год	144	176	176

## Учебная нагрузка на 2022-2023 учебный год по дополнительным предпрофессиональным программам

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы							
	Базовый уровень						Углубленный	
	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения	5-й год обучения	6-й год обучения	1-й год обучения	2-й год обучения
Количество часов в неделю	5	6	7	8	9	10	11	12
Количество занятий в неделю	3	4	4	5	5	5	5	5
Общее количество часов в год	220	264	308	352	396	440	484	528
Общее количество занятий в год	132	176	176	220	220	220	220	220

**Учебный план по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе ознакомительного уровня  
ВОЛШЕБНЫЙ МИР ШАХМАТ**

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов			Формы аттестации
		Кол-во час	Теория	Практика	
1	История шахмат	4	2	2	Опрос
2	Шахматная доска	1		1	Опрос
3	Шахматные фигуры	2	1	1	Зачет
4	Шахматные понятия	2	1	1	Опрос
5	Шахматная нотация	2	1	1	Анализ
6	Техника матования	10	2	8	Показательные
7	Шахматные задачи на мат в 1и2 хода. Решение	18	4	14	Тест
8	Дебют	16	4	12	Показательные партии с тренером
9	Элементарные окончания	12	2	10	Анализ
10	Миттельшпиль.	10	2	8	Показательные партии с тренером

**Учебный план по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе базового уровня  
Шахматная рокировка  
(1-й год обучения)**

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов			Формы аттестации
		Кол-во час	Теория	Практика	
1	История шахмат	1	1		Опрос
2	Шахматная доска	1		1	Опрос
3	Шахматные фигуры	2	1	1	Зачет
4	Шахматные понятия	2	1	1	Опрос
5	Шахматная нотация	2	1	1	Анализ
6	Техника матования одного короля.	12	2	10	Показательные партии с тренером
7	Шахматные задачи на мат в 1и2 хода	12	4	8	Тест
8	Дебют	8	4	4	Показательные
9	Элементарные окончания	6	2	4	Анализ
10	Миттельшпиль.	12	2	10	Показательные партии с тренером



11	Тактические удары и	20	4	16	Зачет
12	Повторение и закрепление пройденного	16		16	Зачёт
13	<i>Контрольные</i> нормативы	2		2	
14	Анализ партий. Турниры.	38	2	36	Анализ
15	Решение задач, этюдов, комбинаций	12		12	Зачёт
16	Повторение и закрепление пройденного	6		6	Зачёт
17	Турнирные и тренировочные партии	16		16	Анализ турнирной таблицы
18	Эндшпиль.	6		6	Анализ
19	Контрольные нормативы	2		2	Выполнение норм
	<b>Итого часов</b>	<b>176</b>	<b>24</b>	<b>152</b>	

#### Учебный план (2-й год обучения)

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. ТБ.	1	1	-	Опрос
2	Первоначальные	28	24	4	Опрос

	понятия				
3	Шахматные правила	4	4	-	Зачет
4	Тактика	21	12	9	Решение карточек
5	Стратегия	6	6	-	Показательные партии с тренером
6	Эндшпиль	17	17	-	Тест, зачет
7	Дебют	15	15	-	Показательные партии с тренером
8	Анализ партий. Турниры.	44	-	44	Анализ турнирной таблицы
9	Решение задач.	8	-	8	Анализ
10	Сеанс одновременной игры	8	-	8	Анализ
11	Консультационные партии	22	-	22	Анализ
12	Контрольные нормативы	2	-	2	Выполнение нормативов
	<b>Итого:</b>	<b>176</b>	<b>79</b>	<b>97</b>	

**Учебный план по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе ознакомительного уровня  
ЮНЫЙ ТЕННИСИСТ**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Опрос
2	Общая физическая подготовка.	27	2	25	Зачёт
3	Основы техники игры.	42	4	38	Опрос, зачёт
4	Основы тактики игры.	39	4	35	Опрос, зачёт
5	Подвижные игры.	30	-	30	Наблюдение, зачет
6	Контрольные занятия.	4	1	3	Тест
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>	

**Учебный план по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе базового уровня  
ПЕРВАЯ РАКЕТКА  
1-й год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	8	4	4	Опрос

2	Общая физическая подготовка	31	8	23	Зачёт
3	Основы техники игры	47	6	41	Опрос, зачёт
4	Основы тактики игры	38	5	33	Опрос,
5	Подвижные игры	40	-	40	Наблюдение,зачет
6	Контрольные занятия	12	6	6	Тест
	<b>Всего</b>	<b>176</b>	<b>29</b>	<b>147</b>	

### 2-й год обучения

№п /п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	6	3	3	Опрос
2	Общая физическая подготовка	32	8	24	Зачёт
3	Специальная физическая подготовка	32	8	24	Зачёт
4	Основы техники игры	30	6	24	Опрос, зачёт
5	Основы тактики игры	24	6	18	Опрос, зачёт
6	Подвижные игры	40	-	40	Наблюдение, зачет
7	Контрольные занятия	12	6	6	тест
	<b>Всего</b>	<b>176</b>	<b>37</b>	<b>139</b>	

**Учебный план по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе базового уровня  
ЮНЫЙ ВАТЕРПОЛИСТ  
1 года обучения**

