

СОГЛАСОВАНО
на методическом совете
протокол № 6 от 28.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО «ДЮСШ №2»

М.В. Одегов
_____ 2020 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной предпрофессиональной программы «Баскетбол» на 2020-2021 учебный год

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения					
		Базовый уровень					
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
Обязательные предметные области							
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	28	37	37	55	55	55
1.1	История развития баскетбола	1	1	1	2	2	2
1.2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1	2	2	4	4	4
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	4	4	4	4	4	4
1.4.	Гигиенические знания, умения и навыки	1	2	2	4	4	4
1.5.	Режим дня, закаливание, здоровый образ жизни, основы здорового питания	1	3	3	4	4	4
1.6.	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в баскетболе	1	1	1	2	2	2
1.7.	Требования техники безопасности при занятиях баскетболом	2	4	4	6	6	6
1.8.	Основы спортивной подготовки	15	18	18	27	27	27
1.9.	Самостоятельная работа обучающихся	2	2	2	2	2	2
2.	Общая физическая подготовка	83	110	110	166	166	166
2.1.	Комплексы общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений	11	15	15	16	16	18
2.2.	Развитие физических способностей	58	80	80	130	130	126
2.3.	Промежуточная и итоговая аттестация	12	12	12	16	16	16
2.4.	Самостоятельная работа обучающихся	2	3	3	4	4	6
3.	Баскетбол, вид спорта	83	110	110	166	166	166
3.1.	Техническая подготовка	38	48	48	62	62	62
3.2.	Тактическая подготовка	10	12	12	30	36	36
3.3.	Интегральная подготовка	24	36	36	50	42	36
3.4.	Основы судейства в баскетболе	1	2	2	4	4	6
3.5.	Физкультурные и спортивные мероприятия	6	8	8	12	14	16
3.6.	Иные виды практических занятий	2	2	2	6	6	8
3.7	Самостоятельная работа обучающихся	2	2	2	2	2	2
Вариативные предметные области							
4.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	39	53	53	80	80	80
4.2.	Самостоятельная работа обучающихся	2	2	2	3	3	3
5.1.	Специальные навыки	25	36	36	51	51	51
5.2.	Самостоятельная работа обучающихся	2	2	2	3	3	3
6.1.	Спортивное и специальное оборудование	13	17	17	26	26	26
6.2.	Самостоятельная работа обучающихся	1	1	1	2	2	2
Общий объем часов		276	368	368	552	552	552
<i>Общий объем работы за год (недель)</i>		46	46	46	46	46	46
<i>Количество часов в неделю</i>		6	8	8	12	12	12