**Утверждаю**

**Директор ДООЦ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.В. Перегудов**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017г.**

**Учебный план**

**Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования**

**«Детский оздоровительно–образовательный центр»**

**на 2017 – 2018 учебный год.**

**г.УЗЛОВАЯ 2017г.**

**Пояснительная записка**

Учебный план сформирован на основе:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 26.12.2012г, №273-ФЗ.
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».
3. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
4. Приказ  Минобрнауки  России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. Регистрационный  № 30468).
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы (СанПиН 2.4.4.3172-14).
6. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр».

Учебный план является основным финансовым документом, на его основе составляется тарификация тренеров-преподавателей и планируется бюджет учреждения. Настоящий учебный план составлен с учетом интересов обучающихся, запросов родителей, имеющегося кадрового потенциала, возможностей материально-технической базы «Детского оздоровительно-образовательного центра» на основе общеразвивающих программ по видам спорта.

Учебный план направлен на реализацию цели:

1. Физическое воспитание личности;
2. Выявление одаренных детей;
3. Получение обучающимися начальных знаний о физической культуре и спорта.

Учебный план направлен на реализацию следующих задач, стоящих перед педагогическим коллективом:

1. Формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
2. Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
3. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
4. Обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
5. Выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
6. Профессиональную ориентацию обучающихся;
7. Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
8. Социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
9. Формирование общей культуры обучающихся.

При планировании деятельности по выполнению учебного плана тренерами-преподавателями и педагогами дополнительного образования используются следующие принципы организации учебно-тренировочного процесса:

1. Дифференциация и индивидуализация учебно-тренировочного процесса, помогающая подросткам выступать в наиболее благоприятной для него роли, находить наилучшее применение своим способностям, полнее раскрывать и выражать индивидуальность;
2. Система занятий учебно-воспитательного характера должна являться источником положительных эмоций, удовлетворения, радости и т.д.

**Календарный учебный план-график**

Учебный план разработан для шестидневной рабочей недели, с одним выходным днём. Учебный процесс начинается в 8-00 и заканчивается не позднее 21-00 (для обучающихся 16-18 лет). Образовательная деятельность осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время, в летний период (июнь) организовывается ЛДП, ЛТО для обучающихся на базе ДООЦ.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются:

1. Учебно-тренировочные занятия;
2. Медико-восстановительные мероприятия;
3. Тестирование и методический контроль;
4. Участие в соревнованиях;
5. Судейская и инструкторская практика.

В соответствии со спецификой образовательной деятельности ДООЦ, общеразвивающие программы имеют спортивно-оздоровительный этап, начальной подготовки и учебно-тренировочный, и рассчитаны на весь период обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап реализации общеразвивающей программы.** | **Характеристика общеобразовательного процесса на данном этапе.** |
| **Спортивно-оздоровительный**  (спортивно-оздоровительная - СО).  Срок реализации - весь период | Направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. |

**Обучение организовано по трём направлениям:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направления | Вид спорта | Нормативный срок освоения |
| Физкультурно-спортивное |
|  | Лёгкая атлетика | Весь период |
| Плавание | Весь период |
| Шахматы, шашки | Весь период |
| Туристско-краеведческое | Туризм | Весь период |
| Социально-педагогическое | ОФП (общая физическая подготовка), корригирующая гимнастика, плавание (инвалиды) | Весь период |

**Направление работы ДООЦ**

**Физкультурно-спортивное направление:**

1. **Отделение шахмат и шашек**

* повышения умственной работоспособности обучающихся и  формирование  социальной компетентности;
* развитие мышления, психологической устойчивости при занятиях шахматами и шашками.

1. **Отделение лёгкой атлетики**.

* укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям лёгкой атлетикой;
* овладение основами техники бега, прыжков и метаний;
* формирование черт спортивного характера;
* выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

1. **Отделение плавания.**

* формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
* профессиональное самоопределение;
* укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие(развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
* достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся.

**Туристско - краеведческое направление:**

**Отделение туризма**.

* содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;
* получение обучающимся необходимые основы туристической техники, взаимовыручки и закрепление знаний в практической деятельности.

