


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Химки»

<p>Принято на методическом совете МАУ ДО «СШ «Химки» Протокол № <u>6</u> От «<u>19</u>» <u>июня</u> 20<u>23</u> г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МАУ ДО «СШ «Химки» Е.В. Кищенко</p> 
--	--

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Химки»
по реализации дополнительной
общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по киокусинкай «Сильный и смелый»
на 2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы «Сильный и смелый», далее Программа разработан на основе учета интересов обучающихся и профессионального потенциала тренерско- преподавательского коллектива. Учебный план Программы - нормативный документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения и преподавания Программы. Настоящий учебный план является составной частью общеразвивающей Программы.

Общая характеристика учебного плана.

Учебный план общеразвивающей Программы направлен на обеспечение доступности, эффективности и качества дополнительного образования, создание максимально благоприятных условий для раскрытия природных способностей ребенка, индивидуализации обучения, развития творческого потенциала личности обучающегося. Учебный план ориентирован и составлен с учетом социального заказа детей и их родителей (законных представителей) на образовательные услуги, а также с учетом кадрового, программно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

«Спортивная школа «Химки» в 2023-2024 учебном году реализует общеразвивающую программу дополнительного образования «Сильный и смелый».

Общеразвивающая программа позволяет:

- расширить виды деятельности дополнительного образования для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей обучающихся;
- обеспечить качественные программно-методические, материально-технические, кадровые условия для эффективной работы дополнительного образования условия;
- формировать в дополнительном образовании микросреду, способствующую качественному, эффективному воспитанию обучающихся;
- формировать резерв для зачисления занимающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта.

Учебный план устанавливает перечень и объем учебно- тренировочного времени, отводимого на изучение данной Программы.

Учебно-тематический план

Программа «Сильный и смелый» для детей 5-6 лет.

Срок реализации программы -1 год.

Наполняемость групп 10-15 чел.

Нагрузкой 72 часа в год.

8 занятий в месяц.

Продолжительность занятия 45 мин.

N	Название раздела	Количество часов			Форма контроля / аттестации
		Всего	Теория	Практика	
		Теоретическая подготовка			
1	Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях	1	1	-	входной контроль
	Итого по разделу	1			
Общефизическая подготовка					
2	Общеразвивающие упражнения	29	5	24	текущий контроль
3	Спортивные игры	9	1	8	текущий контроль
	Итого по разделу	38	6	32	
Специальная подготовка					
4	Акробатические упражнения	8	2	6	текущий контроль
5	Техника каратэ в ознакомительном варианте	22	5	17	текущий контроль
	Итого по разделу	30	7	23	
Контрольные нормативы					
6	Медицинский контроль	1	-	1	текущий контроль
7	Текущий контроль успеваемости	1	-	1	входной контроль
8	Промежуточная аттестация	1	-	1	итоговая
	Итого по разделу	3		3	
	Итого:	72	14	58	

Программа «Сильный и смелый» для детей 6-10 лет.

Сроки реализации -1 год.

Наполняемость группы-10-15 чел.

Нагрузка 216 часов в год.

12 занятий в месяц.

Продолжительность занятия 90 мин.

№ п/п	Количество часов Всего				Формы промежуточной аттестации/контроля
			Теория	Практика	
I	Теоретическая подготовка				
1.	Развитие киокусинкай в России и мире	2	2		Опрос, собеседование, тест-задание
2.	Основы физической подготовки	3	3		Опрос, собеседование, тест-задание
3.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	3	3		Опрос, собеседование, тест-задание
4.	Воспитание морально-волевых качеств спортсмена	4	4		Опрос, собеседование, тест-задание
5.	Спортивные соревнования и их значение	4	4		Опрос, собеседование, тест-задание
6.	Правила соревнований по киокусинкай	3	3		Опрос, собеседование, тест-задание
7.	Профилактика спортивного травматизма (инструктаж)	4	4		Опрос, собеседование, тест-задание
	Всего по разделу	23	23		

II	Общая физическая подготовка				
1.	ОФП			45	Наблюдение
	Всего по разделу	45		45	
III	Специальная подготовка				
1.	СФП			47	Наблюдение
	Всего по разделу	47		47	
IV	Тактико-техническая подготовка				
1.	Позиция на татами перемещения, уходы. отходы, заходы, тайминг.			61	Наблюдение
	Всего по разделу	61		61	
V	Спортивные и подвижные игры				
1.	Спортивные и подвижные игры			27	Наблюдение
	Всего по разделу	27		27	
VI	Участие в соревнованиях				
1.	Участие в соревнованиях: внутри группы. кустовые, областные, региональные.			9	Наблюдение
	Всего по разделу	9		9	
VII	Контрольные нормативы				
1.	Тесты (выполнение комплекса упражнений, кол-во за единицу времени)			4	Наблюдение
	Всего по разделу	4		4	
	Итого	216	23	193	

2.3 Годовой план для группы с нагрузкой 72 часа в год.

Программа	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5				
	36 недель												
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка	2	3	2	1	2	2	2						14
Общефизическая подготовка	5	4	4	4	3	3	3	3	3				32
Специальная подготовка		1	2	2	3	3	3	5	4				23
Контрольные нормативы	1			1					1				3
<i>Итого</i>	8	8	8	8	8	8	8	8	8				72

Годовой план для группы с нагрузкой 216 часов в год.

Программа	Месяцы												Всего за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
	36 недель												
Объем по видам подготовки (в часах)													
Теоретическая подготовка (тесты)	3	3	3	3	3	2	2	2	2				23
Физическая подготовка	10,5	10,5	10	9,5	9,5	6	6	4	6				72
Специальная подготовка	8	9	11	8,5	11,5	14	16	17	13				108
Контрольные нормативы	2,5	1,5		3		2		1	3				13
<i>Итого</i>	24	24	24	24	24	24	24	24	24				216

2.4. План воспитательной работы.

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	1.Лекция-беседа «Боевые искусства- сама жизнь» 2. Беседа «Наши кумиры»	очная	Сентябрь
2.	1.Додзекун, этикет 2. Защита фантастических проектов «Боевое искусство будущего»	очная	Октябрь
3.	1. Беседа «В поисках своего призвания» 2.Беседа-игра «Общение в жизни человека»	очная	Ноябрь
4.	1.Музыка и хореография в спорте- групповые ката, как боевое искусство.	очная	Декабрь
5.	Семья в спорте и спорт в семье	очная	Январь
6.	1. Диспут «Что такое настоящая дружба?» 2.Конкурс «Зачем надо служить в армии» 3. Беседа «Что такое воля, мужество, героизм?»	очная	Февраль
7.	1.Беседа-рассуждение «Соперник на татами- товарищ в спорте» 3. Копилка советов «Мудрости Додзекуна»	очная	Март
8.	1. Презентация всех видов восточных единоборств, входящих в РСБИ и в АФ РСБИ	очная	Апрель
9.	1.«Странички военных лет» (кинофильмы о войне) 2. Беседа «Гражданин».	очная	Май

Информация о кадровом обеспечении участвующих в реализации общеразвивающей программы «Сильный и смелый»

№	Наименование программы	ФИО тренера - преподавателя	Образование	Категория	Место проведения	Нагрузка
1	«Сильный и смелый»	Сербиев А.-С.-М	Высшее	I	ФОК «Юбилейный»	2 раза в неделю
2	«Сильный и смелый»	Сербиев А.-С.-М	Высшее	I	ФОК «Юбилейный»	3 раза в неделю