

«Утверждаю»  
Директор Муниципального  
учреждения дополнительного образования  
«Сернурский центр физической культуры и спорта»  
\_\_\_\_\_  
/А.Н. Шкалина/

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к учебному плану МУ ДО «Сернурский ЦФКС»**  
**на 2024-2025 учебный год**

Учебный план разработан на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 - ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р);
- Приказ Министерства спорта России от 15 ноября 2018 г № 939 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г.№196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
- Лицензия на право введения образовательной деятельности по реализации программ дополнительного образования";
- Устав образовательного учреждения.

Учебный план направлен на достижение основных целей МУ ДО «Сернурский ЦФКС»:

- привлечение максимально возможного числа детей и молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- пропаганда здорового образа жизни;
- достижение воспитанниками высоких спортивных результатов в избранном виде спорта;
- обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся;

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

В МУ ДО «Сернурский ЦФКС» культивируется 7 видов спорта (волейбол, баскетбол, лыжные гонки, настольный теннис, футбол, спортивная борьба(Вольная борьба, Бокс)) и Общей физической подготовке (ОФП), что позволяет достаточно широко удовлетворять интересы и потребности детей и добиться массового привлечения их к занятиям.

Учебный план разрабатывается из расчета 36 недель по ПФ и 46 недель занятий непосредственно в условиях учреждения. В Учреждение принимаются дети в возрасте от 5 лет. Продолжительность одного занятия в учебных группах не превышает трех академических часов. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения:

- для общей физической подготовке (по социальному контракту)-4 часа в неделю,

- для спортивно - оздоровительной группы – до 6 часов в неделю,

- для групп 1-го года обучения - до 6 часов в неделю;

Вышеуказанные этапы направлены на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще, овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и воспитание трудолюбия, развитие физических качеств, достижение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности. СОГ охватывают все культивируемые виды спорта. Занятия в группах СОГ позволяют привлекать в разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризировать здоровый образ жизни.

- для групп 2-го года обучения - до 9 часов в неделю;

- для групп 3-го года обучения - до 9 часов в неделю;

Задачами являются: отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей. Начального освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни. Характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера.

- для групп 4-го года обучения - до 12 часов в неделю;

- для групп 5-го года обучения - до 14 часов в неделю;

Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Целенаправленно осуществляется работа по совершенствованию техники и тактики. Повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовки, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях. Совершенствованием техники и развитием специальных физических качеств.

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники;

- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

### **Основные виды содержания подготовки.**

1. **Физическая подготовка включает:**

Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;

Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

2. **Техническая подготовка** включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для данного спортивного направления.

3. **Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

4. **Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

5. **Инструкторско-судейская практика.** Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

6. **Контрольно-нормативные мероприятия** проводятся в целях объективного определения перспективности обучающихся и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

7. **Соревнования.** Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

8. **Медицинское обследование.** Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

#### **Методическое обеспечение образовательного процесса.**

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

#### **научно-педагогической помощи:**

разработка и внедрение образовательных учебных программ физкультурно-спортивной направленности. Участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и

представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

**консультативно-методической помощи:**

проведение педагогических советов. Методические консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Организация и проведение районных спартакиад школьников. Организация и проведение районных соревнований.

Аттестация тренеров-преподавателей ЦФКС.

**повышение квалификации:**

изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.

В судействе соревнований муниципального и регионального уровней.

Участие в районных, республиканских конкурсах и семинарах.

Обеспечение современной методической литературой.

Изучение правил соревнований и изменений в них.

Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.

Самообразование.

Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.