

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» для старшей возрастной группы
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1 с углублённым
изучением отдельных предметов имени Б.С. Суворова»**

на 2021 – 2022 учебный год

| № п/п | Наименование раздела | Количество часов | | | |
|---------------|---|------------------|-----------|------------|---|
| | | Всего | теория | Практика | Формы контроля |
| 1. | Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях | 2 | 1,5 | 0,5 | Наблюдение, анализ деятельности |
| 2. | История развития волейбола в России. | 2 | 2 | - | Собеседование, устный опрос |
| 3. | Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. | 2 | 2 | - | Собеседование, устный опрос |
| 4. | Врачебный контроль и самоконтроль | 4 | 3 | 1 | Собеседование, устный опрос |
| 5. | Правила соревнований. Спортивная терминология. | 4 | 2 | 2 | Собеседование, устный опрос |
| 6. | Общая физическая подготовка | 26 | 1 | 25 | Эстафеты, игры, выполнение контрольных нормативов |
| 7. | Специальная физическая подготовка | 32 | 2 | 30 | Эстафеты, игры, выполнение контрольных нормативов |
| 8. | Техническая подготовка | 60 | 4 | 56 | Наблюдение, анализ деятельности |
| 9. | Тактическая подготовка | 40 | 6 | 34 | Наблюдение, анализ деятельности |
| 10. | Контрольные игры и соревнования | 10 | 0,5 | 9,5 | Наблюдение, сдача контрольных нормативов |
| 11. | Аттестация | 4 | 2 | 2 | Собеседование, сдача контрольных нормативов |
| Итого: | | 186 | 26 | 160 | |