**Учебный план**

программы

физкультурно-спортивной направленности

для организации занятий по баскетболу

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Программный материал | Количество часов |
|  | Теоретическая подготовка |  |
| 1 | Правила техники безопасности при проведении занятий. | В процессе занятий |
| 2 | История рождения и развития баскетбола. |
|  | Общая физическая подготовка |  |
| 1 | Развитие силы | На каждом занятии |
| 2 | Развитие быстроты |
| 3 | Развитие выносливости |
| 4 | Развитие ловкости |
| 5 | Развитие гибкости  |
|  | Техническая подготовка | **26** |
| 1 | Стойки баскетболиста | 3 |
| 2 | Перемещения по площадке | 3 |
| 3 |  Ведение мяча | 6 |
| 4 | Передачи мяча  | 6 |
| 5 | Броски мяча | 8 |
|  | Тактическая подготовка | **10** |
| 1 | Групповые действия в нападении  | 2 |
| 2 | Командные действия в нападении | 2 |
| 3 | Групповые действия в защите | 2 |
| 4 | Командныедействия в защите | 2 |
|  | **Тестирование, контрольные испытания** | **2** |
|  | **Итого** | **36** |