

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
(физкультурно-спортивная направленность)
«Баскетбол» (базовый уровень)
Учебный план

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 29AC3880724AED60A08EFDF3840FB8E7
Владелец: Тиханова Екатерина Александровна
Действителен: с 12.02.2026 до 08.05.2027

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2	2		Анализ, опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	10		10	Контроль выполнения, диалог
3.	Общая физическая подготовка (ОФП). (Подготовительные упражнения).	20	1	19	Контроль выполнения, беседа
4.	Техническая подготовка (ТП). (Стойка игрока. Ведение, передачи, броски, перехваты, вырывание и выбивание, добивание мяча. Защита и заслоны).	8	1	7	Контроль выполнения, собеседование
5.	Специальная физическая подготовка (СФП). (Подвижные игры. Эстафеты).	10		10	Контроль выполнения, тестирования

6.	Тактическая подготовка (ТП). (Тактика приемов игры).	4	1	3	Контроль выполнения, диалог
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания.	2		2	Контроль выполнения, оценочные нормативы
	Итого:	56	5	51	