**Социально-педагогическое направление:**

**Отделение ОФП (общая физическая подготовка).**

* тренировки проводятся с обучающимися с ослабленным здоровьем.
* обучающиеся данного отделения в течение года проходят основы лыжной подготовки, играют в подвижные, спортивные игры, катаются на коньках, плавают в бассейне, ходят в походы.

**Цели, задачи, формы и периоды проведения промежуточной аттестации обучающихся.**

Целями и задачами промежуточной аттестации обучающихся является:

-выполнение учебного плана; - -оценка соответствия уровня и качества подготовленности обучающихся требованиям к результатам освоения дополнительной образовательной программы по видам спорта на конец учебного года; -определение полноты освоения разделов и тем дополнительной образовательной программы за учебный год; -мониторинг качества образования; Промежуточная аттестация проводится без прекращения процесса обучения для всех обучающихся ДООЦ в соответствии с Уставом организации, «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» и локальными актами. Сроки и периоды проведения промежуточной аттестации определены календарным учебным графиком. Формы промежуточной аттестации: - Мониторинг осеннего и весеннего тестирования обучающихся по учебным нормативам. - Участие в соревнованиях по Календарю спортивно-массовых мероприятий ДООЦ, района, области и других ведомств. - Динамика личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня. - Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта. - Вхождение в состав сборных команд района и области по видам спорта. Перевод обучающихся на последующий этап (период) обучения осуществляется на основании решения педагогического совета. При решении вопроса о досрочном зачисления обучающихся на другие этапы (периоды) спортивной подготовки, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения программ соответствующего этапа (периода). Промежуточная аттестация на этапе начальной подготовки.

На этапе начальной подготовки при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической подготовке. Обучающийся считается аттестованным на этапе начальной подготовки и может быть переведен на тренировочный этап, при условии выполнения учебной программы в полном объеме, выполнения контрольных нормативов данного этапа обучения.

Промежуточная аттестация на учебно-тренировочном этапе.

На учебно-тренировочном этапе при условии положительных результатов сдачи контрольно-переводных нормативов по общефизической, специальной и технической подготовке, итогам выступлений в соревнованиях. Обучающийся учебно-тренировочного этапа считается аттестованным, при условии: -выполнения учебной программы данного этапа обучения в полном объеме; - выполнения контрольных нормативов по ОФП и СФП данного этапа.

На основании успешного освоения содержания дополнительных образовательных программ, мониторинга количественных показателей выполнения переводных требований к обучающимися по годам и этапам обучения и в соответствии с учебными нормативами, реализуемых дополнительных образовательных программам по общей и специальной физической подготовкам, технической подготовке, участию в соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядных требований, определяется качественный уровень подготовленности обучающихся. Обучающиеся переводятся на следующий год и этап обучения решением педагогического совета ДООЦ. На основании решения педагогического совета издаётся приказ о промежуточной аттестации обучающихся.

