«Принято» «Утверждаю»

на Педагогическом совете директор МБОУ ДО СШ «Дорожник»

протокол от 01.09.2017 г № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **С.Н.Шейкин**

приказ от 01.09.2017 г № 27

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**распределения учебных часов**

**МБОУ ДО СШ «Дорожник»**

**на 2017-2018 учебный год**

**Пояснительная записка**

**к учебному плану МБОУ ДО СШ «Дорожник»**

**на 2017/2018 учебный год**

**Футбол**

Учебный план составлен на основании дополнительной общеобразовательной программы по футболу и рассчитан на восемь лет обучения. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

**Этап начальной подготовки – обучающий, общеразвивающий.** Обеспечивает разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебного плана.

**Задачи:** пробуждение интереса к физической активности;отбор способных детей к занятиям футбола; всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма. В этих группах юные футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола».

**Этап учебно – тренировочной подготовки *(до 2-х лет обучения - этап начальной спортивной специализации)***

**Задачи:** укрепление здоровья и закаливание организма детей; привитие устойчивого интереса к занятиям футболом; обеспечение развития всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости; совершенствование технических приёмов игры, доведение их до уровня высокого их выполнения в условиях ограниченного пространства и времени, развитие тактического мышления; овладение навыками судейства, знаниями правил соревнований.

**Этап учебно – тренировочной подготовки  *(свыше 2-х лет - этап углубленной тренировки)***

**Задачи:** повышение уровня разносторонней физической и функциональ­ной подготовленности. Воспитание физических качеств: силы, быст­роты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости; повышение уровня общей и специальной функциональной под­готовленности; дальнейшее совершенствование техники владения мячом и тактики игры в футбол; выполнение разрядных требований по футболу; накопление соревновательного опыта в различного ранга со­ревнованиях; воспитание инструкторских и судейских навыков.

В учебном плане предусмотрено увеличение количества часов в зависимости от этапов подготовки по всем разделам учебного плана. В плане по теоретическому курсу обращено внимание на гигиену спортсмена, врачебный контроль и воспитательную работу, направленную на борьбу с вредными привычками (употребление алкоголя и наркотических средств, табакокурение), пропаганду здорового образа жизни.

Перевод по годам обучения на всех этапах осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно – переводных нормативов по общей физической, специальной подготовке.

Учебный план способствует решению основной задачи - воспитания морально устойчивой личности, высококвалифицированного спортсмена, адаптированного в современном обществе.

**Фитнес-аэробика**

Учебный план составлен на основании дополнительной общеобразовательной программы по фитнес-аэробике и рассчитан на восемь лет обучения. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

***1-й этап* — *начальной подготовки*** (1-й, 2-й, 3-й год обучения)

Уровень коммуникации педагога и воспитанников в образовательном процессе в основном репродуктивный («делай как я»).

**Задачи:**

* Пробуждение интереса к физической активности.
* Физическое развитие детей (выносливости; координация; быстрота; развитие гибкости).
* Дать понятие о правильной осанке.
* Развитие качеств личности (смелости, самостоятельности, уверенности в себе).
* Ознакомление и обучение базовым шагам классической аэробики.
* Ознакомление с шагами танцевальной аэробики (хип-хопа).
* Подготовка к участию в городских соревнованиях и концертной деятельности.

***2-й этап* -**  ***учебно-тренировочный*** (4-й, 5-й год обучения):

Уровень коммуникаций педагога и воспитанника в образовательном процессе продуктивный («мы вместе»). Педагог становится помощником.

**Задачи:**

* Обучение соединению различных движений в связку классической аэробики.
* Физическое развитие детей (выносливости; координация; быстрота; развитие гибкости)
* Поддержание правильной осанки.
* Обучение простейшим связкам танцевальной аэробики (хип-хопа).
* Воспитание чувства ритма.
* Участие в фестивалях и соревнованиях по фитнес-аэробики
* Подготовка к получению спортивных разрядов

***3-й этап* -  *учебно-тренировочный*** (6-й, 7-й, 8-й год обучения).

Уровень коммуникации педагога и воспитанника в образовательном процессе — креативный, происходит выражение собственного «Я сам» учащегося в процессе сотворчества с педагогом.

