

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУДО «Некоузская ДЮСШ»:

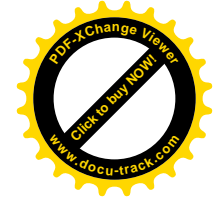
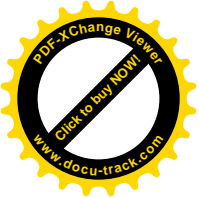


А.Г.Воронин

2017 год

**Образовательная программа**

**Муниципального образовательного учреждения  
дополнительного образования  
«Некоузская детско-юношеская спортивная школа»**



## **Общие положения.**

Данный документ является локальным нормативным актом образовательного учреждения, регламентирующим его деятельность на период 2017-2022 год.

Данная образовательная программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ. "Об образовании в Российской Федерации", Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008, примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12. 2006 г. №06-1844), методическими рекомендациями по организации физкультурно-спортивной деятельности, Уставом образовательного учреждения.

Механизмом реализации программы деятельности является годовое планирование работы на основе анализа деятельности за предыдущий год.

Образовательная программа разработана педагогическим коллективом МОУДО «Некоузская ДЮСШ» в ходе коллективной проектировочной деятельности и утверждена директором образовательного учреждения.

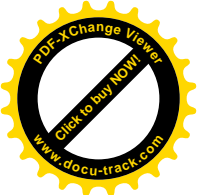
## **Цели и задачи образовательной программы.**

**Целью обучения и воспитания** в МОУДО «Некоузская ДЮСШ» как учреждения дополнительного образования детей является создание целостного образовательного пространства (среды), создающего оптимальные условия для максимального раскрытия таланта и формирования способностей обучающихся в выбранном виде спорта, укрепления здоровья обучающихся, формирования устойчивых навыков здорового образа жизни.

### **Задачи образовательного процесса:**

- личностное развитие детей.
- предоставление каждому обучающемуся свободного выбора образовательной программы физкультурно-спортивной направленности
- стимулирование физической творческой активности учащегося
- организация содержательного досуга на основе занятий спортом;
- всесторонней заботы о сохранности жизни и здоровья, формирование нравственности на основе концепции здорового образа жизни;
- вовлечение родителей в образовательный процесс, формирование у них компетентной педагогической позиции по отношению к собственному ребенку;
- воспитание у учащихся активной гражданской позиции, самостоятельности, целеустремленности, ответственности за свои поступки.
- профилактика асоциального поведения;
- укрепление психического и физического здоровья;

## **Приоритетные идеи образовательной программы.**



1. Признание неотъемлемого права ребёнка на свободное самоопределение и самореализацию.

2. Утверждение гармонического единства процессов обучения и воспитания как двух подсистем целостного образования.

3. Создание образовательной среды для максимально свободной реализации природных задатков ребёнка, для развития его индивидуальности.

4. Открытость спортивной школы как учреждения дополнительного образования, предполагающая учет запроса окружающего социума в направлениях функционирования учреждения, учёт национально-региональных особенностей развития системы дополнительного образования, координацию и объединение образовательных усилий нескольких образовательных учреждений на межведомственной основе.

### **Характеристика учреждения.**

МОУДО «Некоузская ДЮСШ» (дата открытия школы – 28.01.1993 год.)- спортивное многопрофильное учреждение дополнительного образования, основное предназначение которого реализация общеобразовательных дополнительных программ физкультурно-спортивной направленности.

Лицензия от 28.02.2011 г Серия ЯО №000675

МОУДО «Некоузская ДЮСШ» – единственное учреждение дополнительного образования в Некоузском муниципальном районе. Функционирование в условиях сельской местности создает многочисленные ограничения в работе: отсутствие отбора детей для занятий определенным видом спорта, отдаленность от крупных городов области, отсутствие должной материальной базы, ограниченность информационного поля, дефицит педагогических кадров.

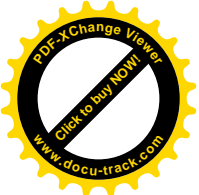
Культивируемые виды спорта:

- волейбол,
- футбол,
- легкая атлетика,
- греко-римская борьба,
- тхэквондо,
- фитнес-аэробика.

Реализуемые программы для детей дошкольного возраста:

- «Школа мяча»
- «Здоровый малыш»

Работа шести отделений по видам спорта и реализация программ физкультурно-спортивной направленности для дошкольников позволяет предоставлять населению Некоузского муниципального района широкий спектр спортивно-образовательных услуг.



Спортивная школа осуществляет работу среди детей и подростков, учащейся молодежи в возрасте до 21 года. Необходимо отметить, что «Некоузская ДЮСШ» оказывает всестороннюю помощь образовательным учреждениям в организации методической и массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Собственная материально-техническая база учреждения:

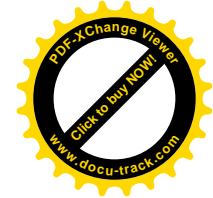
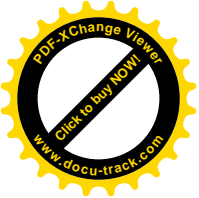
- спортивный комплекс с залом (36×18), закрыт на капитальный ремонт с 01 июля 2005 года на основании Постановления Главы Некоузского муниципального округа №303 от 28.06.2005 года.
- Футбольное поле,
- Волейбольная площадка.
- Здание Некоузской ДЮСШ в п.Октябрь ( ул. Садовая ) общей площадью 398 кв.м.