**Учебный план Детского оздоровительно – образовательного центра**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Туризм | Хайруллин А.Ф. | СО-3 | 1 | 6 | 39 | 234 | 15 |
|  | Купрейчик Л.В. | СО-3 | 1 | 6 | 39 | 234 | 15 |
| Лёгкая атлетика | Фильчев А.В. Чернов Н.А. | УТГ-4 НП- 2 | 1 1 | 9 8 | 46 35 | 424 280 | 8 15 |
|  | Чусовский А.Н. | НП-1 | 2 | 12 | 46 | 552 | 30 |
| Плавание | Пушилин А.К. | УТГ-2, НП-2, | 2 | 22 | 46 | 1012 | 23 |
| Плавание | Михайлова С.Е. | УТГ-1 | 1 | 12 | 46 | 552 | 10 |
| Плавание | Перегудов Ю.В. | УТГ-1 | 1 | 10 | 46 | 460 | 8 |
| Плавание | Рыбина И.Б. | СО-1, СО-1 НП-2,НП-2 | 4 | 24 | 46 | 1024 | 77 |
| Плавание | Артёмова Л.М. | СО-3 | 2 | 18 | 37 | 666 | 16 |
| Плавание | Шацких С.В. | УТГ-2, НП-2,НП-1 | 3 | 28 | 46 | 1196 | 40 |
| Плавание | Казакова С.Н. | НП-1 | 2 | 24 | 46 | 980 | 30 |
| Шахматы | Широков В.Н. | УТГ-1,НП-2, НП-1, НП-1 | 4 | 32 | 46 | 1472 | 57 |
| Шашки | Фомичёв С.И. | СО-1 СО-3 | 1 1 | 9 | 35 | 315 | 30 |
| ОФП | Овечкин М.Н. | СО-3 | 2 | 12 | 39 | 468 | 30 |
| ОФП | Падерин В.В. | СО-1 | 2 | 6 | 35 | 210 | 40 |
| ОФП | Бурлакова Н.В. | СО-3 | 1 | 6 | 39 | 234 | 15 |
| ОФП | Гуренков Ю.В. | СО-3 | 1 | 6 | 39 | 234 | 15 |
| ОФП | Трегубов П.А. | СО-3 | 1 | 6 | 35 | 210 | 15 |
| ОФП | Годовикова И.А. | СО-3 | 1 | 6 | 35 | 210 | 15 |
| ОФП | Бочукова С.В. | СО-3 | 1 | 6 | 39 | 234 | 15 |
| ОФП | Колосов О.В. | СО-3 | 1 | 6 | 39 | 234 | 15 |
| ОФП | Баранов М.В. | СО-3 | 1 | 6 | 35 | 210 | 15 |
| ОФП | Крылов Р.Ю. | СО-3 | 1 | 6 | 35 | 210 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Программно-методическое обеспечение образовательного процесса**

**по видам спорта**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование программы, автор** | **Кем утверждена** |
| Дополнительная обшеобразовательная программа по баскетболу  (Малышко В.Ф..) | Директор ДООЦ |
| Дополнительная общеобразовательная программа по лёгкой атлетике (Фильчев А.В., Захаров В.А., Перегудов Ю.В.) | Директор ДООЦ |
| Дополнительная общеобразовательная программа по туризму  (Захаров В.А.) | Директор ДООЦ |
| Дополнительная общеобразовательная программа по общей физической подготовке для детей дошкольного возраста (Падерин В.В.) | Директор ДООЦ |
| Дополнительная общеобразовательная программа по обучению плаванию для детей дошкольного возраста (Казакова С.Н.) | Директор ДООЦ |
| Дополнительная общеобразовательная программа корригирующей направленности для детей с отклонением здоровья (Артёмова Л.М.) | Директор ДООЦ |
| Дополнительная общеобразовательная программа по общей физической подготовке (Овечкин М.Н.) | Директор ДООЦ |
| Дополнительная общеобразовательная программа по шашкам  (Фомичёв С.И.) | Директор ДООЦ |
| Дополнительная общеобразовательная программа по шахматам  (Широков В.Н.) | Директор ДООЦ |
| Дополнительная общеобразовательная программа по плаванию  (Шацких С.В.) | Директор ДООЦ |
| Дополнительная общеобразовательная программа по плаванию с детьми с ограниченными возможностями здоровья (Перегудов Ю.В.) | Директор ДООЦ |
|  |  |

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ПРИКАЗ**

**от 27 декабря 2013 г. N 1125**

**ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ОСОБЕННОСТЕЙ**

**ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ, ТРЕНИРОВОЧНОЙ**

**И МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ**

**КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ГРУПП И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОБЪЕМА НЕДЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ С УЧЕТОМ ЭТАПОВ (ПЕРИОДОВ) ПОДГОТОВКИ (В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)**

В соответствии с частью 9 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Собрание законодательства **Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598) приказываю:**

**1. Утвердить прилагаемые** [**особенности**](file:///F:\Дополнение%20к%20Учебному%20плану.docx#Par30) **организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта.**

