

УЧЕБНЫЙ ПЛАН программы «Баскетбол»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	прак тика	
Раздел 1 Теоретическая подготовка					
1	Теоретическая подготовка.	8	8	-	
Раздел 2 Общефизическая подготовка.					
2	Общая физическая подготовка.	16	4	12	Тех. зачет
3	Специальная физическая подготовка	12	-	12	зачет
Раздел 3 Основные умения и навыки игры в баскетбол.					
4	Техническая подготовка.	16	-	16	зачет
5	Тактическая подготовка.	24	-	24	зачет
Раздел 4 Подвижные и спортивные игры					
6	Учебные и тренировочные игры.	32	-	32	зачет
Раздел 5 Соревнования					
7	Участие в соревнованиях.	8	-	8	зачет
Раздел 6 Педагогический контроль					
8	Приемные и переводные нормативы.	4	4		зачет
9	Восстановительные мероприятия и мед. обследование.	20	-	20	зачет
10	Инструкторская и судейская практика.	4	4	-	зачет
Всего часов:		144	20	124	

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

- 1 Всесторонняя общефизическая подготовка;
- 2 Знакомство с основами игры в баскетбол;
- 3 Обучение основным приёмам владения мячом;
- 4 Формирование навыков общения;
- 5 Освоение навыков коллективной игры.

- 1 Всестороннее развитие физических качеств с акцентом на координацию движений и на развитие подвижности (скорость передвижения, мобильность);
- 2 Знакомство с основами атакующих и защитных действий;
- 3 Освоение практических умений игры в баскетбол.
- 4 Освоение основных правил баскетбола;
- 5 Формирование личности подростка в условиях баскетбольной команды.

- 1 Заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные.
- 2 Развивать динамическую силу;
- 3 Совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой рукой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;
- 4 Освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры.
- 5 Формирование коммуникативных способностей.