

**Учебный план**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**базового уровня по виду спорта «Баскетбол»**

В программе представлены учебные планы на 36 рабочих недель для обучающихся 6-8 лет с нагрузкой 3 часа в неделю (108 часов по программе) и для обучающихся 9-18 лет с нагрузкой 3 часа в неделю (108 часов по программе) и 6 часов в неделю (216 часов по программе).

*Таблица 1*

**Учебный план для обучающихся 6-8 лет (3 часа в неделю)**

| №                                  | Наименование разделов и тем   | Всего часов | В том числе, час |            | Форма контроля           |
|------------------------------------|---|-------------|------------------|------------|--------------------------|
|                                    |   |             | Теория           | Практика   |                          |
| <b>I.</b>                          | <b>Теоретическая подготовка</b>   |             |                  |            |                          |
| 1                                  | История физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России, Карелии |             | 1                |            | Опрос, беседа            |
| 2                                  | Правила поведения и техники безопасности на занятиях                                |             | 1                |            |                          |
| 3                                  | Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена,   |             | 1                |            |                          |
| 4                                  | Влияние физических упражнений на организм   |             | 1                |            |                          |
| 5                                  | Правила игры в баскетбол  |             | 2                |            |                          |
| <b><i>Всего часов теории</i></b>   |   | <b>6</b>    | 6                | -          |                          |
| <b>II.</b>                         | <b>Практическая подготовка</b>  |             |                  |            |                          |
| 1                                  | Общая физическая подготовка   | <b>42</b>   | -                | 42         | Тестирование             |
| 2                                  | Специальная физическая подготовка   | <b>18</b>   | -                | 18         | Тестирование, наблюдение |
| 3                                  | Техническая подготовка  | <b>28</b>   | -                | 28         | Тестирование, наблюдение |
| 4                                  | Тактическая подготовка  | <b>6</b>    | -                | 6          | Наблюдение               |
| 5                                  | Игровая подготовка  | <b>5</b>    | -                | 5          | Наблюдение               |
| 6                                  | Контрольные испытания   | <b>3</b>    |                  | 3          | Тестирование             |
| <b><i>Всего часов практики</i></b> |   | <b>102</b>  | -                | <b>102</b> |                          |
| <b>Итого часов за 36 недель</b>    |   | <b>108</b>  | <b>6</b>         | <b>102</b> |                          |

Таблица 2

**Примерный годовой учебный план распределения часов  
спортивно-оздоровительная группа 6-8 лет (3 часа в неделю)**

| №                           | Содержание занятий  | Часы по плану | Месяцы    |           |           |           |           |           |           |           |           |
|-----------------------------|---|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                             |   |               | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       |
| <b>I. ТЕОРИЯ</b>            |   |               |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                           | История физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России, Карелии | 1             |           | 1         |           |           |           |           |           |           |           |
| 2                           | Правила поведения и техники безопасности на занятиях.                               | 1             | 1         |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1.3                         | Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена, закаливание, режим дня, питание.        | 1             |           |           | 1         |           |           |           |           |           |           |
| 4                           | Влияние физических упражнений на организм обучающихся.                              | 1             |           |           |           |           |           |           |           | 1         |           |
| 5                           | Правила игры в баскетбол  | 2             |           | 1         |           |           |           | 1         |           |           |           |
| <i>Всего часов теории</i>   |   | <b>6</b>      | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>-</b>  | <b>-</b>  | <b>1</b>  | <b>-</b>  | <b>1</b>  | <b>-</b>  |
| <b>II. ПРАКТИКА</b>         |   |               |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1.                          | Общая физическая подготовка   | <b>42</b>     | 5         | 4         | 5         | 4         | 5         | 4         | 5         | 5         | 5         |
| 2.                          | Специальная физическая подготовка   | <b>18</b>     | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 3.                          | Техническая подготовка  | <b>28</b>     | 4         | 3         | 3         | 4         | 2         | 3         | 3         | 3         | 3         |
| 4.                          | Тактическая подготовка  | <b>6</b>      |           | 1         | 1         | 1         |           | 1         | 1         | 1         |           |
| 5.                          | Игровая подготовка  | <b>5</b>      |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           |
| 6.                          | Контрольные испытания   | <b>3</b>      | 1         |           |           |           | 1         |           |           |           | 1         |
| <i>Всего часов практики</i> |   | <b>102</b>    | <b>12</b> | <b>10</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>11</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>11</b> | <b>11</b> |
| <b>Итого часов по плану</b> |   | <b>108</b>    | <b>13</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>12</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>11</b> |

