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* | 3110% | 4110% | 4110% | 5210% | 5710% | 6210% | 6210% | 7310% | 9410% | 9410% |
|  | **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 | 6220% | 8320% | 8320% | 78 15% | 87 15% | 9415% | 9415% | 10815% | 14015% | 14015% |
|  | - специальная физическая подготовка в объеме 10%- 20% от общего объема учебного плана | 4815% | 6415% | 6415% | 10420% | 11420% | 12520% | 12520% | 14620% | 18720% | 18720% |
|  | - избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана, текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация учащихся | 14045% | 18745% | 18745% | 23445% | 25745% | 28145% | 28145% | 32845% | 42145% | 42145% |
|  | **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** |