

Принято на заседании  
педагогического совета  
протокол № 4  
от «22» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МБУ ДО Спортивной школы  
Жердевского муниципального округа  
№ \_\_\_\_ от «22» августа 2024 г.

**Образовательная программа  
Муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
Спортивной школы  
Жердевского муниципального округа  
на 2024-2025 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Спортивной школы Жердевского муниципального округа (далее - Учреждение) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», требований Федеральных стандартов по видам спорта, культивируемых в Учреждении, Уставом, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Образовательная программа Учреждения конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно - педагогические условия и формы промежуточной и итоговой аттестации.

Образовательная программа **направлена** на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- отбор одаренных детей;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Целью** работы Учреждения является осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта.

Основными **задачами** реализации Образовательной программы Учреждения являются:

- формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных, и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков;
- сохранение вариативного выбора направлений образовательной деятельности, педагогических технологий;

- обеспечение атмосферы психологического комфорта, для каждого обучающегося;
- создание систем гибкого и адекватного реагирования на изменения в обществе и образовательных потребностей;
- постоянное совершенствование управленческого, методического и педагогического профессионализма;
- интеллектуальное развитие личности и создание системы стимулирования для проявления исследовательских способностей детей;
- предоставление среды развития детских интересов, увлечений с целенаправленным взаимодействием на процесс формирования личной культуры досуговой деятельности;
- создание условий для социальной реабилитации и адаптации в обществе детей, имеющих отклонения в здоровье и развитии средствами физической культуры и спорта;
- ориентация на создание оптимальных условий для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей детей, саморазвитие личности, оказание помощи и поддержки в самовоспитании, нравственном самосовершенствовании;
- развитие и стимулирование к познавательной, социальной, творческой активности детей и подростков.

В рамках настоящей Образовательной программы реализуются: дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программа «Киокусинкай», «Волейбол», дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта: «Баскетбол», «Киокусинкай», «Пулевая стрельба», «Футбол», «Плавание».

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование. В учреждение созданы достаточные для реализации программы научно-методические, педагогические, материально-технические и финансовые условия.

Настоящая Программа включает в себя:

Учебный план на 2024/2025 учебный год (Приложение 1)

Календарный учебный график на 2024/2025 учебный год (Приложение 2).

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта на 2024/2025 учебный год. (Приложение 3).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
Муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
Спортивной школы Жердевского муниципального округа  
на 2024-2025 учебный год

г. Жердевка  
2024

## Пояснительная записка.

Учебный план Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Спортивной школы Жердевского муниципального округа (далее – учреждение) составлен в соответствии:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

В Учреждении реализуются дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта:

1. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Киокусинкай»). Нормативный срок освоения программ – 1 год.
2. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «Волейбол»). Нормативный срок освоения программ – 1 год.
3. Дополнительные образовательные программы по видам спорта «Баскетбол», «Киокусинкай», «Футбол», «Пулевая стрельба», «Плавание». Нормативный срок освоения программ – 7 (8) лет (2-3 лет – на этапе начальной подготовки и 5 лет – на учебно-тренировочном этапе).

Общий годовой объем учебных часов рассчитан для 52 учебные недели в условиях образовательного учреждения.

6 недель составляет летний оздоровительный период (период активного отдыха) в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов.

Форма промежуточной аттестации – контрольно-переводные испытания (выполнение контрольно-переводных нормативов).

Форма итоговой аттестации:

- 2-3 год обучения на этапе начальной подготовки – контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов);

- 5 год обучения на учебно-тренировочном этапе – контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов).

