Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа р.п. Мокшан

(МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан)

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО:  на педагогическом совете  МБОУ ДО ДЮСШ  р.п. Мокшан  Протокол № \_\_\_  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. | УТВЕРЖДЕНО:  Директор МБОУ ДО  ДЮСШ р.п. Мокшан  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А.Кубарь |

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан**

**Срок реализации: 9 лет**

**р.п. Мокшан**

**Пензенская область  
2015 год**  **Пояснительная записка**

Система дополнительного образования позволяет компенсировать неизбежную ограниченность школьного образования путём реализации дополнительных общеобразовательных программ, даёт возможность каждому ребёнку удовлетворить свои индивидуальные запросы. Дополнительное образование не только существенно расширяет знания о возможностях и потенциале детей, но и обеспечивает возможность успеха в избранной сфере деятельности и тем самым способствует развитию таких качеств личности, которые важны для успеха в любой сфере деятельности; создаёт возможность формирования круга общения на основе общих интересов, общих ценностей. В ряде случаев становится фактором реабилитации личности за счёт компенсации школьных неудач достижениями в области дополнительного образования.

МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан автоматически включает детей в социально-культурные отношения, осуществляет процесс регуляции его поведения и открывает значительные возможности целенаправленного воздействия не только на физическое, но и на духовное развитие ребёнка. Спорт был и остаётся универсальным механизмом для самореализации и самосовершенствования человека. Одним из приоритетов развития детского спорта сегодня является не только подготовка спортивного резерва, но и укрепление и обеспечение социального статуса учащихся спортивной школы, их способности конкурировать и быть физически дееспособными при самоопределении в будущей взрослой жизни.

МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан осуществляет свою деятельность в соответствии со следующими документами:

* Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
* Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
* Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
* Устав, Лицензия и локально – нормативные акты МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан.

При разработке образовательной программы учтены: возможности образовательной среды Мокшанского района, уровень квалификации и профессионализма тренеров-преподавателей, материально-техническое обеспечение учебного процесса.

Образовательная программа определяет цели воспитания и образования в системе дополнительного образования с учетом приоритетов и стратегии государственного образования в государственной политике, помогает построить концепцию содержания дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, наметить и структурировать проблемы, разработать направления работы школы, а также план действий и поэтапную реализацию.

Образовательная программа МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан регламентирует: условия освоения образовательной программы, диагностические процедуры для объективного поэтапного учета образовательных достижений учащихся, организационно-педагогические условия реализации программ дополнительного образования и модель выпускника школы.

# Цели и задачи деятельности МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан

Цель обучения – реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта, направленных на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Для достижения этих целей необходимо решать следующие задачи - обучение, воспитание.

**Задачи обучения:**

* формировать оптимальный объем, разносторонних и глубоких знаний по теории (знаний и умений в личной гигиене, медицинском контроле и самоконтроле);
* формировать и совершенствовать навыки общей физической подготовки, специальной физической подготовки и технико-тактической подготовки;
* формировать и совершенствовать навыки и умения ведения учебно-тренировочных, контрольно-переводных и соревновательных мероприятий.

**Воспитательные задачи:**

* воспитывать моральные качества и волевые черты характера;
* воспитывать и развивать познавательные потребности;
* воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортом.

**Развивающие задачи:**

* развивать и совершенствовать основные физические качества;
* формировать и совершенствовать навыки и умения, необходимые в повседневной жизни.

**Информационная справка о школе**

Учреждение дополнительного образования МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан является муниципальным бюджетным учреждением, основное направление которого – осуществление образовательной деятельности в сфере дополнительного образования детей, обеспечение гарантии его общедоступности и бесплатности, реализация программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Официальные наименования муниципального бюджетного учреждения:

* полное - муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа р.п. Мокшан,
* сокращённое - МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан.

МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан имеет бессрочную Лицензию, выданную Министерством образования Пензенской области на право ведения образовательной деятельности по физкультурно-спортивной направленности, серия 58ЛО1 № 0000700 регистрационный номер № 11885 от 25.05.2016 г.

Статус: бюджетное учреждение.

Тип: образовательное учреждение дополнительного образования.

Вид: школа.