**2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя Министра спорта Российской Федерации Ю.Д. Нагорных.**

**Министр**

**В.Л.МУТКО**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Период | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек) | Максимальный количественный состав группы (человек) | Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах |
| Этап высшего спортивного мастерства | Весь период | 1 | 1 - 3 | 8 | 32 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Весь период | 1 | 4 - 8 | 10 | 24 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Углубленной специализации | Устанавливается образовательной организацией | 8 - 10 | 12 | 18 |
| Начальной специализации | 10 - 12 | 14 | 12 |
| Этап начальной подготовки | Свыше одного года | Устанавливается образовательной организацией | 12 - 14 | 20 | 8 |
| До одного года | 14 - 16 | 25 | 6 |
| Спортивно-оздоровительный этап | Весь период | 10 | 15 - 20 | 30 | до 6 |

**Учебно-тематический план секции по баскетболу**

№ **п/п**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | | **Кол-во часов на разделы** | **из них** | | |
| **теория** | **практика** | |
| **Теоретические занятия** | | | | **20 ч.** | | | |
| **1.** | **Правила безопасности на занятиях баскетболом.** | | |  | | **1 ч.** |  |
| **2.** | **Физическая культура- важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.** | | |  | | **1 ч.** |  |
| **3.** | **Основные правила игры в баскетбол.** | | |  | | **1 ч.** |  |
| **4.** | **Единая спортивная классификация.** | | |  | | **1 ч.** |  |
| **5.** | **Личная и общественная гигиена.** | | |  | | **1 ч.** |  |
| **6.** | **Физическая подготовка юного спортсмена.** | | |  | | **1 ч.** |  |
| **7.** | **Гигиенические основы труда и отдыха юного спортсмена.** | | |  | | **1 ч.** |  |
| **8.** | **Сущность и назначение планирования.** | | |  | | **1 ч.** |  |
| **9.** | **Закаливание организма спортсмена.** | | |  | | **1 ч.** |  |
| **10.** | **Систематический врачебный контроль .** | | |  | | **1 ч.** |  |
| **11.** | **Воспитание нравственных и волевых качеств .** | | |  | | **1 ч.** |  |
| **12.** | **Психологическая подготовка в процессе тренировки.** | | |  | | **1 ч.** |  |
| **13.** | **Самоконтроль в процессе занятий спортом.** | | |  | | **1 ч.** |  |
| **14.** | **Методы спортивной тренировки.** | | |  | | **1 ч.** |  |
| **15.** | **Техническая подготовка юного спортсмена.** | | |  | | **1 ч.** |  |
| **16.** | **Первая помощь при травмах. Тактическая подготовка юного спортсмена** | | |  | | **1 ч.** |  |
| **17.** | **Правила игры и методика судейства.** | | |  | | **1 ч.** |  |
| **18.** | **Правила игры и методика судейства.** | | |  | | **1 ч.** |  |
| **19.** | **Спортивный массаж и самомассаж.** | | |  | | **1 ч.** |  |
| **20.** | **Итоговое занятие.** | | |  | | **1 ч.** |  |
|  | | | | | | | |
| **Практические занятия** | | | **214 ч.** | | | | |
| **Общая физическая подготовка** | | | **70 ч*.*** | | | | |
| **а)** | | **Упражнения для развития силы;** |  | |  | **14 ч.** | |
| **б)** | | **Упражнения для развития быстроты;** |  | |  | **14 ч.** | |
| **в)** | | **Упражнения для развития прыгучести;** |  | |  | **14 ч.** | |
| **г)** | | **Упражнения на развитие координации;** |  | |  | **14ч.** | |
| **д)** | | **Упражнения для развития выносливости;** |  | |  | **14 ч.** | |
|  | |  |  | |  |  | |
| **Техника игры в баскетбол** | | | **80 ч*.*** | | | | |
| **а)** | | **Перемещения баскетболиста;** |  | |  | **12 ч** | |
| **б)** | | **Техника владения мячом:** |  | |  |  | |
|  | | **- ловля мяча;** |  | |  | **12 ч.** | |
|  | | **- передача мяча;** |  | |  | **12 ч.** | |
|  | | **- броски в корзину;** |  | |  | **12 ч.** | |
|  | | **- ведение мяча;** |  | |  | **12 ч.** | |
|  | | **- финты;** |  | |  | **10 ч.** | |
|  | | **- техника овладения мячом.** |  | |  | **10 ч.** | |
| **Тактика игры в баскетбол** | | | **60 ч*.*** | | | | |
| **а)** | | **Игра в нападении:** |  | |  |  | |
|  | | **- индивидуальные действия;** |  | |  | **12 ч.** | |
|  | | **- групповые действия;** |  | |  | **8 ч.** | |
|  | | **- командные действия.** |  | |  | **10 ч.** | |
| **б)** | | **Игра в защите:** |  | |  |  | |
|  | | **- индивидуальные действия;** |  | |  | **12 ч.** | |
|  | | **- групповые действия;** |  | |  | **8 ч.** | |
|  | | **- командные действия.** |  | |  | **10 ч.** | |
|  | | | | | | | |
| **1** | **Контрольные испытания** | | **4 ч.** | |  | **4 ч.** | |
|  | **Итого:** | | **214 ч.** | | **20 ч.** | **224 ч.** | |

