

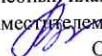


УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 2 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	9	9	93
Освоение комплексов физических упражнений	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	31
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	31
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	31
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	7	9	9	9	9	9	11	11	106
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	31
Повышение индивидуального игрового мастерства	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	25
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	50
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0	50
Техническая подготовка	13	15	13	14	14	13	13	13	13	15	13	10	156
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	100
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях		5		5	5					5			20
Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	3	1	3				3	3	3	1	3		20
Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2		16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	8	10	9	10	10	10	10	10	8	9	4	101
Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
История возникновения вида спорта и его развитие											1	4	9
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Закаливание организма	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1		1	1	1	1	1	1	1	1				8
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	1	1		1	1	1	1		1				8
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта			1	1	1	1	1	1	1	1	1			8
Режим дня и питание обучающихся	1	1	1	1	1	1		1		1				8
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1			1	1	1	1	1	1	1	1			8
Техника безопасности	1	1	1	1				1	1	1	1			8
Развитие специальных психологических качеств		1	1		1	1	1	1	1	1	1			8
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	6
освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике	1									1				2
знание этики поведения спортивных судей		1	1											2
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта				1	1									2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	0	0	1	0	1	1	1	5	1	0	0	0	12
Развитие физических качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка	1					1	1	1		1				5
Сдача контрольных нормативов	1			1					2					4
Проведение промежуточной, итоговой аттестации									3					3
Интегральная подготовка	6	7	7	7	7	7	7	7	4	7	17	17	17	100
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2				25
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	1	1	1	1	2	1	1	1		2	7	7	7	25
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1	2	1	1	2	1		1	7	7	7	25
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	3	25
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД	52	52	52	53	52	52	52	52	53	52	51	51	51	624

Учебный план проверен:

Заместитель директора по УВР МБУ ДО СШ г.Слюдянки
 О.В.Володченко

Учебный план составлен:

Тренером-преподавателем
Млявым И.С.




УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
Освоение комплексов физических упражнений	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	40
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	30
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	30
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	9	9	10	10	10	10	13	13	124
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	30
Повышение индивидуального игрового мастерства	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	4	34
Освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	30
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	30
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Техническая подготовка	15	16	15	16	15	15	15	15	15	16	16	13	180
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	10	10	10	10	10	10	11	11	11	11	13	13	130
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях		5		5	5					5			20
Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	3	1	3	1		3	3	3			3		20
Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	2		2			2	1	1			2		10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	10	11	10	11	11	11	11	11	10	10	5	116
Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
История возникновения вида спорта и его развитие											5	5	10
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Закаливание организма	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Режим дня и питание обучающихся	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
Техника безопасности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
Развитие специальных психологических качеств	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	0	0	11
освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике					1	1	1			1				4
знание этики поведения спортивных судей									1	1	1			3
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта	1	1	1	1										4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	2	2	2	1	1	5	1	0	0		17
Развитие физических качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка		1	1		2	2	1	1		1				9
Сдача контрольных нормативов	1			2					2					5
Проведение промежуточной, итоговой аттестации									3					3
Интегральная подготовка	10	10	10	9	10	9	10	10	5	9	14	14		120
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	3	3	3	3	3	3	4	4	1	3				30
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	6	6		30
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	6	6		30
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2		30
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД	61	61	61	61	61	60	61	61	61	60	60	60	60	728

Учебный план проверен:

Заместителем директора по УВР МБУ ДО СШ г.Слюдянки

 О.В.Володченко

Учебный план составлен:

Тренером-преподавателем
 Млявым И.С.



УТВЕРЖАЮ:

Директор МБУ ДО СПШ г. Слюдянки
 Спортивная школа
 г. Слюдянки
 А.В. Володченко
 01.09.2023г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Отделение баскетбол (СОГ), тренер-преподаватель Млявый И.С.

Содержание занятий	сент	окт	нояб	дек	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
Теория и методика физической культуры и спорта	3	3	3	2	3	2	3	2	3	24
История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.		1		1						2
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.			1		1					2
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		1				1		1		3
Основы спортивной подготовки	1								1	2
Строение и функции организма человека			1				1			2
Гигиенические знания, умения и навыки			1				1		1	3
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1			1			1			3
Основы спортивного питания						1		1		2
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке		1			1					2
Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	1				1				1	3
Общая физическая подготовка	5	3	4	5	4	3	4	3	5	36
Освоение комплексов физических упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2		1	2	1			1	2	9
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	1	1	1	1	1	1	2		1	9