Учредителем Организации является администрация Мокшанского района Пензенской области. Функции и полномочия учредителя осуществляет Управление образованием администрации Мокшанского района Пензенской области (далее – Учредитель).

Собственником имущества Организации является администрация Мокшанского района Пензенской области (далее - Собственник).

Юридический и фактический адрес Организации: 442370, Пензенская область, р.п. Мокшан, ул. Победы, 5-а.

В настоящее время образовательная деятельность осуществляется на базах следующих учреждениях районного поселка Мокшан:

1. МБОУ СОШ №1 р.п. Мокшан, расположенной по адресу: 442370 Пензенская область, Мокшанский район, р.п. Мокшан, ул. 1 Разведка, 2
2. МБДОУ д/с «Родничок», расположенный по адресу: 442370, Пензенская область, Мокшанский район, р.п. Мокшан, ул. Планская, 63
3. МБДОУ НШ д/с «Малышок», расположенный по адресу: 442370, Пензенская область, Мокшанский район, р.п. Мокшан, ул. Урицкого, 32
4. Бассейн «Звездный», расположенный по адресу: 442370, Пензенская область, Мокшанский район, р.п. Мокшан, ул. Студенческая, 4а

Телефон: 8(84150) 2-21-66

Адрес сайта учреждения: <http://sport.mokobr>.ru

e-mail: dushmokshan@mail.ru

Режим работы учреждения: с 08.00 до 20.00.

**Направления деятельности МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан:**

* образовательная – осуществляется через учебно-тренировочные занятия в группах по культивируемым видам спорта в соответствии с дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами физкультурно-спортивной направленности;
* методическая – направлена на обеспечение и совершенствование образовательного процесса, повышение профессионального уровня педагогических работников;
* досугово-массовая – осуществляется через организацию массовых спортивных мероприятий для учащихся общеобразовательных учреждения, а также детей и подростков Мокшанского района.

**Взаимодействие МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан**

**с учреждениями и организациями района**

Отдел по реализации молодежной политики, культуре, физической культуре и спорту Мокшанского района

Образовательные учреждения района

ФОК, бассейн

«Звёздный»

Редакция газеты «Сельская правда», «Любимая газета»

Учреждения культуры Мокшанского района

Центр детского творчества

р.п. Мокшан

РОВД,

суд

Управление образованием Мокшанского района

МБОУ ДО

ДЮСШ р.п. Мокшан

|  |
| --- |
| Медицинские учреждения (прохождение ежегодных медицинских осмотров) |

|  |
| --- |
| Муниципальное методическое объединение учителей физической культуры (совместное проведение соревнований) |

**Организация внеучебной деятельности.**

Личностное развитие детей — одна из основных задач учреждений дополнительного образования. В процессе занятий спортом развивается общественная активность, волевая целеустремленность к победе, чувство патриотизма и ответственности за свои выступления на соревнованиях, за успехи и результаты своей спортивной деятельности, уважение к товарищам по команде, соблюдение принципов честной борьбы, требовательность к себе. Эти качества необходимы юному спортсмену для подготовки к многолетнему спортивному совершенствованию, преодолению постоянно возрастающих нагрузок, выполнению спортивного режима тренировки на современном уровне, умение целеустремленно преодолевать неприятные эмоции и чувства, связанные со сложными заданиями и большими нагрузками. В течение учебного года и во время школьных каникул в ДЮСШ проводятся различные мероприятия, задачами которых являются пропаганда здорового образа жизни, развитие физических качеств спортсменов, выявление сильнейших.

Коллектив — это огромная воспитательная сила в спорте. Совместные занятия, коллективный общественно полезный труд, беседы, экскурсии, культпоходы сплачивают детей, формируют такие качества как взаимная ответственность, уважение друг к другу, доверие, коллективизм. Пребывание на учебно-тренировочных сборах, в летнем спортивно-оздоровительном лагере, и особенно участие в соревнованиях еще больше сближает членов коллектива ДЮСШ.

**Формы внеучебной деятельности**

* Участие в массовых спортивных праздниках.
* Посещение соревнований разных уровней.
* Участие в судействе соревнований.
* Просмотр соревнований (видео и ТV) и их обсуждение.
* Проведение тематических спортивных праздников.
* Оформление стендов и газет.