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №<br>п/п            | Дополнительные обще-<br>образовательные<br>программы | СОГ      | Этап начальной подготовки |           |           | Учебно-тренировочный этап |              |           |            |         | Этап<br>совершенств<br>ования<br>спортивного<br>мастерства |
|---------------------|------------------------------------------------------|----------|---------------------------|-----------|-----------|---------------------------|--------------|-----------|------------|---------|------------------------------------------------------------|
|                     |                                                      |          | 1-й год                   | 2-й год   | 3-й год   | 1-й год                   | 2-й<br>год   | 3-й год   | 4-й<br>год | 5-й год | Без<br>ограничений                                         |
| Баскетбол           | Кол-во групп                                         |          | -                         | 1         | 1         | 1                         | 2            | 2         | -          | -       | -                                                          |
|                     | Часов в неделю                                       |          | -                         | 8         | 8         | 10                        | 10           | 12        | -          | -       | -                                                          |
|                     | <b>Всего часов</b>                                   |          | -                         | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>10</b>                 | <b>20</b>    | <b>24</b> | -          | -       | -                                                          |
| Футбол              | Кол-во групп                                         |          | 1                         | -         | 1         | -                         | 2            | 1         | -          | -       | -                                                          |
|                     | Часов в неделю                                       |          | 6                         | -         | 8         | -                         | 10           | 12        | -          | -       | -                                                          |
|                     | <b>Всего часов</b>                                   |          | <b>6</b>                  | -         | <b>8</b>  | -                         | <b>20</b>    | <b>12</b> | -          | -       | -                                                          |
| Киокусинкай         | Кол-во групп                                         | 1        | -                         | -         | -         | -                         | 1            | -         | -          | -       | 1                                                          |
|                     | Часов в неделю                                       | 3        | -                         | -         | -         | -                         | 12           | -         | -          | -       | 16                                                         |
|                     | <b>Всего часов</b>                                   | <b>3</b> | -                         | -         | -         | -                         | <b>12</b>    | -         | -          | -       | <b>16</b>                                                  |
| Пулевая<br>стрельба | Кол-во групп                                         | -        | -                         | 2         | -         | -                         | 1            | -         | -          | -       | -                                                          |
|                     | Часов в неделю                                       | -        | -                         | 8         | -         | -                         | 12           | -         | -          | -       | -                                                          |
|                     | <b>Всего часов</b>                                   | -        | -                         | <b>16</b> | -         | -                         | <b>12</b>    | -         | -          | -       | -                                                          |
| Волейбол            | Кол-во групп                                         | 1        | -                         | -         | -         | -                         | -            | -         | -          | -       | -                                                          |
|                     | Часов в неделю                                       | 6        | -                         | -         | -         | -                         | -            | -         | -          | -       | -                                                          |
|                     | <b>Всего часов</b>                                   | <b>6</b> | -                         | -         | -         | -                         | -            | -         | -          | -       | -                                                          |
| Плавание            | Кол-во групп                                         | -        | 1                         | 2         | -         | -                         | -            | -         | -          | -       | -                                                          |
|                     | Часов в неделю                                       | -        | 6                         | 8         | -         | -                         | -            | -         | -          | -       | -                                                          |
|                     | <b>Всего часов</b>                                   | -        | <b>6</b>                  | <b>16</b> | -         | -                         | -            | -         | -          | -       | -                                                          |
| Итого:              | Кол-во групп                                         | 2        | 2                         | 5         | 2         | 1                         | 6            | 3         | -          | -       | 1                                                          |
|                     | Часов в неделю                                       | 3/6      | 6                         | 8         | 8         | 10                        | 10/12        | 12        | -          | -       | 16                                                         |
|                     | <b>Всего часов</b>                                   | <b>9</b> | <b>12</b>                 | <b>40</b> | <b>16</b> | <b>10</b>                 | <b>40/24</b> | <b>36</b> | -          | -       | <b>16</b>                                                  |

Директор

А.Н. Зеленихин

Промежуточная аттестация для перевода на следующий уровень осуществляется один раз в год. Срок проведения: май - июнь. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, может быть переведён на следующий этап спортивной подготовки при выполнении следующих требований:

- соответствие спортсмена требованиям к качественному составу этапа подготовки согласно программе спортивной подготовки по видам спорта; наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена;
- освоение не менее 75% объёма тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по видам спорта;
- выполнение контрольно-переводных нормативов, предусмотренных федеральными стандартами по видам спорта;
- положительные результаты выступлений на соревнованиях, а также выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности;
- выполнение (подтверждение) требований норм присвоения спортивных разрядов, соответствующих этапу подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и Положению о порядке приема, перевода и отчисления обучающихся Учреждения, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Учреждения может быть осуществлен перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.



