

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования муниципального округа Заречный  
«Спортивная школа «Атом»

СОГЛАСОВАН

На заседании

педагогического совета

«11» 07 2024 г.

УТВЕРЖДЕН

приказом и.о. директора МБОУ

ДО МО Заречный «СПШ «Атом»

Е.А. Суднева 07 07 2025г.



**Учебный план**  
на 2025-2026 учебный год

2025 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии и с учетом основных положений и требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам; приказом Министерства спорта России от 03.08.2022г. № 634 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1255 от 19.12.2022г. «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации», письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ», Уставом МБОУ ДО МО Заречный «СШ «Атом».

Учебный план направлен на достижение основной цели работы МБОУ ДО МО Заречный «СШ «Атом»:

- образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам, созданию условий для физического развития детей, подростков, приобщение к культурным спортивным ценностям;
- формирование общей культуры здорового образа жизни детей, подростков, молодежи. Формирование и развитие творческих способностей;
- организации спортивно-массовой и оздоровительной работы с населением городского округа Заречный.
- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, а также укрепление здоровья;

Учебный план нацелен на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся.
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- организация медицинского обслуживания, контроль за здоровьем

обучающихся, занимающихся спортом;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых вне федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Основным условием для достижения целей МБОУ ДО ГО Заречный «СШ «Атом» является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его индивидуальных особенностей, возможностей и способностей, которая обеспечивается решением специфических задач на каждом уровне обучения.

При разработке учебного плана соблюдается принцип преемственности между дополнительными общеобразовательными программами (общеразвивающими и предпрофессиональными) и программами спортивной подготовки, уровнями обучения. Учитываются материально-технические условия, региональные условия, кадровое обеспечение, календарь муниципальных, областных и всероссийских соревнований по видам спорта. К дополнительным общеобразовательным программам относятся:

- **дополнительные общеразвивающие программы**
- **дополнительные программы спортивной подготовки.**

Программы разработаны в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования, физической культуры и спорта, соответствуют Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по таким программам. Программы учитывают требования федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Каждая дополнительная общеразвивающая и программа спортивной подготовки представляют собой нормативный документ, рассмотренный и утверждённый директором и включает в себя следующие структурные элементы:

- а) дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта:
  - пояснительная записка;
  - учебный план;
  - методическая часть;
  - система контроля и зачетные требования;
  - перечень информационного обеспечения программы.
- б) дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта:
  - титульный лист;
  - Общие положения;
  - Характеристика образовательной программы спортивной подготовки;
  - Система контроля;

- Рабочая программа по виду спорта;
- условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- перечень информационного обеспечения.

Учебный план отражает специфику «СШ «Атом», реализуя программы физкультурно-спортивной направленности в индивидуальных и командных игровых видах спорта, циклических, единоборствах.

Спортивная школа - профильное учреждение дополнительного образования, основной деятельностью которого является реализация дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта и реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Деятельность учреждения направлена на решение задач: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие личности, пропаганду здорового образа жизни, воспитание двигательных, морально - волевых и этических качеств; формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний в избранном виде спорта; укрепление здоровья; развитие физических (двигательных) способностей и повышение роста спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей обучающихся и требований программ по видам спорта; профилактика вредных привычек и правонарушений, обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по видам спорта; организация и проведение официальных спортивных мероприятий.

Содержание учебной и воспитательной деятельности в «СШ «Атом» соответствует основным направлениям федеральной и региональной политики в области физкультуры и спорта, интересам всех участников образовательного процесса. Образовательный процесс обеспечивает обучающимся свободу выбора вида деятельности с учетом собственных интересов обучающихся, их задатков и способностей.

#### **Дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта:**

- **игровых видов спорта** (хоккей) – срок реализации 3 года; футбол – срок реализации 3 года; теннис - срок реализации 2 года; настольный теннис – срок реализации 3 года.
- **единоборства** (кратэ) – срок реализации 2 года;
- **циклических видов спорта** (Легкая атлетика, конькобежный спорт, плавание) – срок реализации 5 лет
- Лыжные гонки – срок реализации 3 года;
- Подводный спорт – срок реализации 4 года;

Дополнительная общеразвивающая программа по адаптивной физической культуре – срок реализации - весь период.

Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по

видам спорта направлены на физкультурно-спортивную деятельность обучающихся от возраста зачисления в зависимости от вида спорта в соответствии с федеральными требованиями и Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта. Педагогическая целесообразность программ спортивной подготовки заключается в приобретении обучающимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, необходимых для освоения программ спортивной подготовки, в воспитании мотивации для занятий физической культурой и спортом.

**Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта ( этап начальной подготовки):**

**- по командным игровым видам спорта:**

«Баскетбол» - минимальный возраст для зачисления – 8 лет, срок реализации программы 3 года;

«Футбол» - минимальный возраст для зачисления 7 лет, срок реализации программы 3 года;

«Хоккей» - минимальный возраст для зачисления 8 лет, срок реализации программы 3 года;

**- по индивидуальным игровым видам спорта (теннис, настольный теннис):**

«Теннис» - минимальный возраст для зачисления 7 лет, срок реализации программы 2 года;

**- по единоборствам:**

«Каратэ» - минимальный возраст для зачисления 10 лет, срок реализации программы 2 года;

**- по циклическим видам спорта:**

«Лыжные гонки» - минимальный возраст зачисления 9 лет, срок реализации программы 3 года;

«Конькобежный спорт» - минимальный возраст для зачисления 9 лет, срок реализации программы 3 года;

«Подводный спорт» - минимальный возраст для зачисления 7 лет, срок реализации программы 3 года;

«Плавание» - минимальный возраст для зачисления 7 лет, срок реализации программы 2 года;

«Лёгкая атлетика» - минимальный возраст для зачисления 9 лет, срок реализации программы 3 года;

**Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта ( этап спортивной специализации):**

**- по командным игровым видам спорта:**

«Баскетбол» - минимальный возраст для зачисления – 11 лет, срок реализации программы 5 года;

«Футбол» - минимальный возраст для зачисления 10 лет, срок реализации программы 4 года;

«Хоккей» - минимальный возраст для зачисления 11 лет, срок реализации программы 5 лет;

**- по индивидуальным игровым видам спорта (теннис, настольный теннис):**

«Теннис» - минимальный возраст для зачисления 9 лет, срок реализации программы 5 лет;

**- по единоборствам:**

«Каратэ» - минимальный возраст для зачисления 12 лет, срок реализации программы 4 года;

**- по циклическим видам спорта:**

«Лыжные гонки» - минимальный возраст зачисления 12 лет, срок реализации программы 5 лет;

«Конькобежный спорт» - минимальный возраст для зачисления 12 лет, срок реализации программы 5 лет;

«Подводный спорт» - минимальный возраст для зачисления 9 лет, срок реализации программы 5 лет;

«Плавание» - минимальный возраст для зачисления 9 лет, срок реализации программы 5 лет;

«Лёгкая атлетика» - минимальный возраст для зачисления 12 лет, срок реализации программы 5 лет;

**Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта ( этап совершенствования спортивного мастерства):**

«Подводный спорт» - минимальный возраст для зачисления 12 лет, срок реализации программы не ограничивается;

Спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме шестидневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно - образовательного процесса, отдыха и труда обучающихся.

Учебный год для занимающихся в соответствии с годовым учебным планом с 1 сентября до 31 августа: для занимающихся по общеобразовательным программам общеразвивающим не менее 36 недель, по программам спортивной подготовки – 52 недели, учет нагрузки в астрономических часах (1 час равен 60 минутам).

Учебный план «СШ «Атом» предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе; спортивный разряд, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий: распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно - тренировочные занятия, тренировочные сборы, участие в соревнованиях и

спортивно-массовых мероприятиях.

Учебно-тренировочные занятия являются основным элементом образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей обучающихся. Содержание деятельности в тренировочной группе определяется тренером-преподавателем с учетом содержания дополнительных общеобразовательных программ и учебных планов.

При выборе средств и методов обучения тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

### **ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПЛАНА**

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным общеобразовательным программам с учетом возраста обучающихся. Количество тренировочных дней, часов рассчитывается в зависимости от этапа многолетней подготовки и спортивной квалификации обучающихся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого, соответствует федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе (дополнительные общеразвивающие программы) – 2 академических часов (академический час равен 35 минут для детей возраста 5-6 лет, 7 лет 45 минутам);
- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе – 3 часа.