Большое значение в воспитании юных спортсменов имеют встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта, направленные на воспитание патриотизма и любви к Родине, формирование здорового образа жизни, достижение высоких спортивных результатов. Важное место в воспитательной работе ДЮСШ отводится соревнованиям, которые проводятся согласно календарному плану по каждому отделению.

**Основные направления образовательной деятельности**

**МБОУ ДО ДЮСШ р. п. Мокшан:**

Осуществлять образовательный процесс по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности по видам спорта:

* Бокс
* Плавание
* Художественная гимнастика
* Спортивная акробатика
* Баскетбол
* Легкая атлетика
* Настольный теннис

Обучение проходит по модифицированным программам.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название**  **программы** | **Вид программы** | **Срок реализации**  **программы** | **Возраст детей** | **Направленность программы** | **Цель, краткая характеристика программы** |
| 1. | Баскетбол | Модифицированная | до 9 лет | 5-18 лет | Физкультурно-спортивная | Основной целью является формирование потребности обучающихся в активном и здоровом образе жизни адаптации в современном обществе, повышении занятости детей в свободное время, повышении спортивного мастерства и физического развития. В данной программе представлено содержание работы на трех этапах:  - один год спортивно-оздоровительной подготовки,  - три года обучения на этапе начальной подготовки,  - пять лет на этапе учебно-тренировочном.  Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика. |
| 2. | Художественная гимнастика | Модифицированная | до 9 лет | 5-18 лет | Физкультурно-спортивная | Цель программы: воспитание гармонично развитой личности, физическое и духовное воспитание детей, общее развитие личности и подготовка к активной социальной жизни, развитие массового спорта. Программа разбита на три этапа обучения:  - спортивно-оздоровительный (1 год),  - начальной подготовки (3 года),  - учебно-тренировочный (5 лет).  Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях. |
| 3. | Бокс | Модифицированная | до 9 лет | 9(10)-18 лет | Физкультурно-спортивная | Формирование потребности обучающихся в активном и здоровом образе жизни. Программный материал объединен в целостную систему девятилетней спортивной подготовки. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса |
| 4. | Плавание | Модифицированная | до 9 лет | 5-18 лет | Физкультурно-спортивная | Формирование потребности обучающихся в активном и здоровом образе жизни. Программный материал объединен в целостную систему девятилетней спортивной подготовки. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса спортсменов на этапах:  - спортивно-оздоровительный (1 год),  - начальной подготовки (3 года),  - учебно-тренировочный (5 лет).  Данная программа способствуют достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям. |
| 5. | Легкая атлетика | Модифицированная | до 9 лет | 7-18 лет | Физкультурно-спортивная | Цель программы: воспитание гармонично развитой личности, физическое и духовное воспитание детей, общее развитие личности и подготовка к активной социальной жизни, развитие массового спорта. В данной программе представлено содержание работы на трех этапах:  - один год спортивно-оздоровительной подготовки,  - три года обучения на этапе начальной подготовки и - пять лет на учебно-тренировочном.  Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях. |
| 6. | Спортивная акробатика | Модифицированная | до 9 лет | 5-18 лет | Физкультурно-спортивная | Цель программы: воспитание гармонично развитой личности, физическое и духовное воспитание детей, общее развитие личности и подготовка к активной социальной жизни, развитие массового спорта. Программа разбита на три этапа обучения: СОГ (1 год), НП (3 года), УТГ (5 лет).  Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях. |
| 7. | Настольный теннис | Модифицированная | до 9 лет | 7-18 лет | Физкультурно-спортивная | Целью данной программы является формирование стойкой мотивации к здоровому образу жизни, постоянным и систематическим занятиям физической культурой, всестороннее совершенствование двигательных способностей, укрепления здоровья, обеспечение спортивного долголетия. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и включает в себя следующие этапы:  - спортивно-оздоровительный (1 год),  - начальной подготовки (3 года),  - учебно-тренировочный (5 лет).  Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях. |

**Особенности образовательного процесса**

**в МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан.**

Процесс обучения в ДЮСШ представляет собой специально организованную деятельность педагогов и учащихся, направленную на развитие личности, её образование, воспитание. Обучение в МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан ведется на русском языке.