№ п/п	Разделы программы Темы	Количество часов			Форма аттестации/конт роля
		теория	практика	всего	
1	Теоретический материал			13	Опрос
1.1.	Вводное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой	2		2	Опрос
1.2.	Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	1		1	Опрос
1.3.	Правила игры в водного поло	10		10	Опрос
2	Плавательная подготовка				
2.1.	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания		47	47	Зачёт
2.2.	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания		20	20	Зачёт
3	Общая физическая и специальная подготовка			41	Зачёт
3.1.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше		20	20	Опрос, зачёт
3.2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде		21	21	Опрос, зачёт
4	Техническая подготовка			45	Опрос, зачёт
4.1.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	4	20	24	Опрос, зачёт
4.2.	Изучение техники начальных приемов владения мячом	4	17	21	Опрос, зачёт
5.	Игровая подготовка		10	10	Наблюдение зачет
	<b>Итого:</b>	<b>21</b>	<b>155</b>	<b>176</b>	

**2 год обучения**

№ п/п	Разделы программы Темы	Количество часов			Форма аттестации/конт роля
		теория	практика	всего	
1	Теоретический материал			13	Опрос
1.1.	Вводное занятие. Правила ТБ. Ознакомление с программой	2		2	Опрос
1.2.	Правила поведения в бассейне. Гигиена, закаливание, режим и питание юного спортсмена	1		1	Опрос
1.3.	Правила игры в водного поло	10		10	Опрос
2	Плавательная подготовка			35	
2.1.	Общая плавательная подготовка: изучение техники спортивных способов плавания		47	46	Зачёт
2.2.	Специальная плавательная подготовка: изучение техники комбинированных и специальных способов плавания		20	20	Зачёт
3	Общая физическая и специальная подготовка			41	Зачёт
3.1.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на суше		20	20	Опрос, зачёт
3.2.	Общеразвивающие и специальные физические упражнения на воде		21	21	Опрос, зачёт
4	Техническая подготовка			45	Опрос, зачёт
4.1.	Изучение техники способов передвижения ватерполистов	4	20	24	Опрос, зачёт
4.2.	Изучение техники начальных приемов владения мячом	4	17	21	Опрос, зачёт
5	Игровая подготовка		10	10	Наблюдение, зачёт
	<b>Итого:</b>	<b>21</b>	<b>155</b>	<b>176</b>	

**Учебный план по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе ознакомительного уровня  
«ПОПЛАВОК»**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Беседа
2	ОФП на суши	10	2	8	Опрос, зачет
3	СФП на суши	10	2	8	Зачёт
4	Технико-тактическая подготовка				Зачёт
4.1	Общая плавательная подготовка	30	3	27	Опрос
4.2	Техника плавания кроль на груди	20	2	18	Опрос, зачёт
4.3	Техника плавания кроль на спине	20	2	18	Зачёт
4.4	Техника плавания брассом	16	2	14	Зачёт
4.5	Техника плавания дельфином	16	2	14	Зачёт
4.6.	Техника поворотов	5	1	4	Зачёт
5	Игры	10	1	9	Наблюдение
6	Контрольное занятие	4		4	Зачёт
7	Итоговые занятия	1		1	Тест
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	

**Учебный план по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе базового уровня  
«Аквадети»  
1 год обучения**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов 1 года обучения			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Беседа
2	ОФП на суши	20	4	16	Опрос, зачёт
3	СФП на суши	20	4	16	Зачёт
4	Технико-тактическая подготовка				зачёт
4.1	Общая плавательная подготовка	40	5	35	Опрос, зачёт
4.2	Техника плавания кроль на груди	20	2	18	Опрос, зачёт
4.3	Техника плавания кроль на спине	20	2	18	Зачёт
4.4	Техника плавания брассом	16	2	14	Зачёт
4.5	Техника плавания дельфином	16	2	14	Зачёт
4.6.	Техника поворотов	7	1	6	Зачёт
5	Игры	10	1	9	Наблюдение зачёт
6	Контрольное занятие	4		4	Зачёт
7	Итоговые занятия	1		1	Тест
	Итого	176	24	152	



## 2 год обучения

№	Наименование раздела, темы	Количество часов 1 года обучения			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Беседа
2	ОФП на суши	20	4	16	Опрос, зачёт
3	СФП на суши	20	4	16	Зачёт
4	Технико-тактическая подготовка				Опрос, зачёт
4.1	Общая плавательная подготовка	40	5	35	Опрос, зачёт
4.2	Техника плавания кроль на груди	20	2	18	Опрос, зачёт
4.3	Техника плавания кроль на спине	20	2	18	Зачёт
4.4	Техника плавания брассом	16	2	14	Зачёт
4.5	Техника плавания дельфином	16	2	14	Зачёт
4.6.	Техника поворотов	7	1	6	Зачёт
5	Игры	10	1	9	Наблюдение зачёт
6	Контрольное занятие	4		4	Зачёт
7	Итоговые занятия	1		1	Тест
	Итого	176	24	152	

**Учебный план по дополнительной общеобразовательной  
предпрофессиональной программе**

№ п/п	Предметные области	Количество учебных часов в год							
		БУ-1	БУ-2	БУ-3	БУ-4	БУ-5	БУ-6	УУ-1	УУ-2
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	23	27	32	39	41	45	45	52
2	Общая физическая подготовка	58	71	80	94	108	120	130	136
3	Вид спорта	73	81	105	108	122	135	130	144
4	Различные виды спорта и подвижные игры	16	21	22	30	36	42	22	25
5	Развитие творческого мышления	16	21	22	30	36	42	22	25
6	Специальные навыки	22	29	32	35	36	37	23	20
7	Спортивное и специальное оборудование	-	-	-	-	-	-	3	5
8	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	71	81
9	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	22	25
10	Самостоятельная работа	10	12	13	14	15	15	14	14
	Аттестация	2	2	2	2	2	4	2	1

11									
	<b>Всего часов (месяц, год)</b>	220	264	308	352	396	440	484	528