В силу нехватки собственной спортивной базы, образовательная деятельность спортивной школы организована на базах учреждений основного общего образования на договорных основах.

Арендуемая материально-техническая база:

- Спортивный зал площадью 152,3 кв.м., оборудованная спортивная площадка на базе Борковской средней общеобразовательной школы с углубленным изучением иностранных языков.
- Спортивный зал площадью 289,2 кв.м., площадка – на базе Волжской средней общеобразовательной школы.
- Спортивный зал площадью 288 кв.м., спортивный зал площадью 195,5 кв.м., оборудованная спортивная площадка с футбольным полем общей площадью 2100 кв.м. на базе Некоузской средней общеобразовательной школы.
- Спортивный зал площадью 149 кв.м. на базе Октябрьской средней общеобразовательной школы.
- Спортивный зал площадью 128,8 кв.м. на базе Мокеевской средней общеобразовательной школы.
- Спортивный зал площадью 174,1 кв.м. на базе Шестихинской средней общеобразовательной школы.
- Физкультурный зал площадью 64,2 кв.м на базе Октябрьского детского сада.
- Спортивный зал площадью 81,7 кв.м. на базе Некоузского детского сада №3.
- Актный зал площадью 79,7 кв.м. на базе Волжского детского сада.
- Музыкальный зал площадью 77,9 кв.м. на базе Борковского детского сада.

Финансирование деятельности спортивной школы осуществляется за счет средств Некоузского муниципального бюджета.

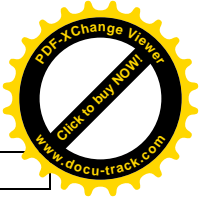
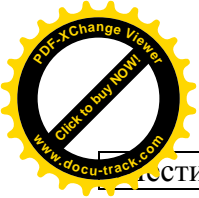


Количество обучающихся  
по общеобразовательным дополнительным программам физкультурно-  
спортивной направленности  
в МОУДО «Некоузская ДЮСШ».

	Количество групп	Количество обучающихся
<b>Волейбол</b>		
СПО	6	88
НП	4	57
УТ	2	23
<b>Футбол</b>		
СПО	2	28
НП	2	28
<b>Легкая атлетика</b>		
СПО	2	28
НП	1	14
УТ	1	14
<b>Греко-римская борьба</b>		
НП	3	42
УТ	1	10
<b>Аэробика</b>		
СПО	2	28
НП	1	14
УТ	1	11
<b>Тхэквондо</b>		
НП	2	30
«Школа мяча» для детей 5-7 лет	7	82
«Здоровый мальш» для детей 5-7 лет	2	20

Деятельностью спортивной школы охвачены дети, проживающие в наиболее крупных населенных пунктах: с.Новый Некоуз, п.Волга, п.Октябрь, п.Мокеиха, п.Борок, п.Шестихино.

Населенный пункт	Количество детей школьного возраста	% детей обучающихся в ДЮСШ
Новый Некоуз	482	17,7
Волга	242	42,6
Октябрь	116	80
Борок	195	45,7
Мокеиха	73	38,4



### **Модель выпускника.**

Модель выпускника ДЮСШ подразумевает предполагаемый результат совместной деятельности учреждения и семьи, характеризующий их представления о наиболее важных качествах личности ребенка, которыми должен обладать выпускник спортивной школы.

Выпускник ДЮСШ - это гармонично развитая, социально ориентированная личность, способная к самореализации

Личность, обладающая высоким уровнем физического развития.

личность, имеющая потребность в здоровом образе жизни и в регулярных занятиях спортом, обладающая высоким уровнем физического развития

Личность, способная выстраивать жизненную перспективу и настойчиво добиваться поставленной цели

Уважающая себя личность, признающая ценность другой личности, способная принять верное решение в ситуации морального выбора и нести ответственность пред собой и коллективом

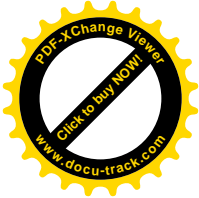
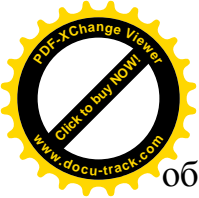
### **Организация и содержание образовательного процесса.**

#### **Особенности организации образовательного процесса.**

МОУДО «Некоузская ДЮСШ» организует образовательный процесс в течение календарного года. Учебный год начинается 1 сентября. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, расписанием занятий и годовым календарным планом спортивно-массовых мероприятий. Учебный план рассчитан на 44 недели учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы. В летний период могут проводиться учебно-тренировочные сборы продолжительностью не менее 12 дней.