Обучение, построенное на принципах научности, систематичности и доступности с использованием наглядных пособий, способствует формированию устойчивого интереса учащихся к знаниям и повышению их активности, без которой невозможно успешное прохождение материала. А также используются принципы - сознательности и активности в обучении, прочность знаний, формируемых умений и навыков, индивидуализация обучения.

Организация учебно-воспитательного процесса в ДЮСШ характеризуется следующими особенностями:

* учащиеся приходят на занятия в свободное от основной учёбы время;
* обучение организуется на добровольных началах;
* учащимся предоставляются возможности сочетать различные направления деятельности и формы занятий;
* допускается переход учащихся из одной группы в другую.

В МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан принимаются дети преимущественно с 5 лет.

Зачисление учащихся производится приказом директора на основании:

* заявления родителей (законных представителей);
* копии свидетельства о рождении ребенка;
* медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка;
* договора с родителями (законными представителями);
* согласия родителей (законных представителей) на обработку персональных данных.

МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан осуществляет образовательный процесс в соответствии с тремя этапами спортивной подготовки:

* **1 этап - спортивно-оздоровительный**.

Срок освоения программы – весь период обучения.

Зачисляются дети в возрасте от 5 до 17 лет.

Спортивно-оздоровительные группы формируются, как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из учащихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

* **2 этап – начальной спортивной подготовки**.

Срок освоения программ – до 3 лет.

В группы начальной подготовки зачисляются все желающие заниматься выбранным видом спорта. При невозможности зачисления в группы начальной подготовки всех желающих отбор производится по результатам сдачи контрольных нормативов. На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков.

* **3 этап - учебно-тренировочный**.

Срок освоения программ - до 5 лет.

В учебно-тренировочные группы зачисляются практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки, не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных образовательными программами по видам спорта.

На учебно-тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает

подготовительный и соревновательный период. Главное внимание занимает разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств обучения с элементам специальной физической полготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе (свыше 2-х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

**Общими условиями перевода обучающихся на следующий этап обучения являются:**

* уровень физического развития и функционального состояния учащихся, позволяющий занятия избранным видом спорта на соответствующем этапе обучения;
* выполнение требований по общефизической и специальной подготовке;
* выполнение учащимися объёма тренировочных и соревновательных нагрузок, запланированных учебным планом;
* результаты выступлений на соревнованиях.

**Обучение в ДЮСШ строится с учетом следующих основополагающих принципов спортивной подготовки юных спортсменов:**

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

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, 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 подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующегося разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

# Учебный план МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан

МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшаносуществляет образовательную деятельность по 7 видам спорта (бокс, спортивная акробатика, плавание, художественная гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, настольный теннис), что позволяет удовлетворять интересы и потребности детей, занимающихся в сельской местности, и добиться массового привлечения их к занятиям.

**Основными задачами образовательной деятельности являются:**

* вовлечение максимально возможного числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;
* формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
* обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
* развитие массового спорта;
* оздоровление детей и подростков, повышение уровня их физической подготовленности;
* выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков с целью привлечения их к специализированным занятиям спортом для достижения высоких результатов;
* подготовка к участию в соревнованиях различного уровня;
* создание условий для достижения обучающихся высоких спортивных результатов;
* укрепление и расширение материально-технической базы;
* повышение ответственности родителей за здоровье детей;
* оказание всесторонней помощи общеобразовательным учреждениям в организации спортивной работы.

Учебный план включает в себя этапы обучения: спортивно-оздоровительный (1 год), начальной спортивной подготовки (3 года) и учебно-тренировочный этап (5 лет).

Учебный план разрабатывается из расчета 46 недель (44 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 2 недели учебно-тренировочных сборов). При составлении учебного плана соблюдалась преемственность между ступенями обучения и учебно-тренировочными группами. Уровень учебной недельной нагрузки на учащегося не превышает предельно допустимого.

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

**Спортивно-оздоровительные группы:**

**Задачи:**

* укрепление здоровья, улучшение физического развития;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
* привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений.

