

ПРИНЯТ:

Педагогическим советом

МБУДО «Белоберезковская СШ»

директор МБУДО «Белоберезковская СШ»

Приказ №26/03 от 31.08.2026г

(Протокол от «31» августа 2026 г. №1 )



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Белоберезковская спортивная школа» на 2026 – 2027 учебный год

### Пояснительная записка:

Учебный план разработан в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», дополнительным образовательным программам спортподготовки утвержденным приказом Минспорта России от 21.12.2022 №1312, на основе Федеральных государственных требований (ФГТ).

Белоберезковская СШ реализовывает дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта, дополнительные образовательные программы спортподготовки по следующим видам спорта: **легкая атлетика, футбол, волейбол, баскетбол.**

Продолжительность учебного года по дополнительным общеобразовательным программам (легкая атлетика, футбол, баскетбол) 36 недель.:

Продолжительность учебного года по дополнительным образовательным программам спортподготовки 52 недели:

- в отделениях по видам спорта **легкая атлетика, футбол, волейбол** продолжительность реализации учебной программы составляет 46 недель учебно - тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы + 6 недель самостоятельного изучения материала по индивидуальным программам тренеров-преподавателей в каникулярный период времени, что обеспечивает непрерывность освоения обучающимися Программы. Осуществляется это следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.
- посещение обучающимися официальных спортивных соревнований.

**Учебный план** включает в себя этапы обучения:

- *начальной подготовки:*
  - до одного года;
- свыше одного года- 2 года;
- *учебно-тренировочный этап:*
  - начальной специализации - 2 года;
  - углубленной специализации – 3 года.

Характерным является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

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

В учебный план входят часы для проведения контрольных занятий и судейской практики.

**ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** – учебно – тренировочный процесс происходит в группах Н/П– 1г.об. -6 часов недельной нагрузки;  
Н/П -2 и Н/П-3г.об. – 8 часов.

Задачами данного этапа являются: отбор детей для систематических занятий спортом, с учетом возраста и выявления задатков и способностей детей. Начальное освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни. Этап начальной подготовки характеризуется постепенным наращиванием объема и интенсивности физических нагрузок, воспитанием черт спортивного характера и выполнением контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

### **УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

содержит две отдельные составляющие *начальной специализации* (до 2 лет занятий):

У/Т-1г.об.- 12 часов;

У/Т-2г.об.- 14 часов;

*Углубленной специализации* (3-года):

У/Т-3г.об.- 16 часов;

У/Т-4г.об.-18 часов;

У/Т-5г.об.- 20 часов.

### **Основные виды содержания спортивной 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 СШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на УТ этапе и продолжается на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

#### **6. Контрольно-нормативные мероприятия** проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов 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. Восстановительные мероприятия** используются для восстановления работоспособности учащихся СШ. Используется широкий круг средств и мероприятий педагогических,

гигиенических и психологических с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

9. **Медицинское обследование.** Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка, оказание первой доврачебной помощи.

**Методическое обеспечение образовательного процесса.**

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

Научно-педагогической помощи:

Внедрение дополнительных общеобразовательных программ, дополнительных образовательных программ спортподготовки. 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 и тренерских советов в рамках СШ. Методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.

Организация и проведение районной спартакиады школьников. Организация и проведение районных, областных соревнований.

Аттестация тренеров-преподавателей СШ.

**Повышение квалификации:**

Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.

Участие в соревнованиях районного, регионального, всероссийского уровней, и в их судействе.

Участие в районных, областных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.

Обеспечение современной методической литературой.

Изучение правил соревнований и изменений в них.

Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.

Самообразование.

Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.

**Учебно-материальное оснащение реализуемых программ:**

| № п/п | Вид спорта      | Учебно-материальное оснащение реализуемых программ                                                                      |
|-------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Футбол          | *Спортивный зал МБУДО «Белоберезковская СШ»<br>*Спортивный инвентарь<br>*Учебные программы<br>*Методическое обеспечение |
| 2     | Волейбол        |                                                                                                                         |
| 3     | Баскетбол       |                                                                                                                         |
| 4     | Легкая атлетика |                                                                                                                         |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
на 52 недели учебно-тренировочных занятий по  
легкой атлетике в МБУДО «Белоберезковской СШ» на 2026-2027 учебный год