**СОДЕРЖАНИЕ (234 часа)**

**Основы знаний о физкультурной деятельности (20 часов)**

**В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избран-ном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.**

**Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на сос-тояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнения-ми. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.**

**Способы физкультурной деятельности (214 часа)**

**В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.**

***Общеразвивающие упражнения (70 часов)***

**Развитие силовых способностей: комплексы Общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакал-кой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.**

**Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.**

**Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.**

**Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.**

***Спортивные игры (баскетбол) (140 часов)***

**В разделе «Специальная подготовка представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.**

* **Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.**
* **Упражнения с мячом: ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.**
* **Тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.**
* **Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.**

**Календарно- тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№ пп** | **Дата** | **Название темы** | **Тип подготовки** | **К-во часов** |
| 1. **1.** |  | **1)Физическая культура-важнейшее средство вос-питания и укрепления здоровья учащихся. 2)ОФП** | **Теор.**  **ОФП** | **2** |  |
| 1. **2.** |  | **История развития баскетбола.**  **Прыжки с толчком с двух ног.** | **Теор.**  **Техн.** | **2** |  |
| 1. **3.** |  | **Техника передвижения приставными шагами.**  **ОФП** | **Техн.**  **ОФП.** | **2** |  |
| 1. **4.** |  | **Передача мяча двумя руками от груди.** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **5.** |  | **Правила безопастности на занятиях баскетболом.ОФП** | **Теор.**  **ОФП.** | **2** |  |
| 1. **6.** |  | **Единая спортивная классификация.**  **Тактика нападения.** | **Теор.**  **Такт.** | **2** |  |
| 1. **7.** |  | **Техника передвижения при нападении. ОФП** | **Техн. ОФП** | **2** |  |
| 1. **8.** |  | **Контрольные испытания.** | **Контр.** | **2** |  |
| 1. **9.** |  | **Техника передвижения в защите.** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **10.** |  | **СФП** | **СФП** | **2** |  |
| 1. **11.** |  | **Способы ловли мяча.** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **12.** |  | **Личная и общественная гигиена.**  **Выбор способа ловли мяча в зависимости от направ-ления и силы полета мяча.** | **Теор.**  **Техн.** | **2** |  |
| 1. **13.** |  | **ОФП** | **ОФП** | **2** |  |
| 1. **14.** |  | **Бросок мяча двумя руками от груди.** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **15.** |  | **Физическая подготовка юного спортсмена. СФП** | **Теор.**  **СФП** | **2** |  |
| 1. **16.** |  | **Взаимодействие трех игроков «треугольник».** | **Такт** | **2** |  |
| 1. **17.** |  | **Техника ведения мяча. ОФП** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **18.** |  | **Ведение мяча с переводом на другую руку.** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **19.** |  | **Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. СФП.** | **Теор.**  **СФП** | **2** |  |
| 1. **20.** |  | **Взаимодействие 2-х игроков «передай мяч и выходи».** | **Такт.** | **2** |  |
| 1. **21.** |  | **Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.** | **Такт.** | **2** |  |
| 1. **22.** |  | **Сущность и назначение планирования, его виды.**  **ОФП.** | **Теор.**  **ОФП** | **2** |  |
| 1. **23.** |  | **Ловля двумя руками «низкого мяча».** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **24.** |  | **Ведение мяча с высоким и низким отскоком.** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **25.** |  | **Закаливание организма спортсмена.**  **Учебная игра.** | **Теор.**  **Интегр.** | **2** |  |
| 1. **26.** |  | **Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **27.** |  | **Контрольные испытания.** | **Контр.** | **2** |  |
| 1. **28.** |  | **Командные действия в нападении.** | **Такт.** | **2** |  |