Таблица 3

## Учебный план для обучающихся 9-18 лет (3 часа в неделю)

| №                                  | Наименование разделов и тем   | Всего часов | В том числе, час |            | Форма контроля           |
|------------------------------------|---|-------------|------------------|------------|--------------------------|
|                                    |   |             | Теория           | Практика   |                          |
| <b>I. Теоретическая подготовка</b> |   |             |                  |            |                          |
| 1                                  | История физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России, Карелии |             | 1                |            | Опрос, беседа            |
| 2                                  | Правила поведения и техники безопасности на занятиях.                               |             | 1                |            |                          |
| 3                                  | Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена, закаливание, режим дня, питание.        |             | 1                |            |                          |
| 4                                  | Влияние физических упражнений на организм обучающихся.                              |             | 1                |            |                          |
| 5                                  | Правила игры в баскетбол  |             | 2                |            |                          |
| 6                                  | Основы личной безопасности и профилактика травматизма                               |             | 1                |            |                          |
| 7                                  | Предупреждение употребления негативных веществ.                                     |             | 1                |            |                          |
| <b>Всего часов теории</b>          |   | <b>8</b>    | <b>8</b>         | <b>-</b>   |                          |
| <b>II. Практическая подготовка</b> |   |             |                  |            |                          |
| 1                                  | Общая физическая подготовка   | <b>30</b>   | -                | 30         | Тестирование             |
| 2                                  | Специальная физическая подготовка   | <b>18</b>   | -                | 18         | Тестирование, наблюдение |
| 3                                  | Техническая подготовка  | <b>28</b>   | -                | 28         | Тестирование, наблюдение |
| 4                                  | Тактическая подготовка  | <b>10</b>   | -                | 10         | Наблюдение               |
| 5                                  | Игровая подготовка  | <b>11</b>   | -                | 11         | Наблюдение               |
| 6                                  | Контрольные испытания   | <b>3</b>    |                  | 3          | Тестирование             |
| <b>Всего часов практики</b>        |   | <b>100</b>  | <b>-</b>         | <b>100</b> |                          |
| <b>Итого часов за 36 недель</b>    |   | <b>100</b>  | <b>8</b>         | <b>108</b> |                          |

Таблица 4

**Примерный годовой учебный план распределения часов  
спортивно-оздоровительная группа 9-18 лет (3 часа в неделю)**

| №                           | Содержание занятий  | Часы по плану | месяц     |           |           |           |           |           |           |           |           |
|-----------------------------|---|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                             |   |               | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       |
| <b>I. ТЕОРИЯ</b>            |   |               |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                           | История физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России, Карелии | 1             |           | 1         |           |           |           |           |           |           |           |
| 2                           | Правила поведения и техники безопасности на занятиях.                               | 1             | 1         |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 3                           | Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена, закаливание, режим дня, питание.        | 1             |           |           | 1         |           |           |           |           |           |           |
| 4                           | Влияние физических упражнений на организм обучающихся.                              | 1             |           |           |           |           |           |           |           | 1         |           |
| 5                           | Правила игры в баскетбол  | 2             |           | 1         |           |           |           | 1         |           |           |           |
| 6                           | Основы личной безопасности и профилактика травматизма                               | 1             |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           |
| 7                           | Предупреждение употребления негативных веществ.                                     | 1             |           |           |           |           |           |           | 1         |           |           |
| <i>Всего часов теории</i>   |   | <b>8</b>      | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>-</b>  | <b>-</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>-</b>  |
| <b>II. ПРАКТИКА</b>         |   |               |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1.                          | Общая физическая подготовка, в т.ч.   | <b>30</b>     | 3         | 3         | 4         | 4         | 2         | 3         | 4         | 4         | 3         |
| 2.                          | Специальная физическая подготовка   | <b>18</b>     | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 3.                          | Техническая подготовка  | <b>28</b>     | 3         | 3         | 3         | 4         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |
| 4.                          | Тактическая подготовка  | <b>10</b>     | 1         | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| 5.                          | Игровая подготовка  | <b>11</b>     | 1         | 1         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         |
| 6.                          | Контрольные испытания   | <b>3</b>      | 1         |           |           |           | 1         |           |           |           | 1         |
| <i>Всего часов практики</i> |   | <b>100</b>    | <b>11</b> | <b>10</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>11</b> | <b>12</b> |
| <b>Итого часов по плану</b> |   | <b>108</b>    | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>10</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>12</b> |