Учебно-тренировочная деятельность спортивной школы осуществляется по расписанию занятий ежедневно, включая выходные дни. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией МОУДО «Некоузской ДЮСШ» по представлению тренеров-преподавателей в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Организация образовательного процесса в спортивной школе характеризуется следующими особенностями:



- обучающиеся приходят на занятия в свободное от основной учебы время;
- обучение организуется на добровольной основе;
  - детям предоставляются возможности сочетать различные направления деятельности и формы занятий;
  - допускается переход обучающихся с одного отделения на другое спортивной школы в случае выбора ребенком другого вида спорта.

МОУДО «Некоузская ДЮСШ» организует образовательный процесс в соответствии со следующими этапами подготовки.

Этапы подготовки	Продолжительность обучения (лет)
Спортивно-оздоровительный	От 1 года до всего периода обучения
Начальной подготовки	2-3 года
Учебно-тренировочный	4-5 лет

*Максимальный режим учебно-тренировочной работы в неделю:*

- спортивно-оздоровительный (весь период) – до 6 часов;
- начальной подготовки 1 года обучения – 6 часов;
- начальной подготовки 2-3 года обучения – 8 часов;
- учебно-тренировочный 1-2 года обучения – 10,5 часов;
- учебно-тренировочный 3-5 года обучения – 15 часов;

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода задач и подготовки. Общегодовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанным режимом работы на учебно-тренировочном этапе подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

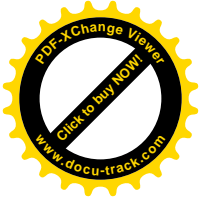
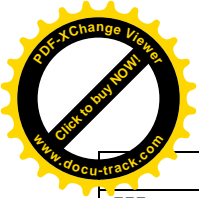
*Максимальная продолжительность одного занятия зависит от этапа подготовки:*

- спортивно-оздоровительный – не более 2 учебных часов,
- начальной подготовки – не более 2 учебных часов,
- учебно-тренировочный – не более 3 учебных часов.

**Программно-методическое оснащение образовательного процесса.**

**Перечень общеобразовательных программ, реализуемых в  
МОУДО «Некоузская ДЮСШ»**

Название программы	Направленность программы	Срок реализации	Вид программы (типовая, адаптированная, авторская)	Организация, утвердившая программу
«Волейбол»	Физкультурно-спортивная	10 лет	адаптированная	Директор МОУДО «Некоузская»



				ДЮСШ»
«Школа Мяча»	Физкультурно-спортивная	2 года	авторская	Директор МОУДО «Некоузская ДЮСШ»
«Здоровый малыш»	Физкультурно-оздоровительная	2 года	авторская	Директор МОУДО «Некоузская ДЮСШ»
«Футбол»	Физкультурно-спортивная	9 лет	адаптированная	Директор МОУДО «Некоузская ДЮСШ»
«Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции»	Физкультурно-спортивная	10 лет	адаптированная	Директор МОУДО «Некоузская ДЮСШ»
«Фитнес - аэробика»	Физкультурно-спортивная	9 лет	адаптированная	Директор МОУДО «Некоузская ДЮСШ»
«Греко-римская борьба»	Физкультурно-спортивная	10 лет	адаптированная	Директор МОУДО «Некоузская ДЮСШ»
«Тхэквондо»	Физкультурно-спортивная	9 лет	адаптированная	Директор МОУДО «Некоузская ДЮСШ»

Образовательный процесс в МОУДО «Некоузская ДЮСШ» организуется в соответствии со следующими принципами:

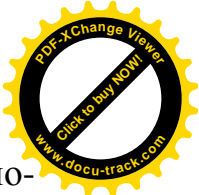
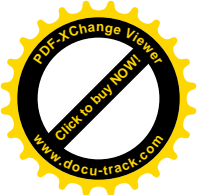
Важнейшим принципом является добровольный выбор ребенком вида деятельности, педагога в соответствии со своими желаниями и потребностями.

Принцип гуманизации — соблюдение прав педагога и ребенка, закрепленных законом РФ «Об образовании» и правах ребенка нормативными документами.

Принцип сотрудничества – предполагает создание условий для определения общих целей тренеров-преподавателей и детей, организацию их совместной деятельности на основе взаимопонимания и сотрудничества.

Принцип индивидуализации – предполагает, что содержание обучения должно обеспечить учет особенностей индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния, уровня спортивной подготовки.





Принцип дифференциации – предполагает выстраивание учебно-тренировочного процесса на основе понимания качеств личности ребенка или группы детей, их возраста, степени подготовленности.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней тренировки, индивидуальность особенностей спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Принцип наглядности. При изучении нового особенно важна ясность и точность представлений об изучаемом. Она достигается с помощью разнообразных наглядных пособий, технических средств обучения, а главное — образцового показа, сочетающегося с объяснением. Наглядности помогают достичь такие методические приемы, как показ упражнений, демонстрация наглядных пособий (схем, рисунков, макетов, кино- и фотоматериалов), использование тренажеров и технических средств обучения, просмотр и анализ соревнований и т. д.