**Годовой учебно-тренировочный план (Баскетбол)**

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы спортивной подготовки                                          |       |       |                                                              |       |       |       |       |
|------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
|                              |                                                   | Этап<br>начальной подготовки                                                |       |       | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |       |       |       |       |
|                              |                                                   | 1 год                                                                       | 2 год | 3 год | 1 год                                                        | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
|                              |                                                   | Недельная нагрузка в часах                                                  |       |       |                                                              |       |       |       |       |
|                              |                                                   | 6                                                                           | 8     | 8     | 10                                                           | 10    | 12    | 12    | 14    |
|                              |                                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |       |                                                              |       |       |       |       |
|                              |                                                   | 2                                                                           | 2     | 2     | 2-3                                                          | 2-3   | 2-3   | 2-3   | 2-3   |
|                              |                                                   | Наполняемость групп (человек)                                               |       |       |                                                              |       |       |       |       |
|                              |                                                   | 15                                                                          | 15    | 15    | 12                                                           | 12    | 12    | 12    | 12    |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 56                                                                          | 77    | 77    | 83                                                           | 83    | 87    | 75    | 87    |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 37                                                                          | 58    | 58    | 83                                                           | 83    | 100   | 100   | 116   |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | -                                                                           | -     | -     | 26                                                           | 26    | 32    | 43    | 50    |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 95                                                                          | 116   | 116   | 125                                                          | 125   | 150   | 125   | 145   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 32                                                                          | 42    | 42    | 52                                                           | 52    | 62    | 93    | 102   |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 15                                                                          | 20    | 20    | 26                                                           | 26    | 31    | 37    | 44    |
| 7.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4                                                                           | 4     | 4     | 6                                                            | 6     | 6     | 6     | 6     |
| 8.                           | Инструкторская и судейская практика               | -                                                                           | -     | -     | 10                                                           | 10    | 15    | 20    | 30    |
| 9.                           | Интегральная подготовка                           | 32                                                                          | 53    | 53    | 83                                                           | 83    | 99    | 99    | 116   |
| 10.                          | Медицинские мероприятия                           | 4                                                                           | 4     | 4     | 4                                                            | 4     | 4     | 4     | 4     |
| 11.                          | Самостоятельная работа                            | 37                                                                          | 42    | 42    | 22                                                           | 22    | 38    | 22    | 28    |
| Общее количество часов в год |                                                   | 312                                                                         | 416   | 416   | 520                                                          | 520   | 624   | 624   | 728   |

**Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «Киокусинкай - Весовая категория»**

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы спортивной подготовки                                          |       |                                                              |       |       |       |       |                                                        |
|------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------------------------------------------------------|
|                              |                                                   | Этап<br>начальной<br>подготовки                                             |       | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |       |       |       |       | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |
|                              |                                                   | 1 год                                                                       | 2 год | 1 год                                                        | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | Не ограничен                                           |
|                              |                                                   | Недельная нагрузка в часах                                                  |       |                                                              |       |       |       |       |                                                        |
|                              |                                                   | 6                                                                           | 8     | 10                                                           | 12    | 12    | 12    | 14    | 16                                                     |
|                              |                                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |                                                              |       |       |       |       |                                                        |
|                              |                                                   | 2                                                                           | 2     | 2-3                                                          | 2-3   | 2-3   | 2-3   | 2-3   | 2-4                                                    |
|                              |                                                   | Наполняемость групп (человек)                                               |       |                                                              |       |       |       |       |                                                        |
|                              |                                                   | 12                                                                          | 12    | 10                                                           | 10    | 10    | 10    | 10    | 3                                                      |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 156                                                                         | 191   | 192                                                          | 200   | 200   | 200   | 232   | 183                                                    |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 81                                                                          | 99    | 104                                                          | 130   | 130   | 130   | 152   | 174                                                    |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | -                                                                           | 4     | 26                                                           | 44    | 44    | 44    | 51    | 58                                                     |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 56                                                                          | 92    | 130                                                          | 150   | 150   | 150   | 174   | 208                                                    |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 4                                                                           | 8     | 20                                                           | 40    | 40    | 40    | 58    | 90                                                     |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 4                                                                           | 4     | 10                                                           | 15    | 15    | 15    | 15    | 26                                                     |
| 7.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4                                                                           | 4     | 4                                                            | 4     | 4     | 4     | 4     | 4                                                      |
| 8.                           | Инструкторская и судейская практика               | -                                                                           | 4     | 15                                                           | 18    | 18    | 18    | 21    | 32                                                     |
| 9.                           | Медицинские мероприятия                           | 4                                                                           | 4     | 4                                                            | 4     | 4     | 4     | 4     | 4                                                      |
| 10.                          | Самостоятельная работа                            | 3                                                                           | 6     | 15                                                           | 15    | 15    | 15    | 18    | 53                                                     |
| Общее количество часов в год |                                                   | 312                                                                         | 416   | 520                                                          | 624   | 624   | 624   | 728   | 832                                                    |