Специальная физическая подготовка	5	5	4	4	4	5	4	3	2	36
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	1	2	1	1	1	2	1	1		10
Повышение индивидуального игрового мастерства	1	1	1	1	1	1	1		1	8
Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	2	1	1	1	1	1		1		8
Избранный вид спорта	12	14	12	14	12	13	14	14	15	120
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	6	3	10	8	10	10	10	10	10	77
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	2	6								8
Развитие специальных психологических качеств	2	2	1	3	1	1	2	3	1	16
Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	2	2		1			2		2	9
Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок		1	1	1	1	2		1	1	8
Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта				1					1	2
Самостоятельная работа	1	3	3	3	3	1	3	4	3	24
ИТОГО ЧАСОВ:	26	28	26	28	26	24	28	26	28	240

Заместитель директора по УВР
МБУ ДО СШ г.Слюдянки



О.В.Володченко

Учебный план составлен тренером-преподавателем И.С.Млявым

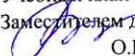


УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО	
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	5	4	4	65
Освоение комплексов физических упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	21
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	22
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	7	0	0	45
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2			12
Повышение индивидуального игрового мастерства	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2			12
Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2			11
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Участие в спортивных соревнованиях														0
Техническая подготовка	10	10	10	11	11	11	6	6	6	6	6	5	14	106
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	50
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях					5	5	5						5	20
Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	4	4	4										4	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	7	6	4	5	4	4	6	6	6	8	1	0	56
Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	1					1			1	1				4
История возникновения вида спорта и его развитие			1		1		1	1						4
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1			1					1		1			4

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	1	1							1			4
Закаливание организма	1		1		1			1		1			5
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		1		1		1			2				5
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			1		1		1	2					5
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта		1				1	1	1		1			5
Режим дня и питание обучающихся			1				1		1	2			5
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		1			1					1	1	1	5
Техника безопасности	1		1	1	1					1			5
Развитие специальных психологических качеств		2	1			1				1			5
Инструкторская и судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	0	0	1	0	1	1	2	3	0	0	0	9
Развитие физических качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка						1	1	1	2				5
Сдача контрольных нормативов	1			1				1	1				4
Проведение промежуточной, итоговой аттестации													0
Интегральная подготовка	2	2	2	0	2	0	5	2	0	1	15	0	31
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	1	1	1		1		1	1		1	3		10
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр							3	1			6		10
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	1	1	1		1		1						5
приобретение навыков сохранения собственной физической формы											6		6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД	28	29	28	26	28	26	26	26	25	27	25	18	312

Учебный план проверен:

Заместителем директора по УВР МБУ ДО СШ г.Слюдянки
 О.В.Володченко

Учебный план составлен:

Тренером-преподавателем
 Ильенко В.А.




УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
Общая физическая подготовка	8	12	8	10	4	12	7	4	4	3	1	1	74
Освоение комплексов физических упражнений	4	4	4	3	4	4	2						25
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	4	4	4	4		4	5						24
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию		4		3		4			4	4	3	1	1
Специальная физическая подготовка	5	6	6	5	6	7	6	6	6	5	6	10	76
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	3	20
Повышение индивидуального игрового мастерства	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	20
Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	20
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	16
Участие в спортивных соревнованиях													0
Техническая подготовка	15	11	10	13	12	3	9	9	14	16	4	14	130
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	5	5	5	3	5	3	4	4	4	4	3	5	30
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	3	3	3	4	2		3	1	4	4		3	30
Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	5	2	2	2	5		2	2	2	5	1	2	20
Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	2	1		4				2	4	3		4	20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	11	6	9	7	11	9	4	5	0	0	74
Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	1	1			1	1	1	1	1	1			7
История возникновения вида спорта и его развитие		1	1	1	2	1	1						7
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1		1	1		1	1	1	1		1		7
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	1	2	1	1					1			7

Закаливание организма	1		1		1	1	2	1						7
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		1		1	1	1	1	1	1	1				7
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1		1		1		1	2		1				7
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта		1	1	1	1	1	1	1						7
Режим дня и питание обучающихся	1		1			1	1			1				5
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта			1		1		1			1	1			5
Техника безопасности		1	1	1				1						4
Развитие специальных психологических качеств			1				1	1			1			4
Инструкторская и судейская практика														0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	0	1	1	1	1	2	3	1	0	0	0	0	12
Развитие физических качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка						1	1	2						4
Сдача контрольных нормативов	1			1				1	1					4
Проведение промежуточной, итоговой аттестации	1		1		1		1							4
Интегральная подготовка	0	1	0	0	2	3	1	3	8	4	19	9	9	50
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр					1		1	2	3	2	3	3		15
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр					1	3		1	4		6			10
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений									1	2	3	4		10
приобретение навыков сохранения собственной физической формы		1									7	2		10
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД	36	36	36	35	34	33	36	34	36	34	34	34	32	416

Учебный план проверен:

Заместителем директора по УВР МБУ ДО СШ г.Слюдянки
 О.В.Володченко

Учебный план составлен:

Тренером-преподавателем
 Ильенко В.А.