| 1. **29.** |  | **Ведение мяча с изменением скорости передвижения.** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **30.** |  | **Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП** | **Теор.**  **ОФП** | **2** |  |
| 1. **31.** |  | **Многократное выполнение технических приемов.** | **Интегр.** | **2** |  |
| 1. **32.** |  | **Учебная игра.** | **Интегр.** | **2** |  |
| 1. **33.** |  | **Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.** | **Такт.** | **2** |  |
| 1. **34.** |  | **Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. ОФП** | **Техн.**  **ОФП** | **2** |  |
| 1. **32.** |  | **Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **33.** |  | **СФП** | **СФП** | **2** |  |
| 1. **34.** |  | **Систематический врачебный контроль за юными спортсменами основа достижений в спорте.ОФП** | **Теор.**  **ОФП** | **2** |  |
| 1. **35.** |  | **Командные действия в нападении.** | **Такт.** | **2** |  |
| 1. **36.** |  | **Выбор места по отношению к нападающему с мячом.** | **Такт.** | **2** |  |
| 1. **37.** |  | **Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. ОФП** | **Такт.**  **ОФП** | **2** |  |
| 1. **38.** |  | **Применение изучен. способов ловли,передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.** | **Такт.** | **2** |  |
| 1. **39.** |  | **Контрольные испытания.** | **Контр.** | **2** |  |
| 1. **40.** |  | **Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. СФП.** | **Теор.**  **СФП** | **2** |  |
| 1. **41.** |  | **Индивидуальные действия при нападении и защите.** | **Такт.** | **2** |  |
| 1. **42.** |  | **Командные действия при нападении и защите.** | **Такт.** | **2** |  |
| 1. **43.** |  | **ОФП** | **ОФП** | **2** |  |
| 1. **44.** |  | **Передача мяча в парах , тройках.** | **Технич.** | **2** |  |
| 1. **45.** |  | **Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП** | **Теор.**  **СФП** | **2** |  |
| 1. **46.** |  | **ОФП** | **ОФП** | **2** |  |
| 1. **47.** |  | **Бросок мяча одной рукой от плеча.** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **48.** |  | **Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.** | **Такт.** | **2** |  |
| 1. **49.** |  | **Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.** | **Теор.**  **Интегр.** | **2** |  |
| 1. **50.** |  | **Взаимодействие двух игроков «подстраховка».** | **Такт.** | **2** |  |
| 1. **51.** |  | **Техника ведения мяча разных стойках.** | **Технич.** | **2** |  |
| 1. **52.** |  | **Методы спортивной тренировки. ОФП.** | **Теор.**  **ОФП** | **2** |  |
| 1. **53.** |  | **Совершенствование техники передачи мяча.** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **54.** |  | **Учет в процессе тренировки.**  **Бросок мяча одной рукой от плеча.** | **Теор.**  **Техн.** | **2** |  |
| 1. **55.** |  | **Совершенствование техники передачи мяча.** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **56.** |  | **Техническая подготовка юного спортсмена.** | **Теор.** | **2** |  |
| 1. **57.** |  | **Тактика защиты.** | **Такт.** | **2** |  |
| 1. **58.** |  | **Круговая тренировка.** | **ОФП** | **2** |  |
| 1. **59.** |  | **Стойка защитника с выставленной ногой вперед.** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **60.** |  | **Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **61.** |  | **Действия одного защитника против двух нападающих.** | **Такт.** | **2** |  |
| 1. **62.** |  | **Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Игра.** | **Интегр.** | **2** |  |
| 1. **63.** |  | **Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Игра.** | **Интегр.** | **2** |  |
| 1. **64.** |  | **Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **65.** |  | **Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.** | **Такт.** | **2** |  |
| 1. **66.** |  | **Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **67.** |  | **Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **68.** |  | **Контрольные испытания.** | **Контр.** | **2** |  |
| 1. **69.** |  | **Психологическая подготовка в процессе тренировки Взаимодействие двух игроков «подстраховка».** | **Теор. Такт.** | **2** |  |
| 1. **70.** |  | **Выбор места по отношению к нападающему с мячом.** | **Такт.** | **2** |  |
| 1. **71.** |  | **Переключение от действий в нападении к действиям в защите. ОФП** | **Такт.**  **ОФП** | **2** |  |