**Группы начальной подготовки:**

**Задачи:**

* укрепление здоровья и улучшение физического развития;
* овладение основами техники выполнения физических упражнений;
* приобретение разносторонней физической подготовки на основе занятий спортом;
* выявление задатков и способностей детей;
* привитие интереса к занятиям спортом;
* воспитание черт спортивного характера;
* определение вида спорта для дальнейшей специализации.

**Учебно-тренировочные группы 1-2 года обучения:**

**Задачи:**

* повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
* укрепление здоровья и закаливание организма;
* содействие правильному физическому развитию;
* уточнение спортивной специализации.

**Учебно-тренировочные группы 3-5 годов обучения:**

**Задачи:**

* повышение уровня физического развития;
* развитие специальных физических способностей;
* освоение допустимых тренировочных нагрузок;
* накопление соревновательного опыта.

В спортивно-оздоровительных группах учебно-тренировочный процесс направлен 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. Занятия в СОГ позволяют привлекать в ДЮСШ разновозрастной контингент детей, решать вопросы массовости, набора и отбора учащихся, популяризировать здоровый образ жизни.

В группах начальной подготовки основное внимание уделяется общефизической подготовке. На втором и третьем годах обучения большую часть времени отводится технической и физической подготовке.

В учебно-тренировочных группах первого и второго годов обучения предусматривается снижение общефизической подготовки и увеличение времени на техническую подготовку. На третьем, четвертом и пятом годах обучения в учебно-тренировочных группах увеличивается время на специальную физическую подготовку. Повышается объем соревновательных нагрузок.

**Учебный план МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Отделения** | **СОГ** | **НП 1** | **НП 2** | **НП 3** | **УТГ 1** | **УТГ 2** | **УТГ 3** | **УТГ 4** | **УТГ 5** |
|  | Количество часов | 6 | 6 | 8 | 9 | 12 | 14 | 18 | 20 | 22 |
|  | Наполняемость групп | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 20-25 | 15-20 | 10-15 | 7-10 | 6-8 | 6-8 |
| 1 | Настольный теннис | 276 | 276 | 368 | 414 | 552 | 644 | 828 | 920 | 1012 |
| 2 | Бокс | 276 | 276 | 368 | 414 | 552 | 644 | 828 | 920 | 1012 |
| 3 | Плавание | 276 | 276 | 368 | 414 | 552 | 644 | 828 | 920 | 1012 |
| 4 | Художественная гимнастика | 276 | 276 | 368 | 414 | 552 | 644 | 828 | 920 | 1012 |
| 5 | Баскетбол | 276 | 276 | 368 | 414 | 552 | 644 | 828 | 920 | 1012 |
| 6 | Легкая атлетика | 276 | 276 | 368 | 414 | 552 | 644 | 828 | 920 | 1012 |
| 7 | Спортивная акробатика | 276 | 276 | 368 | 414 | 552 | 644 | 828 | 920 | 1012 |

**Содержание учебного плана**

**Теоретическая подготовка.** Учебный материал распределяется на весь период обучения. В плане теоретических занятий следует отразить и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

**Общая физическая подготовка**. Общая физическая подготовка (ОФП) является основной базой достижения высоких результатов, хотя и не относится к числу специфических в избранном виде спорта, но так или иначе обуславливает успех деятельности в различных многообразиях режимов движений. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) воздействует на весь организм, улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют связки составов и мышцы. Постоянное проведение занятий по ОФП в условиях спортивного зала нецелесообразно. Гораздо лучше затрачиваемое на них время использовать на открытом воздухе. В зависимости от  времен года нужно менять ОРУ: легкоатлетические или лыжные кроссы, бег по пересеченной местности, плавание или бег на коньках, футбол. Спортивные игры, силовые упражнения, ОРУ можно проводить в спортивном зале. Занятие по ОФП помогают всесторонне решать задачи тренировки, способствует общему физическому развитию и повышает общефизическую тренированность.

