

Учебный план

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