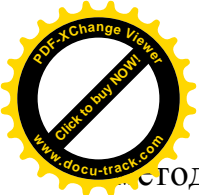
Принцип прочности требует прочного овладения знаниями, умениями и навыками. Это особенно важно во многих видах спорта. Под влиянием соревновательных условий непрочно закрепленные навыки легко разрушаются и теряют свою эффективность. И только закреплению, гибкие и вместе с тем достаточно автоматизированные навыки могут с успехом применяться.

Принцип сознательности и активности предусматривает активное восприятие и сознательное овладение знаниями, умениями и навыками. Обучающиеся должны быть заинтересованы в своем совершенствовании. Осознанное, глубокое понимание каждого задания ускоряет процесс обучения и совершенствования.

При реализации образовательного процесса учитывается:

а) Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на достижение максимально возможных результатов исходя из возможностей обучающихся, условий организации образовательного процесса при использовании наиболее эффективных средств и



сходов подготовки юных спортсменов, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы отдыха и восстановления.

б) Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки обучающихся должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

в) Взаимосвязанность учебно-тренировочной деятельности и соревновательной деятельности.

Рациональное построение образовательного процесса подготовки юных спортсменов отталкивается от календаря соревновательной деятельности, выражается в грамотном планировании работы в микро и макроциклах.

г) Возрастаение нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе обучения основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и уровня спортивной подготовки обучающихся.

Программы обучения в спортивной школе включают в себя несколько компонентов, взаимосвязанных между собой:

- **Теоретическая подготовка.**

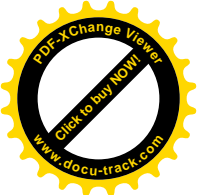
Теоретическая подготовка направлена на приобретение обучающимися знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания, на формирование у обучающихся сознания и убежденности в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

- **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие обучающихся, подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Основной задачей ОФП является повышение функциональных возможностей и общей работоспособности организма.

Кроме этого общая физическая подготовка направлена на:

- Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
- Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- Воспитание необходимых двигательных умений и навыков.



Средствами ОФП являются широкий круг общеразвивающих упражнений, направленных на развитие всех физических качеств, упражнения из разных видов спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика, упражнения на тренажерах).

- **Специальная подготовка**

Специальная физическая подготовка представляет собой процесс развития специальных физических качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта.

Основными средствами СФП являются специальные упражнения, схожие по своей двигательной структуре и характеру нервно-мышечных усилий с двигательными действиями в конкретном виде спорта, а также соревновательные упражнения.

- **Техническая подготовка**

- представляет собой процесс развития специальных технических приемов, используемых в игре или поединках в зависимости от вида спорта.
- процесс овладения обучающимися техникой движений (приемов), используемых в игре или поединках в зависимости от вида спорта.

**Тактическая подготовка**

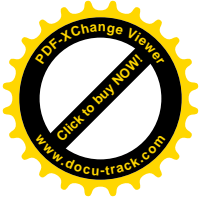
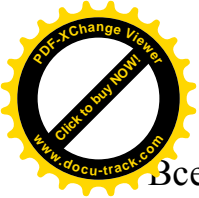
Тактическая подготовка направлена на обучение использованию наиболее целесообразных индивидуальных, групповых и командных действий, направленных на достижение намеченной цели в конкретной соревновательной ситуации. Основная задача тактики – определение средств, способов и форм ведения игры, поединка против конкретного соперника в конкретных условиях, развитие тактического мышления. В ходе тактической подготовки формируется умение объективно оценивать собственный потенциал и возможности соперника, оценивать конкретные условия, в которых проходят соревнования.

**Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка обучающихся - неотъемлемая часть многолетнего образовательного процесса в спортивной школе.

Основные направления психологической подготовки:

1. Воспитание личностных (любовь к спорту, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка).
2. Формирование из игроков сплоченной команды.
3. Воспитание способности управлять эмоциями.



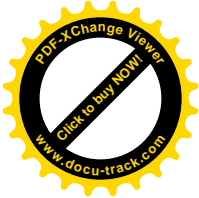
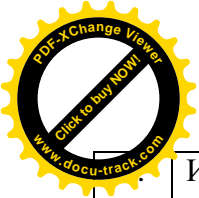
Все компоненты подготовки обучающихся отражены в учебном плане, который является дидактической моделью процесса обучения.