| 1. **72.** |  | **СФП.** | **СФП** | **2** |  |
| 1. **73.** |  | **Тактическая подготовка юного спортсмена.**  **Учебная игра.** | **Теор.**  **Интегр.** | **2** |  |
| 1. **74.** |  | **Защитные стойки. ОФП** | **Техн.**  **ОФП** | **2** |  |
| 1. **75.** |  | **Защитные передвижения. Учебная игра.** | **Техн.**  **Интегр.** | **2** |  |
| 1. **76.** |  | **Применение защитных стоек и передвижений в зави-симости от действий и расположения нападающих.** | **Такт** | **2** |  |
| 1. **77.** |  | **Применение защитных стоек и передвижений в зави-симости от действий и расположения нападающих.** | **Такт** | **2** |  |
| 1. **78.** |  | **Техника штрафного броска. ОФП** | **ОФП**  **Технич.** | **2** |  |
| 1. **79.** |  | **Учебная игра.** | **Интегр.** | **2** |  |
| 1. **80.** |  | **Выбор места и способа противодействия нападающе-му без мяча в зависимости от местонахождения мяча.** | **Такт.** | **2** |  |
| 1. **81.** |  | **Чередование упражнений на развитие физических ка-честв применительно к изучению техничес. приемов.** | **Интегр.** | **2** |  |
| 1. **82.** |  | **Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.** | **Техн.**  **ОФП** | **2** |  |
| 1. **83.** |  | **Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.** | **Интегр.** | **2** |  |
| 1. **84.** |  | **Правила игры и методика судейства. Учебная игра.** | **Теор.**  **Интегр.** | **2** |  |
| 1. **85.** |  | **Организация командных действий в нападении.** | **Такт.** | **2** |  |
| 1. **86.** |  | **Организация командных действий в защите.** | **Такт.** | **2** |  |
| 1. **87.** |  | **Круговая тренировка.** | **ОФП** | **2** |  |
| 1. **88.** |  | **Учебная игра** | **Интегр.** | **2** |  |
| 1. **89.** |  | **Бросок мяча одной рукой сверху.** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **90.** |  | **Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях** | **Интегр.** | **2** |  |
| 1. **91.** |  | **Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **92.** |  | **Техника овладения мячом.ОФП** | **Техн.**  **ОФП** | **2** |  |
| 1. **93.** |  | **Техника броска мяча одной рукой от плеча.** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **94.** |  | **Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.** | **Такт.** | **2** |  |
| 1. **95.** |  | **Совершенствование техники ведения мяча.** | **Техн.** | **2** |  |
| 1. **96.** |  | **Учебная игра ОФП.** | **ОФП**  **Интегр.** | **2** |  |
| **97.** |  | **Контрольные испытания.**  **СФП** | **Контр.**  **СФП.** | **2** |  |
| **98.** |  | **Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.** | **Интегр.** | **2** |  |
| **99.** |  | **Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. ОФП** | **Интегр.** | **2** |  |
| **100.** |  | **Совершенствование техники ловли и передачи мяча.** | **Техн** | **2** |  |
| **101.** |  | **Совершенствование техники ловли и передачи мяча.** | **Техн** | **2** |  |
| **102.** |  | **Контрольные испытания.** | **Контр.** | **2** |  |
| **103.** |  | **Совершенствование тактических действий в нападении и защите.** | **Такт.** | **2** |  |
| **104.** |  | **Совершенствование тактических действий в нападении и защите.** | **Такт.** | **2** |  |
| **105.** |  | **Учебная игра. ОФП.** | **Интегр.**  **ОФП.** | **2** |  |
| **106.** |  | **Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях** | **Интегр.** | **2** |  |
| **107.** |  | **Круговая тренировка.** | **ОФП.** | **2** |  |
| **108.** |  | **Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Игра.** | **Интегр.** | **2** |  |
| **109.** |  | **Учебная игра.** | **Интегр.** | **2** |  |
| **110.** |  | **СФП** | **СФП** | **2** |  |
| **111.** |  | **Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий, Игра.** | **Интегр.** |  |  |
| **112.** |  | **Круговая тренировка** | **ОФП** | **2** |  |
| **113.** |  | **Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.** | **Техн.** | **2** |  |
| **114.** |  | **Действия одного защитника против двух нападающих** | **Такт.** | **2** |  |
| **115.** |  | **Учебная игра,ОФП.** | **Интегр.** | **2** |  |
| **116.** |  | **Круговая тренировка.** | **ОФП** | **2** |  |
| **117.** |  | **Подведение итогов сезона** | **Теор.** | **2** |  |