**Годовой учебно-тренировочный план (Плавание)**

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы спортивной подготовки                                          |       |                                                              |       |       |       |       |
|------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
|                              |                                                   | Этап<br>начальной подготовки                                                |       | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |       |       |       |       |
|                              |                                                   | 1 год                                                                       | 2 год | 1 год                                                        | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
|                              |                                                   | Недельная нагрузка в часах                                                  |       |                                                              |       |       |       |       |
|                              |                                                   | 6                                                                           | 8     | 12                                                           | 12    | 14    | 16    | 16    |
|                              |                                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |                                                              |       |       |       |       |
|                              |                                                   | 2                                                                           | 2     | 2-3                                                          | 2-3   | 2-3   | 2-3   | 2-3   |
|                              |                                                   | Наполняемость групп (человек)                                               |       |                                                              |       |       |       |       |
|                              |                                                   | 15                                                                          | 15    | 12                                                           | 12    | 12    | 12    | 12    |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 172                                                                         | 208   | 268                                                          | 268   | 313   | 266   | 266   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 56                                                                          | 96    | 162                                                          | 162   | 189   | 250   | 250   |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | -                                                                           | 4     | 12                                                           | 12    | 15    | 83    | 83    |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 63                                                                          | 72    | 100                                                          | 100   | 116   | 150   | 150   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 9                                                                           | 15    | 29                                                           | 29    | 36    | 46    | 46    |
| 6.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4                                                                           | 4     | 4                                                            | 4     | 4     | 4     | 4     |
| 7.                           | Инструкторская и судейская практика               | -                                                                           | -     | 6                                                            | 6     | 15    | 20    | 20    |
| 8.                           | Медицинские мероприятия                           | 4                                                                           | 4     | 4                                                            | 4     | 4     | 4     | 4     |
| 9.                           | Теоретическая подготовка                          | 4                                                                           | 13    | 39                                                           | 39    | 36    | 9     | 9     |
| Общее количество часов в год |                                                   | 312                                                                         | 416   | 624                                                          | 624   | 728   | 832   | 832   |

**Годовой учебно-тренировочный план (Пулевая стрельба)**

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                   | Этапы и годы спортивной подготовки                                          |       |                                                              |       |       |       |       |
|------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
|                              |                                                      | Этап<br>начальной подготовки                                                |       | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |       |       |       |       |
|                              |                                                      | 1 год                                                                       | 2 год | 1 год                                                        | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
|                              |                                                      | Недельная нагрузка в часах                                                  |       |                                                              |       |       |       |       |
|                              |                                                      | 6                                                                           | 8     | 12                                                           | 12    | 14    | 14    | 16    |
|                              |                                                      | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |                                                              |       |       |       |       |
|                              |                                                      | 2                                                                           | 2     | 2-3                                                          | 2-3   | 2-3   | 2-3   | 2-3   |
|                              |                                                      | Наполняемость групп (человек)                                               |       |                                                              |       |       |       |       |
|                              |                                                      | 8                                                                           | 8     | 6                                                            | 6     | 6     | 6     | 6     |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                          | 109                                                                         | 125   | 100                                                          | 100   | 116   | 101   | 116   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                    | 62                                                                          | 83    | 187                                                          | 187   | 218   | 167   | 191   |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                   | -                                                                           | 4     | 12                                                           | 12    | 15    | 58    | 67    |
| 4.                           | Техническая подготовка                               | 47                                                                          | 104   | 218                                                          | 218   | 255   | 291   | 333   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                               | 30                                                                          | 42    | 19                                                           | 19    | 22    | 14    | 20    |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                             | 25                                                                          | 20    | 12                                                           | 12    | 15    | 15    | 13    |
| 7.                           | Контрольные мероприятия (тестирование<br>и контроль) | 4                                                                           | 4     | 6                                                            | 6     | 8     | 8     | 10    |
| 8.                           | Инструкторская и судейская практика                  | -                                                                           | -     | 18                                                           | 18    | 21    | 36    | 45    |
| 9.                           | Медицинские мероприятия                              | 4                                                                           | 4     | 6                                                            | 6     | 8     | 8     | 10    |
| 10.                          | Самостоятельная работа                               | 31                                                                          | 30    | 46                                                           | 46    | 50    | 30    | 27    |
| Общее количество часов в год |                                                      | 312                                                                         | 416   | 624                                                          | 624   | 728   | 728   | 832   |