Учебный план для каждого отделения спортивной школы разработан с учётом:

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

Годовой учебный план  
учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)  
на отделении волейбола

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
		7 – 8 лет	1-й	2-й, 3-й	1-й, 2-й	3-й	4-й, 5-й
1.	Теоретическая подготовка	4	8	12	13	17	17
2.	Общая физическая подготовка	153	75	103	68	78	77
3.	Специальная физическая подготовка	15	40	52	64	96	86
4.	Техническая подготовка	67	60	86	98	114	115
5.	Тактическая подготовка	6	33	38	52	81	86
6.	Интегральная подготовка		19	25	50	81	86

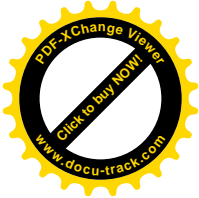
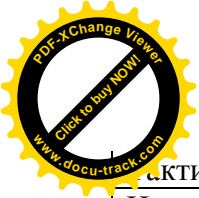


	Инструкторская и судейская практика				7	13	13
8.	Соревнования	12	17	24	67	86	86
9.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	7	12	12	15	17	17
10.	Восстановительные мероприятия				28	77	77
11.	Общее количество часов без спортивно-оздоровительного лагеря (в год)	264	264	352	462	660	660

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап						
		9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16 16-17
1	Теория	10	10	10	9	9	9	9
2	Общая физическая подготовка	138	80	78	64	54	50	46
3	Специальная физическая подготовка	25	39	39	44	46	46	46
4	Техническая подготовка	45	63	65	68	70	70	70
5	Тактическая подготовка	26	27	27	30	34	36	36
6	Интегральная подготовка		19	19	22	24	26	30
7	Инструкторская и судейская практика		6	6	7	7	7	7
8	Соревнования	12	12	12	12	12	12	12
9	КПН	8	8	8	8	8	8	8
10	Общее количество часов в год	264	264	264	264	264	264	264

**Годовой учебный план  
учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (в часах)  
на отделении баскетбола**

Разделы подготовки	СПО							
	8-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет
Теория	10	10	10	9	9	9	9	9
ОФП	138	80	78	64	54	50	46	46
СФП	25	39	39	44	46	46	46	46
Техника	45	63	65	68	70	70	70	70



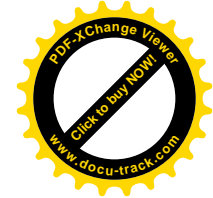
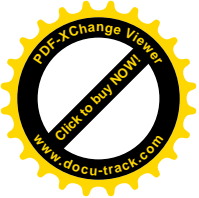
Тактика	26	27	27	30	34	36	36	36
Интегральная подготовка		19	19	22	24	26	30	30
Инструкторская и судейская практика		6	6	7	7	7	7	7
Соревнования	12	12	12	12	12	12	12	12
Контрольные нормативы	8	8	8	8	8	8	8	8
Общее количество часов	264	264	264	264	264	264	264	264

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап				
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
Теория	7	11	11	15	15	17	17	17
ОФП	84	106	106	70	70	78	57	57
СФП	44	54	54	67	67	96	86	86
Техника	59	87	87	96	96	113	133	133
Тактика	32	38	38	50	50	81	86	86
Интегральная подготовка	19	27	27	50	50	81	86	86
Инструкторская и судейская практика				7	7	13	13	13
Соревнования	10	20	20	64	64	86	86	86
Контрольные нормативы	9	9	9	15	15	17	19	19
Восстановительные мероприятия				28	28	69	77	77
Общее количество часов	264	352	352	462	462	660	660	660

**Годовой учебный план  
многолетней подготовки (в часах)**

**на отделении греко-римской борьбы**

№	Раздел подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.
1	Теоретический	7	7	7
2	Общая физическая подготовка	143	140	135
3	Специальная физическая подготовка	39	40	42
4	Технико-тактическая подготовка. Изучение элементов спортивной борьбы	61	63	66
4.1.	Передвижения и приемы маневрирования	14	13	13
4.2.	Захваты и освобождение от них	15	17	19

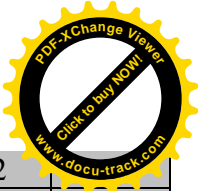
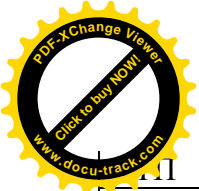


4.3.	Самостраховка и самоконтроль при падениях	8	8	8
4.4.	Выведение из равновесия	6	6	7
4.5.	Упражнения, выполняемые на гимнастическом мосту	10	10	10
4.6.	Игры на развитие психомоторики учащихся	6	7	7
4.7.	Основные положения в партере и выполняемые действия из них	2	2	2
5	Психологическая подготовка	8	8	8
6	Контрольные нормативы	6	6	6
Общее количество часов		264	264	264

Разделы подготовки	НП			УТ				
	1	2	3	1	2	3	4	5
	10л-11	11л-12	12л-13	13л-14	14л-15	15л-16	16л-17	17л-18
Теория	9	10	10	15	15	25	25	25
ОФП	130	122	115	130	120	175	140	105
СФП	42	70	70	100	105	145	150	160
ТТП	66	100	102	134	139	186	190	196
Инструкторская и судейская практика	0	4	6	9	9	10	13	15
КПН	6	9	9	12	12	12	12	12
Восстановительные		20	20	30	30	60	79	90
Соревнования	3	7	10	16	16	20	24	30
Психологическая подготовка	8	10	10	16	16	27	27	27
Общее количество часов	264	352	352	462	462	660	660	660