Возраст учащихся- 8-18 лет

| Предметные области                                                                                                                      | Группы                                                                                   | СОГ<br>(36<br>неде<br>ль) | Начальной<br>подготовки (час) |   |   | Учебно-тренировочные (час) |   |   |     |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|---|---|----------------------------|---|---|-----|---|
|                                                                                                                                         |                                                                                          |                           | 1                             | 2 | 3 | 1                          | 2 | 3 | 4   | 5 |
| 1.                                                                                                                                      | Общая физическая подготовка                                                              | 67                        |                               |   |   |                            |   |   | 258 |   |
| 2.                                                                                                                                      | Специальная физическая подготовка                                                        | 28                        |                               |   |   |                            |   |   | 310 |   |
| 3.                                                                                                                                      | Участие в спортивных соревнованиях                                                       |                           |                               |   |   |                            |   |   | 28  |   |
| 4.                                                                                                                                      | Техническая подготовка                                                                   | 27                        |                               |   |   |                            |   |   | 310 |   |
|                                                                                                                                         | Тактическая                                                                              | 20                        |                               |   |   |                            |   |   | 282 |   |
|                                                                                                                                         | Теоретическая                                                                            | 7                         |                               |   |   |                            |   |   |     |   |
|                                                                                                                                         | Судейская практика                                                                       |                           |                               |   |   |                            |   |   | 28  |   |
| 5                                                                                                                                       | Игровая подготовка(подвижные, спортивные игры)                                           | 61                        |                               |   |   |                            |   |   |     |   |
| 6.                                                                                                                                      | Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6                         |                               |   |   |                            |   |   | 30  |   |
| Общее количество часов в год с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки и планов самостоятельной подготовки |                                                                                          | 216                       |                               |   |   |                            |   |   | 936 |   |

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 52 недели учебно-тренировочных занятий по  
волейболу в МБУДО «Белоберезковской СШ» на 2026-2027 учебный год

Возраст учащихся- 8-18 лет

| Предметные области \ Группы |                                                                                                                                         | Начальной подготовки (час) |     |   | Учебно-тренировочные (час) |   |   |   |   |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----|---|----------------------------|---|---|---|---|
|                             |                                                                                                                                         | 1                          | 2   | 3 | 1                          | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1.                          | Общая физическая подготовка                                                                                                             | 84                         | 119 |   | 179                        |   |   |   |   |
| 2.                          | Специальная физическая подготовка                                                                                                       | 41                         | 60  |   | 116                        |   |   |   |   |
| 3.                          | Участие в спортивных соревнованиях                                                                                                      | -                          |     |   | 12                         |   |   |   |   |
| 4.                          | Техническая подготовка                                                                                                                  | 75                         | 80  |   | 106                        |   |   |   |   |
| 5                           | Тактическая                                                                                                                             | 37                         | 62  |   | 102                        |   |   |   |   |
|                             | Теоретическая                                                                                                                           |                            |     |   |                            |   |   |   |   |
|                             | Судейская практика                                                                                                                      | -                          |     |   |                            |   |   |   |   |
|                             | Интегральная                                                                                                                            | 55                         | 86  |   | 99                         |   |   |   |   |
|                             | Психологическая подготовка                                                                                                              | 19                         | 4   |   | 4                          |   |   |   |   |
| 5                           | Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль                                                | 4                          | 5   |   | 6                          |   |   |   |   |
|                             | Общее количество часов в год с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки и планов самостоятельной подготовки | 312                        | 416 |   | 624                        |   |   |   |   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
на 52 недели учебно-тренировочных и соревновательных занятий по  
футболу в МБУДО «Белоберезковской СШ»  
на 2026-2027 учебный год