### Годовой учебно-тренировочный план (Футбол)

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы спортивной подготовки                                          |       |       |                                                              |       |       |       |       |
|------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------|-------|--------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|
|                              |                                                   | Этап<br>начальной подготовки                                                |       |       | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |       |       |       |       |
|                              |                                                   | 1 год                                                                       | 2 год | 3 год | 1 год                                                        | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
|                              |                                                   | Недельная нагрузка в часах                                                  |       |       |                                                              |       |       |       |       |
|                              |                                                   | 6                                                                           | 8     | 8     | 10                                                           | 10    | 12    | 12    | 14    |
|                              |                                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |       |                                                              |       |       |       |       |
|                              |                                                   | 2                                                                           | 2     | 2     | 2-3                                                          | 2-3   | 2-3   | 2-3   | 2-3   |
|                              |                                                   | Наполняемость групп (человек)                                               |       |       |                                                              |       |       |       |       |
|                              |                                                   | 14                                                                          | 14    | 14    | 12                                                           | 12    | 12    | 12    | 12    |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 41                                                                          | 54    | 54    | 68                                                           | 68    | 81    | 85    | 95    |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | -                                                                           | -     | -     | 36                                                           | 36    | 44    | 58    | 66    |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | -                                                                           | -     | -     | 36                                                           | 36    | 44    | 50    | 58    |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 140                                                                         | 179   | 179   | 182                                                          | 182   | 218   | 112   | 131   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 3                                                                           | 4     | 4     | 26                                                           | 26    | 40    | 62    | 62    |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 3                                                                           | 4     | 4     | 10                                                           | 10    | 16    | 20    | 18    |
| 7.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4                                                                           | 4     | 4     | 6                                                            | 6     | 6     | 8     | 8     |
| 8.                           | Инструкторская и судейская практика               | -                                                                           | -     | -     | 10                                                           | 10    | 15    | 18    | 20    |
| 9.                           | Интегральная подготовка                           | 100                                                                         | 141   | 141   | 104                                                          | 104   | 125   | 162   | 196   |
| 10.                          | Медицинские мероприятия                           | 4                                                                           | 4     | 4     | 4                                                            | 4     | 4     | 6     | 6     |
| 11.                          | Самостоятельная работа                            | 17                                                                          | 26    | 26    | 38                                                           | 38    | 31    | 43    | 68    |
| Общее количество часов в год |                                                   | 312                                                                         | 416   | 416   | 520                                                          | 520   | 624   | 624   | 728   |

**КАЛЕНДАРНЫЙ  
УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
на 2024-2025 учебный год**

г. Жердевка, 2024 г.

## **1. Продолжительность учебного года в МБУ ДО Спортивной школе Жердевского муниципального округа**

Продолжительность учебного года – 52 недели.

Начало учебного года – 01.09.2024 г.

Окончание учебного года – 31.08.2025 г.

Общий годовой объем учебных часов рассчитан для 52 учебных недель. Расчет осуществляется на основании федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается МБУ ДО Спортивной школой Жердевского муниципального округа в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

## **2. Количество учебных смен**

Занятия проводятся в 2 смены.

Начало занятий – 09.00.

Окончание занятий – не позднее 20.00.

## **3. Режим работы учреждения в период школьных каникул**

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МБУ ДО Спортивной школой Жердевского муниципального округа на период каникул в форме учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, выезда в физкультурно-спортивные и спортивно-оздоровительные лагеря, участие в тренировочных сборах, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

## **4. Регламент образовательного процесса.**

Распределение часов по годам обучения для вида спорта: «Киокусинкай»

(дополнительная общеразвивающая программа)  
(спортивно- оздоровительная группа)

| № п/п | Группы                                     | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
|-------|--------------------------------------------|---------------------------|------------------------|
| 1     | СОГ<br>(спортивно- оздоровительная группа) | 3                         | 108                    |

**Распределение часов по годам обучения для вида  
спорта: «Волейбол»**

(дополнительная общеразвивающая программа)  
(спортивно - оздоровительная группа)

| №<br>п/п | Группы                                     | Количество часов<br>в неделю | Количество часов<br>в год |
|----------|--------------------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 1        | СОГ<br>(спортивно- оздоровительная группа) | 6                            | 216                       |

**Распределение часов по годам обучения для видов  
спорта: «Баскетбол»**

(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки)

| Уровни сложности          | Этап начальной<br>подготовки |     |     | Учебно-тренировочный этап |     |     |     |     |
|---------------------------|------------------------------|-----|-----|---------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Год обучения              | 1                            | 2   | 3   | 1                         | 2   | 3   | 4   | 5   |
| Количество часов за год   | 312                          | 416 | 416 | 520                       | 520 | 624 | 624 | 728 |
| Количество часов в неделю | 6                            | 8   | 8   | 10                        | 10  | 12  | 12  | 14  |