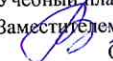


УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1 года обучения

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	74
Освоение комплексов физических упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	10	87
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	21
Повышение индивидуального игрового мастерства	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	21
Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	21
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	4	24
Участие в спортивных соревнованиях	0	8	0	8	8	8	8	0	0	8	0	0	40
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях		8		8	8	8	8			8			40
Техническая подготовка	14	9	14	9	9	9	9	14	14	9	10	10	131
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	10	80
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	5		5					5	5				20
Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3		20
Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1		11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	6	9	6	6	7	8	9	6	11	3	3	83
Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	1	1	1	1	1	1	1						7
История возникновения вида спорта и его развитие											3	3	6
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1		1					1	1	1	2		7

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1	1	1				1	1		2			7
Закаливание организма	1		1	1			1	1	1	1			7
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	1		1		1	1	1	1		1			7
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	1	1	1				1	1	1			7
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	1				1	1	1	1	1	1			7
Режим дня и питание обучающихся		1	1	1	1	1		1		1			7
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта				1	1	1	1	1	1	1			7
Техника безопасности	1	1	1			1	1	1	1				7
Развитие специальных психологических качеств	1	1	1	1	1	1				1			7
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	1	1	0	3	0	0	5
освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике							1			1			2
знание этики поведения спортивных судей								1		1			2
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта										1			1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	2	1	0	0	0	3	0	0	0	10
Развитие физических качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка	1	1	1	1	1								5
Сдача контрольных нормативов	1			1					1				3
Проведение промежуточной, итоговой аттестации									2				2
Интегральная подготовка	6	7	7	6	7	7	8	6	5	7	12	12	90
умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр		2	2		2	2	2				5	5	20
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	5	5	25
приобретение навыков сохранения собственной физической формы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	25
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД	44	44	44	44	44	44	44	42	43	43	42	42	520

Учебный план проверен:

Заместителем директора по УВР МБУ ДО СШ г.Слюдянки
 О.В.Володченко

Учебный план составлен:

Тренером-преподавателем
 Ильенко В.А.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО СШ № 1 г. Саяны

Г. С. В. Волоченко

01.09.2023г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Отделение баскетбол (СОГ), тренер-преподаватель Ильенко В.А.

Содержание занятий	сент	окт	нояб	дек	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
Теория и методика физической культуры и спорта	3	3	3	2	3	2	3	2	3	24
История развития избранного вида спорта в Иркутской области, России, мире.		1		1						2
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.			1		1					2
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		1				1		1		3
Основы спортивной подготовки	1								1	2
Строение и функции организма человека			1				1			2
Гигиенические знания, умения и навыки			1				1		1	3
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1			1			1			3
Основы спортивного питания						1		1		2
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке		1			1					2
Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	1				1				1	3
Общая физическая подготовка	5	3	4	5	4	3	4	3	5	36
Освоение комплексов физических упражнений	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	2		1	2	1			1	2	9
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	1	1	1	1	1	1	2		1	9

Специальная физическая подготовка	5	5	4	4	4	5	4	3	2	36
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	1	2	1	1	1	2	1	1		10
Повышение индивидуального игрового мастерства	1	1	1	1	1	1	1		1	8
Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	2	1	1	1	1	1		1		8
Избранный вид спорта	12	14	12	14	12	13	14	14	15	120
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	6	3	10	8	10	10	10	10	10	77
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	2	6								8
Развитие специальных психологических качеств	2	2	1	3	1	1	2	3	1	16
Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	2	2		1			2		2	9
Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок		1	1	1	1	2		1	1	8
Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта				1					1	2
Самостоятельная работа	1	3	3	3	3	1	3	4	3	24
ИТОГО ЧАСОВ:	26	28	26	28	26	24	28	26	28	240

Заместитель директора по УВР
МБУ ДО СШ г.Слюдянки



О.В.Володченко

Учебный план составлен тренером-преподавателем В.А.Ильенко