

### Учебный план

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:		Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	
<p><b>Раздел I. Основы знаний:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила техники безопасности на занятиях;</li> <li>- правила проведения соревнований;</li> <li>- методика организации самостоятельной тренировки;</li> <li>- самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием.</li> </ul>	2	2		Ведение дневника самоконтроля
<p><b>Раздел II. Общая физическая подготовка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие общей выносливости;</li> <li>- развитие координационных способностей;</li> <li>- развитие скоростной выносливости;</li> <li>- развитие силовых способностей;</li> <li>- развитие гибкости.</li> </ul>	8		8	Сдача контрольных нормативов по ОФП
<p><b>Раздел III. Ведение мяча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с изменением направления и скорости;</li> <li>- после приема мяча в движении.</li> </ul>	5		5	Оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча Ведение дневника самоконтроля
<p><b>Раздел IV. Передача мяча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- от груди без отскока об пол;</li> <li>- от груди без отскока об пол в движении;</li> <li>- от груди с отскоком об пол;</li> <li>- от груди с отскоком об пол в движении;</li> <li>- навесная (кистевая) передача;</li> <li>- одной рукой из-за спины.</li> </ul>	6		6	Оценка техники и точности выполнения передач
<p><b>Раздел V. Броски мяча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из-под кольца с отскоком от щита;</li> <li>- из-под кольца без отскока от щита;</li> <li>- из-под кольца с двух шагов,</li> <li>- с отклонением;</li> <li>- со средней дистанции;</li> <li>- с дальней дистанции.</li> </ul>	8		8	Результативность выполнения бросков из различных исходных положений
<p><b>Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при личной опеке;</li> <li>- при зонной защите (3-2; 2-1-2; 2-3);</li> <li>- при зонном прессинге в нападении;</li> <li>- использование личного технического «арсенала» в обыгрыше;</li> <li>- разучивание тактических схем командного нападения.</li> </ul>	6	1	5	Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по баскетболу
<b>Итого:</b>	<b>35</b>	3	32	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 506007919238457772130328223527430359021468957976

Владелец Ольга Вячеславовна Валамина

Действителен с 07.11.2022 по 07.11.2023