**Годовой учебный план**  
**учебно-тренировочной и соревновательной деятельности**  
**( в часах )**  
**на отделении легкой атлетики**

Разделы подготовки	СПО									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	7-8 лет	8-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет
Теория	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
ОФП	188	182	158	127	105	87	87	71	66	66
СФП	64	64	82	82	92	100	100	100	100	100



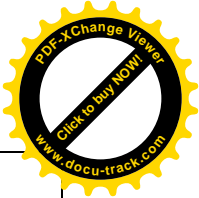
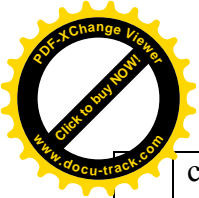
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	4	4	4	4	8	8	8
КПН	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Восстановительные										
Соревнования		6	6	6	6	6	6	8	8	8
Психологическая подготовка			6	6	8	8	8	8	8	8
Общее количество часов	264	264	264	264	264	264	264	264	264	264

Этапы обучения	Начальная подготовка			Учебно-тренировочный				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Года обучения	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет
Теория	6	8	8	15	15	25	25	25
ОФП	136	170	144	150	150	180	160	160
СФП	64	82	98	139	139	232	252	252
Технико-тактическая подготовка	40	60	70	80	80	100	100	100
Инструкторская и судейская практика		6	6	10	10	16	16	16
КПН	6	6	6	8	8	10	10	10
Восстановительные				30	30	50	50	50
Соревнования	12	12	12	16	16	20	20	20
Психологическая подготовка		8	8	14	14	27	27	27
Общее количество часов	264	352	352	462	462	660	660	660

**Годовой учебный план  
учебно – тренировочной деятельности (в часах)  
на отделении футбола**

№	Разделы программы	СПО-1	СПО-2	СПО-3	СПО-4	СПО-5	СПО-6	СПО-7	СПО-8	СПО-9
1	Теоретическая подготовка		9	7	7	7	7	5	5	5
2	Общая физическая подготовка	76	38	38	38	38	38	38	38	38
3	Специальная физическая подготовка	—	12	12	12	25	25	25	25	25
4	Техническая подготовка	113	101	101	101	75	75	52	52	52
5	Тактическая подготовка	12	25	25	25	25	25	25	25	25
6	Интегральная подготовка	50	63	63	63	74	74	85	85	85
7	Участие в	—	12	12	12	12	12	24	24	24

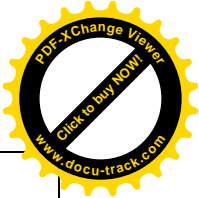
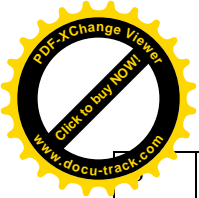




	соревнованиях, контрольные игры.									
8	Контрольные испытания по ОФП и СФП, технической подготовке. Переводные нормативы.	4	4	4	4	4	4	5	5	5
9	Инструкторская и судейская практика	—	—	2	2	4	4	5	5	5
	Итого	264	264	264	264	264	264	264	264	264

№	Разделы программы	НП - 1	НП-2	НП-3
1	Теоретическая подготовка	9 часов	9 часов	9 часов
2	Общая физическая подготовка	38 часов	49 часов	49 часов
3	Специальная физическая подготовка	12 часов	16 часов	16 часов
4	Техническая подготовка	101 часов	130 часов	130 часов
5	Тактическая подготовка	25 часов	33 часа	33 часа
6	Интегральная подготовка	63 часа	82 часа	82 часа
7	Участие в соревнованиях, контрольные игры.	12 часов	16 часов	16 часов
8	Контрольные испытания по ОФП и СФП, технической подготовке. Переводные нормативы.	4 часа	6 часов	6 часов
9	Инструкторская и судейская практика	—	5 часов	5 часов
	Итого	264	352	352

№	Разделы Программы	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
1	Теоретическая подготовка	13	13	15	15	15
2	Общая физическая подготовка	66	66	93	93	93
3	Специальная физическая подготовка	44	44	61	61	61
4	Техническая подготовка	130	130	123	123	123
5	Тактическая подготовка	44	44	61	61	61
6	Интегральная подготовка	130	130	216	216	216
7	Участие в соревнованиях, контрольные игры.	22	22	61	61	61

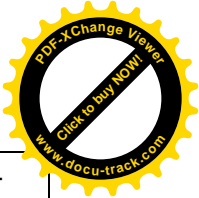
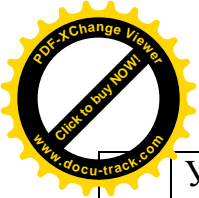


	Контрольные испытания по ОФП и СФП, технической подготовке. Переводные нормативы.	6	6	15	15	15
9	Инструкторская и судейская практика	7	7	15	15	15
	Итого	462	462	660	660	660

Годовой учебный план  
на отделении фитнес-аэробики  
(в часах)

