

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБОУ ДОД ДЮСШ

А.В.Алексеев

августа 2018г.

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
муниципального бюджетного образовательного учреждения  
дополнительного образования детей  
**«Детско – юношеская спортивная школа»**  
**Далнереченского городского округа**  
**на 2018-2019 учебный год**

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета  
протокол № 1 от «22» августа 2018г  
Председатель ПС Алексеев А.В.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая образовательная программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273 - ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. №1008), Уставом МБОУ ДОД ДЮСШ.

Образовательная программа направлена на достижение основных целей МБОУ ДОД ДЮСШ – создание условий для развития детского и юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

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

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

В основу образовательных программ положены государственные программы для системы дополнительного образования, примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, допущенные Федеральным агентством физической культуры и спорта.

Каждая программа представляет собой нормативный документ, утвержденный педагогическим советом, и включает следующие структурные элементы:

- пояснительная записка,
- нормативная часть программы,
- методическая часть программы,

- список литературы.

Образовательные программы МБОУ ДОД ДЮСШ направлены на спортивную деятельность обучающихся от 7 до 18 лет по следующим видам спорта:

- **тяжелая атлетика** (мальчики и девочки) – программа рассчитана на 3 года обучения;

- **волейбол** (мальчики, девочки) – программа рассчитана на 4 года обучения;

- **баскетбол** (мальчики) – программа рассчитана на 3 года обучения;

- **футбол** (мальчики) – программы рассчитаны на 3 и 8 лет обучения;

- **киокусинкай** (мальчики, девочки) – программа рассчитана на 3 года обучения;

**самбо** - программа рассчитана на 9 лет обучения;

**смешанноу боевое единоборство** – программа рассчитана на 5 лет обучения;

**бокс** - программа рассчитана на 5 лет обучения;

**хоккей** - программа рассчитана на 7 лет обучения.

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 7-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный план рассчитан на 36 учебных недель и соответствует максимальному объему учебной нагрузки обучающихся. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Учебные занятия – основной элемент образовательного процесса, строится на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Содержание деятельности в учебной группе определяется тренером-преподавателем с учетом образовательных программ и учебных планов.

Выбирая средства и методы обучения, тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные

особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

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

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе до 1 года обучения – 2 академических часа;
- на спортивно-оздоровительном этапе свыше 1 года обучения – 2 академических часа;
- на этапе начальной подготовки до 1 года обучения – 2 академических часа;
- на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения – 3 академических часа;
- на учебно-тренировочном этапе – 3 академических часа.

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

#### **Этап спортивно-оздоровительный:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- разносторонняя физическая подготовка;
- знакомство с основами техники выполнения физических упражнений;
- освоение и совершенствование двигательных навыков;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- содействие гармоничному формированию растущего организма.

#### **Этап начальной подготовки (предварительная подготовка):**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- всестороннее развитие физических качеств детей;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- содействие гармоничному формированию растущего организма.

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

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта;
- уточнение спортивной специализации.

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

- совершенствование техники в избранном виде спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

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

### ***Общий режим работы ДЮСШ***

Начало и окончание учебного года зависит от специфики вида спорта, календаря спортивных мероприятий, этапа спортивной подготовки. В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги по каникулярному плану за счет соревнований и воспитательных мероприятий.

Занятия проводятся ежедневно с 08- 00 часов до 21- 00 часов, согласно расписанию.

В воскресные дни, кроме (или вместо) основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

**Режим**  
**учебно-тренировочной работы**  
**и требования по физической, технической, спортивной подготовке**

Наименование этапа обучения	Год обучения	Вид спорта	Мин. возраст зачисления	Мин. число обуч-ся в группе	Макс. число обуч-ся в группе	Макс. кол-во часов в неделю	Требования по физ., тех., спортивной подготовке на конец года
Спортивно-оздоровительный этап	до 1 года	волейбол	7 лет	15	30	6	Прирост показателей ОФП
		т/атлетика	7 лет	15	30	6	
		баскетбол	7 лет	15	30	6	
		футбол	7 лет	15	30	6	
		Бокс	8 лет	15	30	6	
		хоккей	8 лет	15	30	6	
		борьба самбо	8 лет	15	30	6	
	свыше 1 года	смешанное боевое единоборство киокусинкай	8 лет	15	30	6	Прирост показателей ОФП
		волейбол	8 лет	15	30	6	
		т/атлетика	8 лет	15	30	6	
		баскетбол	8 лет	15	30	6	
		футбол	8 лет	15	30	6	
		Бокс	9 лет	15	30	6	
		хоккей	9 лет	15	30	6	
Этап начальной подготовки	до 1 года	борьба самбо	9 лет	15	30	6	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
		смешанное боевое единоборство киокусинкай	9 лет	15	30	6	
		волейбол	9 лет	15	30	6	
		т/атлетика	9 лет	15	30	6	
		баскетбол	8 лет	15	30	6	
		футбол	8 лет	15	30	6	
		Бокс	10 лет	15	30	6	
	свыше 1 года	хоккей	10 лет	15	30	6	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, нормативов
		борьба самбо	10 лет	15	30	6	
		смешанное боевое единоборство киокусинкай	10 лет	15	30	6	
Этап начальной подготовки	до 1 года	волейбол	9 лет	15	30	6	Выполнение контрольных нормативов по ОФП
		т/атлетика	9 лет	15	30	6	
		баскетбол	8 лет	15	30	6	
		футбол	8 лет	15	30	6	
		Бокс	10 лет	15	30	6	
		хоккей	10 лет	15	30	6	
		борьба самбо	10 лет	15	30	6	
	свыше 1 года	смешанное боевое единоборство киокусинкай	10 лет	15	30	6	Выполнение контрольных нормативов по ОФП, нормативов
		волейбол	11 лет	15	25	8 - 9	
		т/атлетика	10 лет	15	25	8- 9	
		баскетбол	10 лет	15	25	8-9	

		футбол	10 лет	15	25	8 -9	по освоению техники движений
		Бокс	11 лет	15	20	8-9	
		хоккей	11 лет	15	20	8-9	
		борьба самбо	11лет	15	20	8-9	
		смешанное боевое	11лет	15	20	8-9	
		единоборство киокусинкай		15	20	8-9	
Учебно- тренировочный этап подготовки	до 2-х лет (этап нач. спорт. специ- и)	Волейбол	12 лет	12	20	12	Выполнение контрольных нормативов по ОФП и специальной физической подготовке
		Татлетика	12 лет	15	20	12	
			12 лет	13		12	
		Баскетбол	12 лет	15	20	12	
		Футбол	12 лет	15	20	12	
		Бокс	13 лет	15	15	12	
		Хоккей	12лет	15	15	12	
		Борьба самбо	12 лет	15	15	12	
		Смешанное боевое	12 лет	15	15	12	
		единоборство Киокусинкай	12 лет	15	15	12	
Учебно- тренировочный этап подготовки	свыше 2-х лет (этап углуб. Трени- ровки)	Волейбол	14 лет	12	18	14	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и тактической и технической подготовке, спортивных разрядов
		Татлетика	14 лет	10	16	14	
			14 лет	8		14	
		Баскетбол	14 лет	12	18	14	
		Футбол	14 лет	12	18	14	
		Бокс	15 лет	8	12	14	
		Хоккей	14 лет	10	12	14	
		Борьба самбо	14 лет	10	12	14	
		Смешанное боевое	14 лет	10	12	14	
		единоборство (ММА)					
		Киокусинкай	14лет	10	12	14	