**Задачи:**

* Совершенствование физических качеств воспитанников.
* Создание самостоятельных собственных творческих работ.
* Становление творческого коллектива (команды).
* Участие в фестивалях и соревнованиях по фитнес-аэробике.
* Достижение спортивных результатов.

В учебном плане предусмотрено увеличение количества часов в зависимости от этапов подготовки по всем разделам учебного плана.

Перевод по годам обучения на всех этапах осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно – переводных нормативов по общей физической, специальной и хореографической подготовке.

**Лыжные гонки**

Учебный план составлен на основании дополнительной общеобразовательной программы по лыжным гонкам и рассчитан на семь лет обучения. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

**Этап начальной подготовки – этап предварительной подготовки**

**Задачи:**

* укрепление здоровья;
* привитие интереса к занятиям лыжным спортом;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта;
* овладение основам техники лыжных ходов и других физических упражнений;
* воспитание черт спортивного характера;
* формирование должных норм общественного поведения;
* выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

**Этап учебно – тренировочной подготовки – этап углубленной тренировки**

**Задачи :**

* совершенствование техники классических и коньковых ходов;
* воспитание специальных физических качеств;
* повышение функциональной подготовленности;
* освоение допустимых тренировочных нагрузок;
* накопление соревновательного опыта.

На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Перевод по годам обучения на всех этапах осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно – переводных нормативов по общей физической, специальной подготовке.

Учебный план способствует решению основной задачи - воспитания морально устойчивой личности, высококвалифицированного спортсмена, адаптированного в современном обществе.

**Стрельба из лука**

Учебный план составлен на основании дополнительной общеобразовательной программы по стрельбе из лука и рассчитан на пять лет обучения. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

**Этап начальной подготовки – познавательный (1-ый, 2-ой год)**

Обеспечивает разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебного плана.

**Задачи:**

* формирование сознательного отношения к занятиям и стойкого интереса к стрельбе из лука;
* укрепление здоровья и закаливание организма юных стрелков из лука;
* обеспечение разносторонней физической подготовленности и развитие специальных физических качеств, необходимых стрелку из лука;
* ознакомление с мерами безопасности при обращении с оружием;
* ознакомление с материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.);
* ознакомление с прицельными приспособлениями (устройство, назначение, правила обращения);
* ознакомление с общими понятиями и правилами прицеливания; разновидностями мишеней;
* ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементами техники его выполнения;
* общее ознакомление с понятиями: «кучность», «разброс», «отрывы», средняя точка попадания (СТП), «несовмещение», «совмещение», обучение расчету поправок и внесение необходимых изменений в прицельные приспособления;
* общее ознакомление с понятиями «точка прицеливания», «район прицеливания», «район колебаний», «ожидание», «сохранение рабочего состояния» до, во время и после выполнения выстрела; овладение умением выполнять выстрел в районе колебаний, не ожидая его и сохраняя рабочее состояние при подготовке к выстрелу, во время и после его выполнения;
* овладение умением произвольного расслабления пальцев, удерживающих тетиву (выпуск), и плавного нажима на спусковой крючок или кнопку размыкателя;
* разучивание элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом и луком на укороченных дистанциях, выполнение одиночных выстрелов и серий выстрелов на кучность;
* ознакомление с целью и задачами разминки, овладение простейшими общеразвивающими и специальными упражнениями, входящими в разминку;
* общее ознакомление с понятием «внимание» и его назначением для успешного выполнения выстрела из лука;
* общее ознакомление с опорно- двигательным аппаратом человека;
* ознакомление с общими правилами гигиены, закаливания, режима дня, пагубным воздействием вредных привычек ( курение, алкоголь и др.);
* выполнение обязанностей помощника тренера при подготовке и уборке мест занятий; по показу упражнений ОФП;

**Этап учебно – тренировочной подготовки – углубленный, до профессиональный (3-ий, 4-ый, 5-ый)**

**Задачи:**

* укрепление интереса к занятиям стрельбой из лука;
* усвоение сведений общего и специального характера о физической культуре как о части культуры общества, важнейшем средстве укрепления здоровья, развития организма человека; об истории развития стрельбы из лука в СССР, России и за рубежом; о причинах и целях развития стрельбы из лука; о воспитательном и прикладном значении стрельбы из лука; об Единой спортивной классификации, спортивных разрядах и званиях;
* дальнейшее укрепление здоровья и закаливание обучаемых;
* повышение уровня общей и специальной физической и психической подготовленности стрелков из лука;
* закрепление знаний о мерах безопасности при обращении с оружием и правилах поведения в тирах и стрельбищах, закрепление навыков их выполнения;
* расширение и углубление знаний о выстреле из лука и элементах техники его выполнения;
* формирование умения сохранения рабочего состояния при выполнении выстрела (до, во время и после него);
* формирование умения синхронизации выполнения элементов выстрела и повышение уровня координационных способностей с целью сохранения устойчивости системы «стрелок – оружие» в процессе выполнения выстрела из лука;
* увеличение специализированной тренировочной нагрузки (количество выстрелов и имитационных упражнений, сокращение интервалов отдыха);
* совершенствование выполнения отдельных элементов выстрела;
* общее ознакомление с основными психическими процессами, лежащими в основе эффективности выполнения выстрела из лука и успешности ведения стрельбы из лука в тренировочных и соревновательных условиях;
* развитие внутреннего контроля (умение «слушать себя») в процессе выполнения выстрела;
* ознакомление с понятиями: « утомление» и «переутомление», средствами и мероприятиями по их профилактике;
* ознакомление с понятием « самоконтроль», необходимостью контроля психоэмоционального состояния, правилами ведения дневника;
* ознакомление с деятельностью и значением сердечно- сосудистой и дыхательной систем;
* усвоение общих сведений о гигиене одежды, обуви, жилища, мест занятий спортом; об уходе за телом, кожным покровом пальцев руки, выполняющей удержание и выпуск тетивы; о гигиене сна; об естественных факторах природы: воздух, солнце, вода; о режиме питания; о пагубном действии вредных привычек (курение алкоголь, наркотики) и отрицательном влиянии длительного пребывания перед экраном телевизора;
* умение в разминке показать упражнения общефизической направленности (первый год обучения) и проводить первую часть разминки в присутствии тренера (второй год обучения); показать основные элементы техники выстрела из лука; оказывать помощь младшим в изучении материальной части оружия; находить ошибки в действиях товарищей и помогать их исправлять; пропагандировать стрельбу из лука среди товарищей по школе;
* участие в соревнованиях: классификационных и календарных, выполнение второго и первого разрядов, норматива КМС (желательно);
* твердое усвоение обязанностей и прав участника соревнований и условий выполнения стрелковых упражнений в соответствии с правилами соревнований;
* участие в работе судейской коллегии, выполнение различных поручений по организации и проведению соревнований; работа в качестве судьи и помощника судьи различной направленности.
* проведение в группах начальной подготовки первых занятий в качестве помощника тренера;

В учебном плане предусмотрено увеличение количества часов в зависимости от этапов подготовки по всем разделам учебного плана.

Перевод по годам обучения на всех этапах осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно – переводных нормативов по общей физической, специальной подготовке.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**распределения учебных часов на 2017 – 2018 учебный год**

**в МБОУ ДО СШ «Дорожник»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел программы | Учебная программа | | | |
| ГНП  до года | ГНП свыше года | УТГ  до 2 лет | УТГ свыше  2-х лет |
| **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ** | | | | | |
| 1. | Краткий обзор развития вида спорта | 1 |  |  |  |
| 2. | Краткие сведения о строении и функциях организма | 1 | 1 |  |  |
| 3. | Гигиенические знания и навыки | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 4. | Врачебный контроль, самоконтроль |  | 2 | 2 | 2 |
| 5. | Основы техники и тактики | 2 | 3 | 3 | 4 |
| 6. | Основы методики обучения и тренировки | 2 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Морально-волевой облик спортсмена | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 8. | Причины травм | 1 | 1 |  |  |
| 9. | Правила соревнований | 1 | 1 | 2 | 3 |
| 10. | Оборудование и инвентарь | 1 | 1 | 2 | 3 |
| **ВСЕГО:** | | **12** | **14** | **16** | **20** |
| **ПРАКТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ** | | | | | |
| 1. | Физическая подготовка | 220 | 270 | 350 | 290 |
| 2. | Специальная подготовка | 66 | 152 | 188 | 436 |
| 3. | Восстановительные мероприятия | - | 18 | 48 | 156 |
| 4. | Инструкторская и судейская практика | 6 | 6 | 10 | 18 |
| 5. | Зачётные требования | 8 | 8 | 12 | 16 |
| **ВСЕГО ЧАСОВ:** | | **300** | **454** | **608** | **916** |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | | **312** | **468** | **624** | **936** |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**МБОУ ДО СШ «Дорожник» на 2017-2018 учебный год**

**по футболу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название отделения | Предметные курсы | Общеобразовательные  дисциплины | | | Углубленное изучение дисциплины | | | | | |
| Группы начальной  подготовки | | | Учебно-тренировочные группы | | | | | |
| ***1г.о.*** | ***2г.о.*** | ***3г.о.*** | ***1г.о.*** | ***2г.о.*** | ***3г.о.*** | ***4г.о.*** | ***5г.о.*** | |
| **Ф У Т Б О Л** | 1. Теоретическая подготовка | 8 ч | 16 ч | 16 ч | 18 ч | 18 ч |  |  |  | |
| 2. Общая физическая подготовка | 93 ч | 120 ч | 120 ч | 118ч | 118ч |  |  |  | |
| 3.Техническая подготовка | 63 ч | 84 ч | 84 ч | 118ч | 118ч |  |  |  | |
| 4. Тактическая подготовка | 47 ч | 60 ч | 60 ч | 96ч | 96ч |  |  |  | |
| 5. Психологическая подготовка | В учебно-тренировочном процессе | | | | | | | | |
| 6. Специальная подготовка | 48 ч | 114 ч | 114 ч | 112ч | 112ч |  |  |  | |
| 7. Игровая подготовка | 48 ч | 68 ч | 68 ч | 96 ч | 96 ч |  |  |  | |
| 8. Соревнования | Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | |
| 9. Контрольно-переводные нормативы | 5 ч | 6 ч | 6 ч | 6 ч | 6 ч |  |  |  | |
| 10. Инструкторская и судейская практика | - | - | - | 40ч | 40ч |  |  |  | |
| 11. Восстановительные мероприятия | - | - | - | 20ч | 20ч |  |  |  | |
| 12. Медицинское обследование | В течении всего периода обучения | | | | | | | | |
| 13. Итого недельных часов | **6** | **9** | **9** | **12** | **12** |  |  | |  |
| 14. Количество учебных часов за год | **312** | **468** | **468** | **624** | **624** |  |  | |  |
| 15. Количество групп | **1** | **2** | **1** | **3** | **1** |  |  | |  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**МБОУ ДО СШ «Дорожник» на 2017-2018 учебный год**

**по фитнес-аэробике**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название отделения | Предметные курсы | Общеобразовательные  дисциплины | | | Углубленное изучение дисциплины | | | | | | | | |
| Группы начальной  подготовки | | | Учебно-тренировочные группы | | | | | | | | |
| ***1г.о.*** | ***2г.о.*** | ***3г.о.*** | ***1г.о.*** | | ***2г.о.*** | | ***3г.о.*** | | ***4г.о.*** | | ***5г.о.*** |
| **ФИТНЕС – АЭРОБИКА** | 1.Теоретическая подготовка, в т.ч. психологическая |  |  | 15ч | 16ч | | 16ч | |  | | 24 ч | | 24 ч |
| 2.Общая физическая подготовка |  |  | 150ч | 186ч | | 186ч | |  | | 268ч | | 268ч |
| 3.Специальная физическая подготовка |  |  | 98ч | 108ч | | 108ч | |  | | 260ч | | 260ч |
| 4.Базовая аэробика |  |  | 70ч | 90ч | | 90ч | |  | | 105ч | | 105ч |
| 5.Танцевальная аэробика |  |  | 23ч | 40ч | | 40ч | |  | | 60ч | | 60ч |
| 6.Хореографическая подготовка |  |  | 55ч | 82ч | | 82ч | |  | | 100ч | | 100ч |
| 7.Постановочная работа |  |  | 42ч | 62ч | | 62ч | |  | | 63ч | | 63ч |
| 8.Приемные и переводные нормативы |  |  | 5ч | 6ч | | 6ч | |  | | 6ч | | 6ч |
| 9.Инструкторская и судейская практика |  |  | - | 4ч | | 4ч | |  | | 10ч | | 10ч |
| 10.Участие в соревнованиях, концертные выступления | Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий | | | | | | | | | | | |
| 11.Восстановительные мероприятия |  |  | 10ч | | 30ч | | 30ч | |  | | 40ч | 40ч |
| 12.Медицинское обследование | В течении всего периода обучения | | | | | | | | | | |
| 13.Итого недельных часов |  |  | **9** | | **12** | | **12** | |  | | **18** | **18** |
| 14.Количество учебных часов за год |  |  | **468** | | **624** | | **624** | |  | | **936** | **936** |
| 15.Количество групп |  |  | **7** | | **1** | | **1** | |  | | **1** | **1** |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**МБОУ ДО СШ «Дорожник» на 2017-2018 учебный год**