№	Раздел подготовки	СО 7-8 лет
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	179
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	52
4	Специальная техническая подготовка (СТП)	26
5	Приемные и переводные нормативы	3
6	Инструкторская и судейская практика	0
7	Участие в соревнованиях	0
<b>Всего часов</b>		<b>264</b>

№	Раздел подготовки	СО 8 лет	СО 9 лет	СО 10 лет	СО 11 лет	СО 12 лет	СО 13 лет	СО 14 лет	СО 15 лет
1	Теоретическая подготовка	5	5	5	6	6	6	6	6
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	155	122	106	91	85	80	70	60
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	33	56	50	58	60	62	67	70
4	Специальная техническая подготовка (СТП)	66	76	96	100	102	105	110	117
5	Приемные и переводные нормативы	5	5	5	5	5	5	5	5
6	Инструкторская и судейская практика				2	2	2	2	2

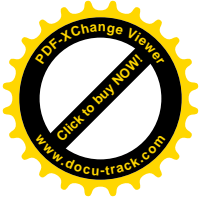
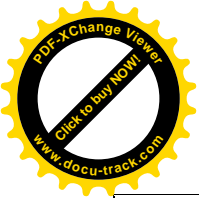


Участие в соревнованиях			2	4	4	4	4	4
<b>Всего часов</b>	<b>264</b>	<b>264</b>	<b>264</b>	<b>264</b>	<b>264</b>	<b>264</b>	<b>264</b>	<b>264</b>

№	Раздел подготовки	НП-1	НП-2	НП-3
1	Теоретическая и психологическая подготовка	5	6	7
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	141	156	148
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	36	50	51
4	Специальная техническая подготовка (СТП)	73	126	131
5	Приемные и переводные нормативы	4	8	8
6	Восстановительные мероприятия	0	0	0
7	Инструкторская и судейская практика	0	0	0
8	Участие в соревнованиях	5	6	7
<b>Всего часов</b>		<b>264</b>	<b>368</b>	<b>368</b>

№	Раздел подготовки	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4-5
1	Теоретическая и психологическая подготовка	12	14	23	24
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	138	128	168	140
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	90	90	142	151
4	Специальная техническая подготовка (СТП)	164	169	255	269
5	Приемные и переводные нормативы	8	8	9	10
6	Восстановительные мероприятия	36	38	43	44
7	Инструкторская и судейская практика	6	7	10	10
8	Участие в соревнованиях	8	8	10	12
<b>Всего часов</b>		<b>462</b>	<b>462</b>	<b>660</b>	<b>660</b>

Годовой учебный план  
на отделении тхэквондо



(в часах)

Группа	Теория	ОФП	СФП	Контрольн. нормативы, соревнования	ТПП	СПУ	Судейская практика	Всего часов за год
СО	13	117	26	15	59	16		246
НП-1 г.о.	13	117	26	15	59	16		246
НП-2 г.о.	17	149	38	19	78	25	2	328
НП-3 г.о.	13	137	52	19	79	25	3	328
УТ-1 г.о.	17,5	186	73	21	104	26	3	430,5
УТ-2 г.о.	16	166	87	21	116	21	3,5	430,5
УТ-3 г.о.	22	227	129	25	177	28	7	615
УТ-4 г.о.	22	202	135	29	194	25	8	615
УТ-5 г.о.	16	184	164	34	191	20	6	615

### **Методы, используемые в процессе обучения в МОУДО «Некоузская ДЮСШ»:**

1. Метод обучения технике и совершенствованию в ней: разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.

2. Методы обучения тактике и совершенствованию в ней: разучивание тактических элементов и действий по частям, связкам, разучивание в целом, объяснение, анализ действий, разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

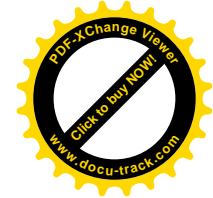
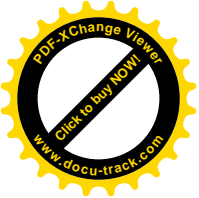
3. Методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств: повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

4. Методы воспитания моральных качеств: убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример тренера и сильнейших спортсменов.

5. Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приучение к соревновательным условиям.

6. Методы интегральной подготовки: повторный, контрольный, прикидки, соревнования.

В каждом отдельном случае выбор методов определяется решаемой задачей, возрастом и подготовкой учащихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.



**Основными формами образовательного процесса в МОУДО «Некоузская ДЮСШ» являются:**

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах;
- судейская и инструкторская практика.

Ведущей формой подготовки обучающихся в спортивной школе является **учебно-тренировочное занятие**, которое включает в себя выделяется четыре взаимосвязанных части: вводную, подготовительную, основную, заключительную.

**Вводная часть** включает построение обучающихся, объявление задач тренировки. Продолжительность этой части около 5 минут.

**Подготовительная часть** (разминка) проводится с целью подготовки опорно-двигательного аппарата и функциональных систем организма к предстоящей работе в основной части занятий, а также обеспечения оптимальной возбудимости, сосредоточенности обучающихся на главной задаче, поставленной тренером-преподавателем. Для этого используются разнообразные средства: разновидности ходьбы и бега, прыжки, общеразвивающие упражнения, игровые упражнения, а также упражнения на растягивание. Подготовительная часть в среднем занимает 15-20 минут.

**Основная часть решает следующие задачи:**

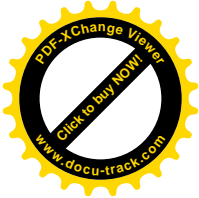
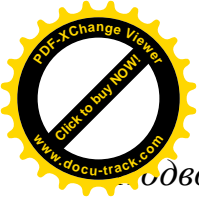
- повышение уровня физической подготовленности,
- освоение технических приемов и совершенствование техники,
- освоение и совершенствование тактических действий,
- проведение игровой подготовки.

Средствами обучения основной части служат упражнения:

- **основные упражнения** (упражнения для технической, тактической подготовки и игровой деятельности), данные упражнения используются в целях повышения общей и специальной работоспособности, взятые непосредственно из содержания изучаемой спортивной игры.
- **вспомогательные упражнения:** общеразвивающие и специальные.

*Общеразвивающие упражнения* используются для развития у обучающихся общих физических качеств, совершенствования функциональной базы и двигательных навыков. *Общеразвивающие упражнения*, как правило, включаются в подготовительную часть занятия. При этом сначала планируется упражнения для малых групп мышц с небольшой нагрузкой, а затем – для более крупных мышц и групп мышц.

*Специальные упражнения* подразделяются на подводящие и подготовительные.



*Подводящие упражнения* предназначены для освоения основ техники и тактики и совершенствования этих компонентов. *Подготовительные упражнения* используются для развития специальных физических качеств и функциональных возможностей организма обучающихся, к ним относятся разнообразные упражнения без предметов и с предметами, игры и эстафеты.

При решении в основной части тренировочного занятия нескольких задач рекомендуется вначале уделять внимание технической подготовке, так как формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы. В первой половине основной части следует планировать работу над развитием быстроты и взрывной силы. Во второй половине основной части целесообразно решать задачи совершенствования техники и тактики. Продолжительность основной части занятия – около 70% времени. В **заключительной части** постепенно снижается функциональная активность обучающихся, организм приводится в сравнительно спокойное состояние. Для этого используются упражнения на расслабление, дыхание, внимание, а так же медленный бег, ходьба. В конце заключительной части подводятся итоги занятия, дается задание для самостоятельной подготовки обучающихся. Длительность этой части не превышает 10 минут.

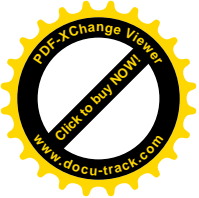
### **3. Ожидаемые результаты.**

Повышение качества содержания образовательного процесса.  
Расширение контингента обучающихся в спортивной школе.  
Улучшение показателей физической подготовленности обучающихся.  
Увеличение количества призовых мест на официальных соревнованиях по культивируемым видам спорта, рост рейтинга ДЮСШ.  
Активное участие обучающихся в спортивно-массовых и физкультурно-досуговых мероприятиях.  
Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни.

### **4. Мониторинг реализации образовательной программы.**

Результативность реализации образовательной деятельности определяется по следующим показателям:

- |   |                      |
|---|----------------------|
| - доля детей школьного возраста муниципального района, привлеченных к занятиям в спортивной школе от общей численности обучающихся всех школ;                                 | Сравнительный анализ |
| - доля детей дошкольного возраста муниципального района, привлеченных к занятиям в спортивной школе от общей численности детей дошкольного возраста, посещающих детские сады; | Сравнительный анализ |
| - доля обучающихся, выполнивших разрядные требования от общей численности обучающихся спортивной школы:   | Работа с журналом    |



- массовые разряды;
- взрослые разряды;
- КМС и МС;

- доля обучающихся участвующих в соревнованиях:
  - муниципального и межмуниципального уровня,
  - регионального уровня;
  - межрегионального уровня,
  - всероссийского уровня;

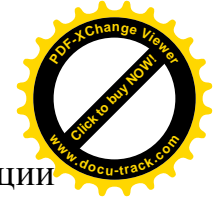
- доля призовых мест от общей количества занятых мест в соревнованиях различного уровня.

- доля обучающихся освоивших образовательную программу, выполнивших контрольно-переводные нормативы в соответствии с требованиями программы обучения.

- сохранность контингента в течение года

- уровень освоения учащимися дополнительных образовательных программ.

- количество выпускников, продолжающих заниматься выбранным видом спорта в спортивных объединениях других образовательных учреждений, предприятий.



регистрации  
разрядников,  
протоколами  
соревнований  
Работа с базой  
данных,  
протоколами  
соревнований

Анализ  
результатов  
соревновательной  
деятельности  
Проведение КПИ,  
анализ  
полученных  
результатов,  
тестирование  
Анализ данных  
по отчислению и  
зачислению в  
спортивную  
школу в течение  
года  
Анализ  
контрольно-  
переводных  
испытаний  
Анкетирование,  
опрос