## Учебный план для обучающихся 9-18 лет (6 часов в неделю)

| №                                  | Наименование разделов и тем  | Всего часов | В том числе, час |            | Форма контроля             |
|------------------------------------|--|-------------|------------------|------------|----------------------------|
|                                    |  |             | Теория           | Практика   |                            |
| <b>I. Теоретическая подготовка</b> |  |             |                  |            |                            |
| 1                                  | История физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России, Карелии    |             | 1                |            | Опрос, беседа              |
| 2                                  | Правила поведения и техники безопасности на занятиях.                                  |             | 1                |            |                            |
| 3                                  | Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена, <del>рациональный режим дня, питание</del> |             | 1                |            |                            |
| 4                                  | Влияние физических упражнений на организм обучающихся.                                 |             | 1                |            |                            |
| 5                                  | Правила игры в баскетбол   |             | 2                |            |                            |
| 6                                  | Основы личной безопасности и профилактика травматизма                                  |             | 1                |            |                            |
| 7                                  | Предупреждение употребления негативных веществ.  |             | 1                |            |                            |
| <b>Всего часов теории</b>          |  | <b>8</b>    | 8                | -          |                            |
| <b>II. Практическая подготовка</b> |  |             |                  |            |                            |
| 1                                  | Общая физическая подготовка  | <b>64</b>   | -                | 64         | Тестирование               |
| 2                                  | Специальная физическая подготовка  | <b>34</b>   | -                | 34         | Тестирование<br>наблюдение |
| 3                                  | Техническая подготовка   | <b>54</b>   | -                | 54         | Тестирование<br>наблюдение |
| 4                                  | Тактическая подготовка   | <b>20</b>   | -                | 20         | Наблюдение                 |
| 5                                  | Игровая подготовка   | <b>30</b>   | -                | 30         | Наблюдение                 |
| 6                                  | Контрольные испытания  | <b>6</b>    |                  | 6          | Тестирование               |
| <b>Всего часов практики</b>        |  | <b>208</b>  | -                | 208        |                            |
| <b>Итого часов за 36 недель</b>    |  | <b>216</b>  | <b>8</b>         | <b>208</b> |                            |

Таблица 6

**Примерный годовой учебный план распределения часов  
спортивно-оздоровительная группа 9-18 лет (6 часов в неделю)**

| №                           | Содержание занятий  | Часы по плану | Месяц     |           |           |           |           |           |           |           |           |
|-----------------------------|---|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                             |   |               | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       |
| <b>I. ТЕОРИЯ</b>            |   |               |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1                           | История физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в России, Карелии | 1             |           | 1         |           |           |           |           |           |           |           |
| 2                           | Правила поведения и техники безопасности на занятиях.                               | 1             | 1         |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 3                           | Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена, закаливание, режим дня, питание.        | 1             |           |           | 1         |           |           |           |           |           |           |
| 4                           | Влияние физических упражнений на организм обучающихся.                              | 1             |           |           |           |           |           |           |           | 1         |           |
| 5                           | Правила игры в баскетбол  | 2             |           | 1         |           |           |           | 1         |           |           |           |
| 6                           | Основы личной безопасности и профилактика травматизма                               | 1             |           |           |           |           |           | 1         |           |           |           |
| 7                           | Предупреждение употребления негативных веществ.                                     | 1             |           |           |           |           |           |           | 1         |           |           |
| <i>Всего часов теории</i>   |   | <b>8</b>      | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>-</b>  | <b>-</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>-</b>  |
| <b>II. ПРАКТИКА</b>         |   |               |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1.                          | Общая физическая подготовка   | <b>64</b>     | 7         | 7         | 7         | 7         | 6         | 7         | 8         | 7         | 8         |
| 2.                          | Специальная физическая подготовка   | <b>34</b>     | 4         | 4         | 4         | 4         | 3         | 4         | 4         | 4         | 3         |
| 3.                          | Техническая подготовка  | <b>54</b>     | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         | 6         |
| 4.                          | Тактическая подготовка  | <b>20</b>     | 2         | 3         | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 5.                          | Игровая подготовка  | <b>30</b>     | 4         | 4         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 4         | 3         |
| 6.                          | Контрольные испытания   | <b>6</b>      | 2         |           |           | 2         |           |           |           |           | 2         |
| <i>Всего часов практики</i> |   | <b>208</b>    | <b>25</b> | <b>24</b> | <b>23</b> | <b>24</b> | <b>20</b> | <b>22</b> | <b>23</b> | <b>23</b> | <b>24</b> |
| <b>Итого часов по плану</b> |   | <b>216</b>    | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>20</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>24</b> |

Содержание и материал, объем теоретических и практических занятий, контрольные упражнения могут варьироваться в зависимости от возраста, состояния здоровья, физической подготовленности обучающихся группы, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей