

ПРИНЯТО
На заседании Педагогического
совета
МБОУ ДО ДЮСШ МР
Стерлибашевский район РБ

Протокол № 10
от 08.09.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ МР
Стерлибашевский район РБ

И. И. Муратов

Протокол № 45
от 02.10.2025



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципальной бюджетной образовательной
организации дополнительного образования детско-
юношеская спортивная школа муниципального района
Стерлибашевский район Республики Башкортостан
на 2025-2026 учебный год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ, и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», уставом МБОУ ДО ДЮСШ МР Стерлибашевский район РБ.

Учебный план направлен на достижение основных целей МБОУ ДО ДЮСШ МР СТЕРЛИБАШЕВСКИЙ РАЙОН РБ – создание условий для развития детского и юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Главным условием для достижения целей МБОУ ДО ДЮСШ МР СТЕРЛИБАШЕВСКИЙ РАЙОН РБ является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его возможностей и способностей, которая обеспечивается решением задач на каждом этапе обучения.

При разработке учебного плана соблюдалась преемственность между этапами обучения, учитывались материально – технические условия, региональные условия, кадровый состав, календарь областных и городских соревнований по видам спорта, образовательные программы физкультурно-спортивной направленности.

В основу образовательных программ положены федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Каждая программа представляет собой нормативный документ, утвержденный педагогическим советом, и включает следующие структурные элементы:

- пояснительная записка,
- учебный план,
- методическая часть,
- систему контроля и зачетные требования,
- перечень информационного обеспечения.

Образовательные программы МБОУ ДО ДЮСШ МР Стерлибашевский район РБ направлены на спортивную деятельность обучающихся от 7 до 17 лет.

Общеразвивающие:

- **волейбол** (мальчики и девочки)
- **баскетбол** (мальчики и девочки)
- **волейбол** (мальчики и девочки)
- **легкая атлетика** (мальчики и девочки)
- **лыжные гонки** (мальчики и девочки)
- **корэш** (мальчики, девочки)
- **спортивная борьба** (мальчики и девочки)
- **хоккей с шайбой** (мальчики)
- **шахматы** (мальчики, девочки)
- **плавание** (мальчики, девочки)

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный план рассчитан на 52 учебные недели по общеразвивающим программам, по программам спортивной подготовки и соответствует максимальному объему учебной нагрузки обучающихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебные занятия – основной элемент образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей. Содержание деятельности в учебной группе определяется тренером-преподавателем с учетом образовательных программ и учебных

планов. Выбирая средства и методы обучения, тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно учебным программам с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе – 2 академических часа;

на этапе начальной подготовки – 2 академических часа;

на учебно-тренировочном этапе – 3 академических часа.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки:

Этап спортивно-оздоровительный:

укрепление здоровья, улучшение физического развития;

разносторонняя физическая подготовка;

знакомство с основами техники выполнения физических упражнений,

освоение и совершенствование двигательных навыков;

привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

содействие гармоничному формированию растущего организма.

Этап начальной подготовки (предварительная подготовка):

укрепление здоровья, улучшение физического развития;

овладение основами техники выполнения физических упражнений,

всестороннее развитие физических качеств детей;

выявление задатков и способностей обучающихся;

овладение основами техники в избранном виде спорта;

привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

содействие гармоничному формированию растущего организма.

Этап учебно-тренировочный (до 2-х лет обучения – этап начальной спортивной специализации):

повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

овладение основами техники в избранном виде спорта;

приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;

уточнение спортивной специализации.

Этап учебно-тренировочный (свыше 2-х лет обучения – этап углубленной тренировки):

совершенствование техники в избранном виде спорта;

развитие специальных физических качеств;

повышение уровня функциональной подготовленности;

освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;

накопление соревновательного опыта.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

Общий режим работы ДЮСШ

Начало учебного года 1 сентября, окончание 31 августа. В каникулярный период обучающиеся занимаются самостоятельной или индивидуальной подготовкой в соответствии с программой по виду спорта и организуются учебно-тренировочные сборы. Занятия проводятся согласно расписанию. Спортивно-массовые мероприятия и соревнования проводятся в соответствии с планом.

