

Учебный план

секционных занятий по баскетболу

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	2
2	Техническая	33
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	4
	2.2. Ловля и передача мяча	4
	2.3. Ведение мяча	10
	2.4. Броски мяча	15
3	Тактическая	20
	3.1. Действия игрока в защите	10
	3.2. Действия игрока в нападении	10
4	Физическая	20
	4.1. Общая подготовка	10
	4.2. Специальная	10
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	12
ИТОГО		105