Продолжительность учебных занятий Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, если соблюдаются следующие условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный состав объединенной группы, при проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе;
- в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата

занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической подготовленности и состоянием здоровья обучающихся. Установление количественных (и качественных) показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки, при этом учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Учебный план МБОУ ДО МО Заречный «СШ «Атом» учитывает интересы всех участников образовательного процесса; видовые особенности учреждения, определяющие содержание, направления, уровень, формы и результативность всей деятельности учреждения.

Этап подготовки	Период	Количество часов	Всего часов в год
Спортивно-оздоровительный	Весь период	4 - 6	132 - 252

## Плавание

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	18	20
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1040

## Баскетбол

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в	6	8	10	14	18



неделю					
Общее количество часов в год	312	416	520	728	936

### Хоккей

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1040

### Футбол

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	16	18
Общее количество часов в год	312	416	624	832	936

### Теннис

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	14	18	20
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1040

### Лыжные гонки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

			специализации)		я спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	16	20
Общее количество часов в год	312	416	624	832	1040

### Каратэ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	16	20
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1040

### Легкая атлетика

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	9	12	18
Общее количество часов в год	312	416	468	624	936

### Конькобежный спорт

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	14	18	20
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1040

### Подводный спорт

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	14	18	20
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1040

### Учебный план

**Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования муниципального округа Заречный  
«спортивная школа «Атом» на 2025-2026 учебный год (проект)**

№	Виды спорта (отделения)	СО	Этап начальной			Учебно-тренировочный этап					ССМ	Всего часов
			1	2	3	1	2	3	4	5		
1	Легкая атлетика	13			14		13	14				54
2	Лыжные гонки	34							17			51
3	Конькобежный спорт	24	12			14		14				64
4	Подводный спорт	16				12		30			20	78
5	Плавание	32				24	26		34			116
6	Футбол	6				10		22	14			52
7	Хоккей	18		7		26		16				67
8	Теннис	18	6		8			14				46
9	Баскетбол	18										18
10	Каратэ	31		8								39
11	Шахматы	9										9
	Итого часов	219	18	15	22	86	39	110	65		20	594

### ОБЩИЙ РЕЖИМ РАБОТЫ МБОУ ДО МО ЗАРЕЧНЫЙ «СШ «Атом»

Организованное начало тренировочного сезона – 1 сентября.

В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги в соответствии с каникулярным планом за счет проведения соревнований, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий.

Занятия заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте

16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» с изменениями от 01.01.2021 г.).

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

### **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации:

- входной контроль проводится в форме контрольных тестов (физических упражнений) с целью выявления возможностей обучающихся (оценочный материал - протокол выполнения физических упражнений), наблюдение, анализ выполнения упражнений.
- текущий контроль успеваемости проводится после прохождения каждой темы учебного плана программы или предметной области (контрольные упражнения), наблюдение, анализ выполнения упражнений.

Для определения уровня спортивной подготовленности обучающихся, возможности их перехода на следующий этап подготовки или завершения обучения проводится промежуточная и итоговая аттестация.

**Промежуточная аттестация** проводится не реже одного раза в год. Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным требованием Программы.

Промежуточная аттестация проводится в форме тестирования, собеседования и сдачи контрольных нормативов ОФП и СФП с учетом выполнения разрядных нормативов, согласно ЕВСК.

Целью промежуточной аттестации является:

- установление фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметным областям программы по виду спорта;
- соотнесение уровня с требованиями дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта к этому уровню;
- контроль за освоением дополнительных общеразвивающих программ и программ спортивной подготовки

**Итоговая аттестация** обучающихся проводится по окончании обучения по программе. Проводится в форме контрольного тестирования.

**Особенностями проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся являются:**

- перевод обучающихся по годам на этапах образовательной программы осуществляется на основании результатов, промежуточной аттестации и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта и выполнения контрольно-переводных нормативов;

В случае отъезда обучающихся до окончания учебного года, обучающийся имеет право пройти досрочную аттестацию на основании заявления родителей (законных представителей) и по согласованию с тренером - преподавателем.

Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения педагогического совета при наличии медицинской справки могут сдать нормативы позднее.

Обучающиеся, не сдавшие на одном из этапов спортивной подготовки переводные нормативы по болезни или по другой уважительной причине, с согласия родителей (законных представителей) могут быть переведены на общеразвивающие программы при их реализации.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программе, но и оценку удовлетворенности качеством дополнительных образовательных услуг.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 596990994803086506579248006215582562839235036871

Владелец Смирнов Евгений Александрович

Действителен с 12.11.2025 по 12.11.2026