Режим
учебно-тренировочной работы
и требования по физической, технической и спортивной подготовке
спортивно-оздоровительный этап

срок обучения	Вид спорта	Мин. возраст для зачисления	Мин. число обучающихся в группе	Макс. число обучающихся в группе	Макс. кол-во часов в неделю	Требования по физ., тех., спортивной подготовке на конец года
1 год	Волейбол	7	20	30	6	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
	Хоккей	7	20	30	6	
	Борьба Корэш	6	20	30	6	
	Спортивная борьба	6	20	30	6	
	Легкая атлетика	6	20	30	6	
	Шахматы	5	20	30	6	
	Плавание	7	20	30	6	
	Лыжные гонки	7	20	30	6	

этап начальной подготовки

срок обучения	Вид спорта	Мин. возраст для зачисления		Мин. число обуч-ся в группе		Макс. число обуч-ся в группе		Макс. кол-во часов в неделю		Требования по спортивной подготовке на конец года
		до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года	до года	свыше года	
1 год	Волейбол	9	12	20	20	25	20	6	8	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП
	Хоккей	9	12	20	20	25	20	6	8	
	Борьба Корэш	9	12	20	20	25	20	6	8	
	Спортивная борьба	9	12	20	20	25	20	6	8	
	Легкая атлетика	9	12	20	20	25	20	6	8	
	Шахматы	9	12	20	20	25	20	6	8	
	Плавание	9	12	20	20	25	20	6	8	
	Лыжные гонки	9	12	20	20	25	20	6	8	

тренировочный этап

срок обучения	Вид спорта	Мин. возраст для зачисления		Мин. число обуч-ся в группе		Макс. число обуч-ся в группе		Макс. кол-во часов в неделю		Требования по физ., тех., спортивной подготовке на конец года
		до 2 лет	свыше 2 лет	до 2 лет	свыше 2 лет	до 2 лет	свыше 2 лет	до 2 лет	свыше 2 лет	
1 год	Волейбол	10	12	10	14	14	12	12	18	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, массовых разрядов
	Хоккей	10	12	10	14	14	12	12	18	
	Борьба Корэш	10	12	10	14	14	12	12	18	
	Спортивная борьба	10	12	10	14	14	12	12	18	
	Легкая атлетика	10	12	10	14	14	12	12	18	
	Шахматы	10	12	10	14	14	12	12	18	
	Плавание	10	12	10	14	14	12	12	18	
	Лыжные гонки	10	12	10	14	14	12	12	18	
	Волейбол	10	12	10	14	14	12	12	18	
	Хоккей	10	12	10	14	14	12	12	18	

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Распределение часов по программным материалам для СОГ.
6 часов в неделю 52 недели 312 часов

№	Программный материал	% соотношение	Кол-во часов
1.	Теория	15%	46
2.	Общая физическая подготовка	60 %	187
3.	Специальная физическая подготовка	20%	62
4.	Технико-тактическая подготовка	5%	15
5.	Контрольные испытания	2 раза в год	
6.	Участие в соревнованиях	5-6 раз	
7.	Медицинское обследование	2 раза в год	2
Итого			312

Распределение часов по программным материалам для НП .
8 часов в неделю 52 недели 416 часов

№	Программный материал	% соотношение	Кол-во часов
1.	Теория	15%	62
2.	Общая физическая подготовка	60 %	249
3.	Специальная физическая подготовка	20%	83
4.	Технико-тактическая подготовка	5%	20
5.	Контрольные испытания	2 раза в год	
6.	Участие в соревнованиях	8-10 раз	
7.	Медицинское обследование	2 раза в год	2
Итого			416

Распределение часов по программным материалам для групп УТ.
12 часов в неделю 52 недели 624 часов

№	Программный материал	% соотношение	Кол-во часов
1.	Теория	5%	31
2.	Общая физическая подготовка	20%	124
3.	Специальная физическая подготовка	60%	374
4.	Технико-тактическая подготовка	15%	93
5.	Контрольные испытания	2 раза в год	
6.	Участие в соревнованиях	10-15 раз	
7.	Медицинское обследование	2 раза в год	2
Итого			624