**Раздел 1. Теоретическая подготовка.**

Данный раздел дается весь период учебного года. При повторении старого материала и обучение нового.

**Тема занятий 1.1. Соблюдение правил безопасности.** Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

**Тема занятий 1.2 Сведения о строении и функциях организма человека**. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

**Тема занятий 1.3.Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России, укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

**Тема занятий 1.4. Гигиенические сведения.** Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Режим дня. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом.

.

**Тема занятий 1.5. Терминология, техника и тактика игры.** Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства. Характеристика основных приемов техники: перемещение, ловли, передач, ведение, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры, связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

**Тема занятий 1.6. Правила игры**. Разметка площадки. Состав команды. Аут, фол, пробежка, двойное ведение, спорный мяч. Вбрасывание, правила 3-х секунд. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Персональный, не спортивный, технический фол. Результат игры. Выполнение штрафного броска. Правила мини-баскетбола.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

На данном этапе ОФП дается в заключительной части тренировочного занятия в большем объеме, чем в СОГ и НП-1.

**Тема занятий 2.1. Строевая подготовка.** Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю, переход на ходьбу и бег, на шаг.

**Тема занятий 2.2. Сила.** Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Перетягивание каната, упражнения на гимнастической стенке, со штангой, с гантелями, блинами, набивными мячами, на тренажере. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

**Тема занятий 2.3. Быстрота.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег 60 м с низкого старта. Бег с препятствиями. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

**Тема занятий 2.4. Гибкость.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

**Тема занятий 2.5. Ловкость.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

**Тема занятий 2.6. Выносливость.** Бег равномерный и переменный на 500, 800,1000 м. Кроссы. Дозированный бег по пересеченной местности. Спортивные игры (футбол, русская лапта)

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

**Тема занятия 3.1. Прыгучесть.** Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

**Тема занятий 3.2. Быстрота движений.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительным воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партером за владение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

**Тема занятий 3.3. Игровая ловкость.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

**Тема занятий 3.4. Специальная выносливость.** Многократное повторение упражнений в беге, в прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**Раздел 4. Техническая подготовка.**

**Тема занятия 4.1. Перемещение, остановки, стойка игрока, повороты.**

Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника.

**Тема занятия 4.2. Ловля и передача мяча.** Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**Тема занятия 4.3. Ведение мяча.** Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением напарника.

**Тема занятия 4.4. Броски.** Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**Раздел 5.Тактическая подготовка.**

**Тема занятий 5.1. Нападение.** Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков.

**Тема 5.2. Защита.** Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину.

**Раздел 6.Игровая подготовка.**

**Тема занятий 6.1. Учебные игры на одно и два кольца.** Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»). Игровые взаимодействия (1:1, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола, игра в большинстве, игра в меньшинстве.

**Раздел 7. Контрольные и календарные игры.**

**Тема занятий 7.1. Соревнования школьные и районные.** Участие в соревнованиях.

**Раздел 8. Контрольные испытания.**

**Тема занятий 8.1. Нормативы.** Для НП-2выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 40 % всехвидов. Для НП-3 выполнение норм по физической и технической подготовке не менее 50 % всех видов. См. приложения 1,2.