Возраст учащихся- 8-18 лет

| Предметные области \ Группы                                                                                                             |                                                                                          | СОГ<br>(36<br>неде<br>ль) | Начальной<br>подготовки (час) |   |     | Учебно-тренировочные (час) |     |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|---|-----|----------------------------|-----|---|---|---|
|                                                                                                                                         |                                                                                          |                           | 1                             | 2 | 3   | 1                          | 2   | 3 | 4 | 5 |
| 1.                                                                                                                                      | Общая физическая подготовка                                                              | 65                        |                               |   | 71  |                            | 71  |   |   |   |
| 2.                                                                                                                                      | Специальная физическая подготовка                                                        | 24                        |                               |   | -   |                            | 56  |   |   |   |
| 3.                                                                                                                                      | Участие в спортивных соревнованиях                                                       |                           |                               |   | -   |                            | 50  |   |   |   |
| 4.                                                                                                                                      | Техническая подготовка                                                                   | 57                        |                               |   | 170 |                            | 166 |   |   |   |
| 2                                                                                                                                       | Тактическая                                                                              | 20                        |                               |   | 4   |                            | 36  |   |   |   |
| 5                                                                                                                                       | Теоретическая                                                                            | 9                         |                               |   | 2   |                            | 10  |   |   |   |
| 5                                                                                                                                       | Судейская практика                                                                       |                           |                               |   | -   |                            | 19  |   |   |   |
|                                                                                                                                         | Интегральная                                                                             | 36                        |                               |   | 146 |                            | 181 |   |   |   |
|                                                                                                                                         | Психологическая подготовка                                                               |                           |                               |   | 2   |                            | 10  |   |   |   |
| 5                                                                                                                                       | Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5                         |                               |   | 21  |                            | 25  |   |   |   |
| Общее количество часов в год с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки и планов самостоятельной подготовки |                                                                                          | 216                       |                               |   | 416 |                            | 624 |   |   |   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
на 36 недель учебно-тренировочных и соревновательных занятий по  
баскетболу в МБУДО «Белоберезковской СШ»  
на 2026-2027 учебный год

Возраст учащихся- 8-10

| Группы<br>Предметные<br>области |                                                                                                                                                        | СОГ-2<br>(36<br>недель) |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| 1.                              | <i>Общая физическая<br/>подготовка</i>                                                                                                                 | 84                      |
| 2.                              | <i>Специальная физическая<br/>подготовка</i>                                                                                                           | 20                      |
| 3.                              | <i>Участие в спортивных<br/>соревнованиях</i>                                                                                                          |                         |
| 4.                              | <i>Техническая подготовка</i>                                                                                                                          | 48                      |
| 5.                              | <i>Тактическая, теоретическая</i>                                                                                                                      | 30                      |
|                                 | <i>Технико-тактическая<br/>подготовка( интегральная)</i>                                                                                               | 30                      |
|                                 | <i>Судейская практика</i>                                                                                                                              |                         |
| 6.                              | <i>Психологическая подготовка</i>                                                                                                                      |                         |
| 7.                              | <i>Медицинские, медико-<br/>биологические<br/>восстановительные<br/>мероприятия, тестирование<br/>и контроль</i>                                       | 4                       |
|                                 | Общее количество часов в<br>год с учетом периодов<br>активного отдыха по<br>индивидуальным планам<br>подготовки и планов<br>самостоятельной подготовки | 216                     |

| № | Ф.И.О. тренера-преподавателя | Вид спорта      | Учебное заведение           | Этап подготовки                     | Кол-во групп | Учебная нагрузка (часы) |
|---|------------------------------|-----------------|-----------------------------|-------------------------------------|--------------|-------------------------|
| 1 | Шелякина Елена Геннадьевна   | Волейбол        | МБУДО «Белоберезковская СШ» | Начальная подготовка-1              | 1            | 6                       |
| 2 | Шелякин Сергей Федорович     | Легкая атлетика | МБУДО «Белоберезковская СШ» | Учебно-тренировочная группа– 4г.об  | 1            | 18                      |
| 3 | Шелякин Олег Сергеевич       | Волейбол        | МБУДО «Белоберезковская СШ» | Начальная подготовка – 2г.об.       | 1            | 8                       |
|   |                              |                 |                             | Учебно-тренировочная- 1 г. об.      | 1            | 12                      |
| 4 | Черненко А.А.                | Легкая атлетика | МБУДО «Белоберезковская СШ» | Спортивно-оздоровительная группв-2  | 1            | 6                       |
| 5 | Дроздов А.А.                 | Футбол          | МБУДО «Белоберезковская СШ» | Спортивно-оздоровительная группв-3  | 1            | 6                       |
|   |                              |                 |                             | Начальная подготовка - 3г.об.       | 1            | 9                       |
|   |                              |                 |                             | Учебно-тренировочная группа –2г.об. | 1            | 12                      |
| 6 | Приходова В.А.               | Баскетбол       | МБУДО «Белоберезковская СШ» | Спортивно оздоровительная группа-2  | 1            | 6                       |

**Учебная нагрузка тренеров - преподавателей МБУДО «Белоберезковская СШ» на 2026-2027 учебный год.**

**Итого:** Всего учебных групп – **9**

Всего учащихся -

Всего учебных часов - **83**

Спортивно-оздоровительных групп - **3**

Групп начальной подготовки - **3**

Учебно-тренировочных групп - **3**