**Специальная физическая подготовка.**  Специальная физическая подготовка (СФП) – это такие упражнения, которые направлены на развитие и совершенствование двигательных навыков, навыков специфических для данного вида спорта. СФП дает возможность развить и довести до высокого уровня совершенства качества, отвечающие специфике виду спорта: быстроту, выносливость, ловкость и силу и т.д. Особенность занятий по СФП состоит в том, что в них полностью преобладают специальные упражнения. Цель таких занятий – предоставить возможность тренироваться с полной физической нагрузкой. Общеразвивающие специализированные упражнения способствую формированию специальной координация движения и развитию определенных групп мышц.

**Технико-тактическая подготовка** является одной из важных составляющих системы подготовки спортсменов. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства. Высокая технико-тактическая подготовленность позволяет обучающемуся полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные задачи в экстремальных условиях. Тактическая подготовленностьпризвана научить юных спортсменов принять правильное решение и быстро выполнить его в различных ситуациях, наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия.

**Психологическая подготовка.**  Цель — изучить психологическую готовность юных спортсменов  на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки. Это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них. Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психологическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психологической подготовки. Педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

**Инструкторская и судейская практика.** Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научится участвовать в судействе.

**Программный материал для практических занятий.** Наиболее эффективным методом подготовки юных спортсменов считается использование  разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятий (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировка нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.; методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

**Годовой календарный учебный график**

**муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования**

**детско-юношеской спортивной школы р.п. Мокшан**

**Продолжительность учебного года в МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан.**

Начало учебного года – 01 сентября.

Начало учебных занятий – 02 сентября

Продолжительность учебного года – 46 недель (44 недели непосредственно в условиях спортивной школы + 2 недели учебно-тренировочные сборы), для групп СОГ спортивно-оздоровительный лагерь.

Приемные нормативы – сентябрь – октябрь.

Промежуточная аттестация – декабрь – январь.

Итоговая аттестация (контрольно - переводные нормативы) – май – июнь.

Окончание учебного года – 10 июня.

**Регламент образовательного процесса и режим занятий.**

Продолжительность учебной недели – 6 дней

Занятия проводятся по расписанию, утверждённому директором МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 мин.

**Количество занятий в неделю и время**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Количество занятий в неделю** | **Продолжительность занятия** | **Количество часов в неделю** |
| СОГ | 3 занятия | 2 часа по 45 мин. (90 мин) | 6 часов в неделю |
| НП-1 | 3 занятия | 2 часа по 45 мин. (90 мин) | 6 часов в неделю |
| НП-2 | 4 занятия | 2 часа по 45 мин. (90 мин) | 8 часов в неделю |
| НП- 3 | 3 занятия | 3 часа по 45 мин. (135 мин) | 9 часов в неделю |
| УТГ-1 | 4 занятия | 3 часа по 45 мин. (135 мин) | 12 часов в неделю |

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

Занятия учащихся в учебных группах и объединениях проводятся:

- по временному утверждённому расписанию, составленному на период каникул.

**Родительские собрания**

проводятся в учебных группах МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан по решению педагогов не реже двух раз в год, общешкольные родительские собрания – 2 раза в год.

**Регламент административных совещаний:**

Педагогический совет – 4 раза в год.

Совещание при директоре – не реже 1 раза в месяц.

**Основными формами организации образовательного процесса являются:**

* групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
* медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль (учащиеся ДЮСШ проходят медицинское обследование один раз в год);
* участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах;
* сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке;
* работа оздоровительных лагерей физкультурно-спортивной направленности;
* инструкторская и судейская практика учащихся.

Организация учебных занятий с учащимися осуществляется в соответствии с *расписанием занятий.* Общее расписание утверждается директором ДЮСШ. В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью. Расписание составляется с учётом санитарно-эпидимиологических норм и требований, интересов занимающихся детей, занятости залов образовательными учреждениями.

# Кадровое обеспечение МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан.

В МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан работает сплоченный профессионально компетентный коллектив педагогов, в котором каждый несёт ответственность за решение поставленных перед коллективом задач.

Управление школой осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации и Уставом и строится на принципах единоначалия и самоуправления.

Всего в ДЮСШ работают 8 педагогических работников, из них:7 тренеров-преподавателей, из них человек 7 - штат, 1 директор, 1 методист.

