

**Учебный план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Баскетбол»**

| Наименование разделов и тем  | Общее количество часов | В том числе:   |                      | Формы аттестации   |
|--|------------------------|--|----------------------|--|
|  |                        | Теоретические занятия  | Практические занятия |  |
| <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>  | 40                     | 40   |                      | 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>   | 120                    | 20   | 100                  | 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>  | 50                     |  | 50                   | Оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча                               |
| <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>                                | 50                     |  | 50                   | 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>   | 50                     |  | 50                   | 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> | 50                     |  | 50                   | Результативность участия в колледжных и районных, областных, соревнованиях по баскетболу |
| <p><b>Раздел VII. Контрольные испытания и соревнования</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на первенство колледжа;</li> <li>- районные и областные соревнования;</li> <li>- товарищеские игры.</li> </ul>   |                        | В процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований |                      |  |
| <b>Итого:</b>  | <b>360</b>             | 60   | 300                  |  |