

### Учебный план «Баскетбол»

| №<br>п/<br>п | Название раздела,<br>темы  | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации/<br>контроля |
|--------------|--|------------------|--------|----------|----------------------------------|
|              |  | Всего<br>часов   | Теория | Практика |                                  |
| 1            | Общие основы<br>баскетбола. Техника<br>безопасности на<br>занятиях по баскетболу.<br>Правила игры. | 10               | 10     | 0        | Опрос.<br>Беседа.<br>Тесты.      |
| 2            | Общая физическая<br>подготовка   | 14               | 2      | 12       | Тесты.                           |
| 3            | Специальная<br>физическая подготовка   | 15               | 2      | 13       | Беседа.<br>Игра.                 |
| 4            | Техническая<br>подготовка  | 24               | 3      | 21       | Игра.                            |
| 5            | Тактическая подготовка   | 14               | 2      | 12       | Тестирование.<br>Игра.           |
| 6            | Игровая подготовка   | 20               | 1      | 19       | Тестирование.<br>Игра.           |
| 7            | Контрольные<br>нормативы   | 7                | 1      | 6        | Игра.                            |
| Итого:       |  | 102              | 21     | 83       |                                  |