**по лыжным гонкам**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название  отделения | Предметные курсы | Общеобразовательные  дисциплины | | Углубленное изучение дисциплины | | | | |
| Группы начальной  подготовки | | Учебно-тренировочные группы | | | | |
| ***1г.о.*** | ***2г.о.*** | ***1г.о.*** | ***2г.о.*** | ***3г.о.*** | ***4г.о.*** | ***5г.о.*** |
| **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ** | 1. Теоретическая подготовка | 6 ч | 8 ч | 20 ч |  | 25 ч |  |  |
| 2. Общая физическая подготовка | 178 ч | 247 ч | 260 ч |  | 256 ч |  |  |
| 3. Специальная физическая подготовка | 94 ч | 94 ч | 144 ч |  | 260 ч |  |  |
| 4. Технико-тактическая подготовка | 30 ч | 113 ч | 170 ч |  | 349 ч |  |  |
| 5. Психологическая подготовка | В учебно-тренировочном процессе | | | | | | |
| 5. Участие в соревнованиях | Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий | | | | | | |
| 6. Контрольно-переводные испытания | 4 ч | 6 ч | 12 ч |  | 12 ч |  |  |
| 7. Медицинское обследование | В течение всего периода обучения | | | | | | |
| 8. Восстанови­тельные мероприятия | - | - | 10 ч |  | 15ч |  |  |
| 9. Инструкторская и судейская практика | - | - | 8 ч |  | 19 ч |  |  |
| 10. Итого недельных часов | **6** | **9** | **12** |  | **18** |  |  |
| 11. Количество учебных часов за год | **312** | **468** | **624** |  | **936** |  |  |
| 12. Количество групп | **1** | **1** | **1** |  | **1** |  |  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**МБОУ ДО СШ «Дорожник» на 2017-2018 учебный год**

**по стрельбе из лука**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название  отделения | Предметные курсы | Общеобразовательные  дисциплины | | Углубленное изучение дисциплины | | |
| Группы начальной  подготовки | | Учебно-тренировочные группы | | |
| ***1г.о.*** | ***2г.о.*** | ***1г.о.*** | ***2г.о.*** | ***3г.о.*** |
| **СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА** | 1. Общая физическая подготовка | 126 ч |  | 102ч |  | 146 ч |
| 2. Специальная физическая подготовка | 36 ч |  | 52ч |  | 82 ч |
| 3.Технико- тактическая подготовка | 92 ч |  | 300ч |  | 388 ч |
| 4 Теоретическая подготовка | 28 ч |  | 20ч |  | 30 ч |
| 5. Психологическая подготовка | - |  | 20ч |  | 40 ч |
| 6. Контрольно-переводные нормативы | 2 |  | 6ч |  | 8 ч |
| 7. Контрольные соревнования | 10 ч |  | 60ч |  | 134 ч |
| 8. Инструкторская и судейская практика | 10 ч |  | 16ч |  | 20 ч |
| 9. Восстановительные мероприятия | 8 ч |  | 48ч |  | 78 ч |
| 10. Медицинское обследование | не менее 2 –х раз в год | | | | |
| 11. Итого недельных часов | **6** |  | **12** |  | **18** |
| 12. Количество учебных часов за год | **312** |  | **624** |  | **936** |
| 13. Количество групп | **2** |  | **1** |  | **2** |