

**Учебный (тематический) план «Баскетбол», педагог Игнатьев В.А.  
1 год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	-
1.1	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	Беседа
1.2	Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол	2	1	1	Беседа.
1.3	Режим и питание спортсмена.	2	2	-	Беседа.
1.4	Личная гигиена и закаливание организма.	2	2	-	Беседа
1.5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	2	2	-	Беседа.
1.6	Правила соревнований. Судейство соревнований.	4	4	-	Фронтальный опрос. Беседа
2.	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	-
2.1	Развитие силы	8	-	8	Выполнение упражнений.
2.2	Развитие быстроты	8	2	6	Выполнение упражнений.
2.3	Развитие выносливости	8	2	6	Выполнение упражнений.
2.4	Развитие ловкости	8	-	8	Выполнение упражнений.
2.5	Развитие гибкости	8	-	8	Выполнение упражнений.
3.	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>2</b>	<b>34</b>	-
3.1	Развитие быстроты движений баскетболиста.	8	-	8	Выполнение упражнений.
3.2	Развитие специальной выносливости баскетболиста.	8	-	8	Выполнение упражнений.

3.3	Развитие скоростно-силовых качеств баскетболиста.	10	2	8	Выполнение упражнений.
3.4	Развитие ловкости баскетболиста.	10	-	10	Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		3	-	3	Выполнение контрольных упражнений.
4.	<b>Раздел 4. Техническая подготовка</b>	<b>62</b>	-	<b>62</b>	-
4.1	Стойки баскетболиста	6	-	6	Выполнение упражнений.
4.2	Перемещения по площадке	6	-	6	Выполнение упражнений.
4.3	Ведение мяча	10	-	10	Выполнение упражнений.
4.4	Передачи мяча	10	-	10	Выполнение упражнений.
4.5	Броски по кольцу в прыжке	14	-	14	Выполнение упражнений.
4.6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	16	-	16	Выполнение упражнений.
5.	<b>Раздел 5. Тактическая подготовка</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	<b>50</b>	-
5.1	Групповые действия в нападении	14	2	12	Выполнение упражнений.
5.2	Командные действия в нападении	16	2	14	Выполнение упражнений.
5.3	Групповые действия в защите	12	-	12	Выполнение упражнений.
5.4	Командные действия в защите	14	2	12	Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		6	-	6	Выполнение контрольных упражнений
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>25</b>	<b>191</b>	-

**2 год обучения**

N	Название раздела, темы	Количество часов	Формы
---	------------------------	------------------	-------

п/п		Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
1.	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	-
1.1	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	Беседа
1.2	Развитие баскетбола в Мире. Правила игры в баскетбол	2	1	1	Беседа.
1.3	Режим и питание спортсмена.	2	2	-	Беседа.
1.4	Личная гигиена и закаливание организма.	1	1	-	Беседа
1.5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	1	1	-	Беседа.
1.6	Правила соревнований. Судейство соревнований.	4	4	-	Фронтальный опрос.
2.	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	-
2.1	Общеразвивающие упражнения	6	1	5	Выполнение упражнений.
2.2	Гимнастические упражнения	6	1	5	Выполнение упражнений.
2.3	Легкоатлетические упражнения	6	1	5	Выполнение упражнений.
2.4	Специальные беговые упражнения	8	1	7	Выполнение упражнений.
2.5	Подвижные игры и эстафеты	8	1	7	Выполнение упражнений.
2.6	Комплекс упражнений ВФСК «Готов к труду и обороне»	6	1	5	Выполнение упражнений.
3.	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>44</b>	<b>-</b>	<b>44</b>	-
3.1	Развитие быстроты движений и прыгучести баскетболиста.	10	-	10	Выполнение упражнений.
3.2	Развитие специальной выносливости баскетболиста.	10	-	10	Выполнение упражнений.
3.3	Развитие скоростно-силовых	12	-	12	Выполнение

	качеств баскетболиста.				упражнений.
3.4	Развитие ловкости баскетболиста.	12	-	12	Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		<b>4</b>	-	<b>4</b>	Выполнение контрольных упражнений.
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Техника игры</b>	<b>48</b>	<b>3</b>	<b>45</b>	-
4.1	Техника игры в нападении	16	1	15	Выполнение упражнений.
4.2	Техника владения мячом в баскетболе	16	1	15	Выполнение упражнений.
4.3	Техника игры в защите	16	1	15	Выполнение упражнений.
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Тактика игры</b>	<b>58</b>	-	<b>58</b>	-
5.1	Тактика защиты	14	-	12	Выполнение упражнений.
5.2	Тактика нападения	14	-	14	Выполнение упражнений.
5.3	Интегральная подготовка	30	-	30	Выполнение упражнений.
Промежуточная аттестация		6	-	6	Выполнение контрольных упражнений
Итоговая аттестация		4	-	4	Соревнования
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	