Приложение

к образовательной программе

МБУДО ДЮСШ № 8

на 2016/2017 учебный год

**Учебный план по предметным областям на 2016/2017 учебный год по баскетболу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Разделы подготовки |  | этапы подготовки | | | | | | | | |
|  | **1.Теория и методика физической культуры и спорта** не менее 10%от общего объема учебного плана | **Нп-1** | **Нп-2** | **Нп-3** | **ТГ-1** | **ТГ-2** | **ТГ-3** | **ТГ-4** | **ТГ-5** | **ССМ-1** | **ССМ-2** |
| №  темы | Название темы |  |  | | | | | | |  |  |
| 1 | История развития баскетбола | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 3 | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.1 | Правила соревнований по баскетболу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 10 | 10 |
| 3.2 | Федеральные стандарты спортивной подготовки по баскетболу | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 10 | 10 |
| 3.3 | Общероссийские и международные антидопинговые правила |  | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 8 | 8 |
| 3.3 | Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 4 | Основы спортивной подготовки |  |  |  | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 10 | 10 |
| 6 | Сведения о строении и функциях организма человека | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 8 | 8 |
| 7 | Гигиенические знания, умения, и навыки | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 |
| 8 | Режим дня, закаливания организма, здоровый образ жизни | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 |
| 9 | Основы спортивного питания | 2 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 |
| 10 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 |
| 11 | Требования техники безопасности при занятиях баскетболом | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 |
|  | *Итого* | 31  10% | 41  10% | 41  10% | 52  10% | 57  10% | 62  10% | 62  10% | 73  10% | 94  10% | 94  10% |
|  | **2.Практика:** | **Нп-1**  6 ч. в нед. | **Нп-2**  8 ч. в нед. | **Нп-3**  8 ч. в нед | **ТГ-1**  10 ч. в нед. | **ТГ-2**  11 ч. в нед. | **ТГ-3**  12 ч. в нед. | **ТГ-4**  12 ч. в нед. | **ТГ-5**  14 ч. в нед. | **ССМ-1год**  18 ч. в нед. | **ССМ-2год**  18 ч. в нед. |
|  | - общая физическая подготовка в объеме 10%- 20% от общего объема учебного плана | 62  20% | 83  20% | 83  20% | 78  15% | 87 15% | 94  15% | 94  15% | 108  15% | 140  15% | 140  15% |
|  | - специальная физическая подготовка в объеме 10%- 20% от общего объема учебного плана | 48  15% | 64  15% | 64  15% | 104  20% | 114  20% | 125  20% | 125  20% | 146  20% | 187  20% | 187  20% |
|  | - избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана, текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация учащихся | 140  45% | 187  45% | 187  45% | 234  45% | 257  45% | 281  45% | 281  45% | 328  45% | 421  45% | 421  45% |
|  | **Учебное время** | **281** | **375** | **375** | **468** | **515** | **562** | **562** | **655** | **842** | **842** |
|  | Самостоятельная работа (до 10%) | 31 | 41 | 41 | 52 | 57 | 62 | 62 | 73 | 94 | 94 |
|  | **Итого часов в год (52 недели)** | **312** | **416** | **416** | **520** | **572** | **624** | **624** | **728** | **936** | **936** |