**На отделениях:**

* Бокс – 1 человек (штат).
* Плавание – 1 человек (штат).
* Спортивная акробатика – 1 человек (штат).
* Художественная гимнастика – 1 человек (штат).
* Легкая атлетика –1 человек (штат).
* Баскетбол – 1 человек (штат).
* Настольный теннис – 1 человек (штат).

**Уровень образования педагогических кадров**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образование** | **Кол-во человек** | **%** |
| Высшее | 6 | 86 |
| Среднее профессиональное | 1 | 14 |
| всего | 7 | 100% |

Квалификационные категории педагогов ДЮСШ:

Высшая категория – 2 человека, Первая категория - 1 человек, 4 человека – соответствие занимаемой должности «тренер-преподаватель».

**Материально-техническая база ДЮСШ.**

ДЮСШ располагается в бывшем 3х этажном культурно - спортивном комплексе «Райсельхозтехники», где на первом этаже имеются спортивный зал 20 х 38 м, подсобные помещения: 2 раздевалки, сауна, туалеты, комната для тренеров, комната для медработника, кабинет директора.

На 2м этаже размещаются гимнастический зал, зал для бокса с рингом, комната с тренажёрами, на 3 этаже - помещение для хранения спортивного инвентаря.

Для организации учебной работы имеются теннисные столы, ракетки, мячи теннисные, баскетбольные, боксёрские перчатки, мешки, шлемы, скакалки, обручи, маты.

Однако для решения задач ДЮСШ на современном этапе развития образования, необходимо укрепление материально-технической базы. Для этого был поставлен ряд задач:

***- создать условия для повышения качества образования и воспитания детей в учреждении.*** Для этого в течение нескольких лет пришлось приводить тепловой и световой режим в соответствие с нормами СанПин. Были установлены дополнительные осветительные приборы в залах, перешли на индивидуальное отопление. Для приведения учреждения в соответствие с нормами противопожарной безопасности, была смонтирована система АПС, заменены планы эвакуации, а пути эвакуации окрашены несгораемой краской, проведена частичная заменена электропроводки.

***- совершенствовать организацию учебно-тренировочного процесса, обеспечивая начальную и базовую подготовку для специализации в определённом виде.*** Важную роль в пропаганде и сохранении здоровья детей и подростков в Мокшане выполняют структурные подразделения: МБОУ ДОД ЦДТ, ФОК, спортивно-оздоровительный комплекс с открытым теннисным кортом, волейбольной площадкой и футбольным полем с искусственным покрытием, плавательный бассейн «Звездный» на 6 дорожек с тренажерным залом.

Показатели реализации образовательной программы.

Основным показателем работы педагогического коллектива являются спортивные достижения воспитанников ДЮСШ.

Основные формы подведения итогов реализации образовательной программы: соревнования, сдача контрольно-переводных нормативов, выполнение нормативов по спортивным разрядам в соответствии со спецификой вида спорта. После окончания спортивной школы выпускники, освоившие учебную программу по выбранному виду спорта в полном объеме, получают «Сертификат» о прохождении курса обучения в МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан.

***Мониторинг*** — это непрерывное (систематическое) отслеживание состояния и результатов какой-либо деятельности с целью управления их качеством и повышения эффективности.

Одним из предметов мониторинга в ДЮСШ являются образовательные результаты.

Детско-юношеская спортивная школа как учреждение физкультурно-спортивной направленности ежегодно сдает статистический отчет формы № 5-ФК и описательный отчет, каждый год участвует в областном конкурсе учреждений дополнительного образования, эти отчеты и материалы включают в себя результаты работы ДЮСШ по разным параметрам. Например:

* Численность занимающихся и сохранность контингента по годам и этапам обучения.
* Количество подготовленных спортсменов-разрядников.
* Лучшие личные, командные достижения обучающихся школы на районных, областных, международных первенствах, чемпионатах, кубках.
* Тренерско-преподавательский состав (образование, категория) и др.

# Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Контрольно-переводные нормативы принимаются на основе Положения «О порядке проведения аттестации обучающихся в МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан».

Цель контрольного тестирования: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода учащихся на следующий этап обучения.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения на основе примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Нормативы принимаются три раза в год: в начале года – приемные нормативы (сентябрь - октябрь), в середине учебного года – промежуточная аттестация (декабрь - январь), конце года – контрольно-переводные нормативы (апрель - май), результаты заносятся в протокол и обсуждаются на тренерском совете. Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем. Обучающиеся переводятся на следующий этап обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов от 60 до 100 % по ОФП и СФП.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Объект контроля** | **Предмет контроля** | **Периодичность контроля** |
| Учебно-оздоровительные группы | Тестирование по ОФП  Сохранность контингента  Посещаемость учащихся | Октябрь–декабрь-май  Сентябрь-декабрь-май  Сентябрь-декабрь-март-май |
| Группы начальной подготовки  До 1 года | Тестирование по ОФП  Сохранность контингента  Посещаемость учащихся | Октябрь-май  Сентябрь-декабрь-май  Сентябрь-декабрь-март-май |
| Свыше 1 года | Тестирование по ОФП  Сохранность контингента  Посещаемость учащихся  Участие в соревнованиях | Октябрь-май  Сентябрь-декабрь-май  Сентябрь-декабрь-март-май  В течение года |
| Учебно-тренировочные группы  1-2-3 год обучения | Тестирование по ОФП и СФП  Сохранность контингента  Посещаемость учащихся  Участие в соревнованиях  Выполнение разрядных нормативов | Октябрь-май  Сентябрь-декабрь-май  Сентябрь-декабрь-март-май  В течение года  Май |
| 4-5 год обучения | Тестирование по ОФП и СФП  Сохранность контингента  Посещаемость учащихся  Участие в соревнованиях  Выполнение разрядных нормативов  Зачет по судейству | Октябрь-май  Сентябрь-декабрь-май  Сентябрь-декабрь-май  Сентябрь-декабрь-март-май  В течение года  Май  Апрель-май |

**Выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов.**

Одним из показателей работы спортивной школы является подготовка спортсменов-разрядников.Присвоение [спортивных званий](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B7%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) и разрядовосуществляется в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (ЕВСК), где определены нормы, выполнение которых необходимо для их присвоения для всех официально признанных видов спорта.

Образовательный результат — это, прежде всего, достижение ребенка. Образовательный результат всегда есть то или иное проявление успешности или неуспешности ребенка в конкретном виде деятельности. А мониторинг — одно из важнейших педагогических средств предотвращения и преодоления неуспешности детей и подростков.

# Модель выпускника МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан.

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

Личность, владеющая знаниями о физической культуре, её роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия.

Личность, имеющая потребность в здоровом образе жизни и в регулярных занятиях спортом, обладающая высоким уровнем физического развития, интеллектуальной культуры труда, эмоций и чувств.

Личность, компетентная в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Гармонически развитая, социально ориентированная личность, способная к самореализации.

Личность, уважающая себя, осознающая свою ценность и признающая ценность другой личности, способная принять верное решение в ситуации морального выбора и нести ответственность перед собой и обществом;

**Выпускник ДЮСШ должен знать:**

* теоретические основы по физическому воспитанию;
* спортивную терминологию;
* алгоритм выполнения упражнений;
* правила действий по выбранному виду спорта;
* правила и способы ведения здорового образа жизни;
* основы медицинских знаний и способы оказания первой медицинской помощи;
* правила поведения в социуме.

**Выпускник ДЮСШ должен уметь:**

* организовывать свою деятельность в соответствии с принципами здорового образа жизни,
* развивать и совершенствовать общие и специальные физические качества,
* правильно выполнять действия по выбранному виду спорта.

**Подготовка:** знания, умения, навыки, сформированные согласно избранному виду спорта, знания и навыки судейства.

**Качества:** способность к самосовершенствованию, инициативность, мобильность, коммуникативность, ответственность.

**Опыт:** участие в соревнованиях различного уровня.

**Прогнозируемый результат:** профессиональное самоопределение; поступление в СДЮШОР, ШВСМ, училище олимпийского резерва, в колледжи или ВУЗы на спортивные факультеты.

***Примечание:*** на новый учебный год в Приложении прописывать изменения в учебном плане, если таковые имеются.