**«Киокусинкай»**

(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки)

| Уровни сложности          | Этап<br>начальной<br>подготовки |     | Учебно-тренировочный этап |     |     |     |     | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |
|---------------------------|---------------------------------|-----|---------------------------|-----|-----|-----|-----|--------------------------------------------------------|
| Год обучения              | 1                               | 2   | 1                         | 2   | 3   | 4   | 5   | не ограничен                                           |
| Количество часов за год   | 312                             | 416 | 520                       | 624 | 624 | 624 | 728 | 832                                                    |
| Количество часов в неделю | 6                               | 8   | 10                        | 12  | 12  | 12  | 14  | 16                                                     |

**«Пулевая стрельба»**

(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки)

| Уровни сложности          | Этап начальной<br>подготовки |     | Учебно-тренировочный этап |     |     |     |     |
|---------------------------|------------------------------|-----|---------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Год обучения              | 1                            | 2   | 1                         | 2   | 3   | 4   | 5   |
| Количество часов за год   | 312                          | 416 | 624                       | 624 | 728 | 728 | 832 |
| Количество часов в неделю | 6                            | 8   | 12                        | 12  | 14  | 14  | 16  |

**«Плавание»**

(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки)

| Уровни сложности          | Этап начальной<br>подготовки |     | Учебно-тренировочный этап |     |     |     |     |
|---------------------------|------------------------------|-----|---------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Год обучения              | 1                            | 2   | 1                         | 2   | 3   | 4   | 5   |
| Количество часов за год   | 312                          | 416 | 624                       | 624 | 728 | 832 | 832 |
| Количество часов в неделю | 6                            | 8   | 12                        | 12  | 14  | 16  | 16  |



## «Футбол»

(дополнительная образовательная программа спортивной подготовки)

| Уровни сложности          | Этап начальной подготовки |     |     | Учебно-тренировочный этап |     |     |     |     |
|---------------------------|---------------------------|-----|-----|---------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Год обучения              | 1                         | 2   | 3   | 1                         | 2   | 3   | 4   | 5   |
| Количество часов за год   | 312                       | 416 | 416 | 520                       | 520 | 624 | 624 | 728 |
| Количество часов в неделю | 6                         | 8   | 8   | 10                        | 10  | 12  | 12  | 14  |

### 5. Первенства по видам спорта.

| № п/п | Наименование мероприятия                        | Сроки проведения |
|-------|-------------------------------------------------|------------------|
| 1.    | Первенство спортивной школы по баскетболу       | по графику       |
| 2.    | Первенство спортивной школы по футболу          | по графику       |
| 3.    | Первенство спортивной школы по киокусинкай      | по графику       |
| 4.    | Первенство спортивной школы по пулевой стрельбе | по графику       |
| 5.    | Первенство спортивной школы по волейболу        | по графику       |
| 6.    | Первенство спортивной школы по плаванию         | по графику       |

### 6. Муниципальные и областные соревнования, организуемые МБУ ДО Спортивной школой Жердевского муниципального округа

| № п/п | Наименование мероприятия                                                                                               | Сроки проведения         |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 1.    | Районная Спартакиада среди учащихся общеобразовательных организаций Жердевского муниципального округа по видам спорта  | Сентябрь 2024 – май 2025 |
| 2.    | Зональные соревнования                                                                                                 | Март-апрель 2025         |
| 3.    | Легкоатлетическая эстафета ко Дню печати                                                                               | 05.05.25                 |
| 4.    | Соревнования, спортивные мероприятия по плану Министерства образования и науки Тамбовской области, Министерства спорта | По положению             |
| 6.    | Районные соревнования среди школьных спортивных клубов                                                                 | По положению             |

### 7. Родительские собрания

Родительские собрания (общешкольные, на отделениях, в группах) проводятся не реже 1 раза в год.

### 8. Регламент административных совещаний и заседаний советов.

Педагогический совет – 4 раза в год (август, ноябрь, январь, апрель).

Методический совет – 4 раза в год (август, ноябрь, январь, апрель).

Тренерский совет – 1 раз в месяц (последний вторник месяца).

Управляющий совет – 4 раза в год (март, июнь, октябрь, декабрь).