|  |  |
| --- | --- |
|  | **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН****учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе****по баскетболу «Оранжевый мяч»****на 2017 – 2018 учебный год****Спортивно-оздоровительный этап до 2-х лет обучения (1-ый год)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные разделы | Всего | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| 46 недель | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **276** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **24** | **27** | **24** | **27** | **27** | **12** |
| **Теория и методика физической культуры** | **6** | **1** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** |
| **ОФП** | **177** | **18** | **17** | **17** | **17** | **17** | **16** | **17** | **17** | **17** | **16** | **8** |
| -*Задания силовой направленности* | *24* | *3* | *2* | *2* | *2* | *3* | *2* | *2* | *3* | *2* | *2* | *1* |
| *-задания на развитие быстроты* | *23* | *2* | *2* | *3* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *3* | *2* | *1* |
| *- задания на выносливость* | *23* | *3* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *3* | *2* | *2* | *2* | *1* |
| *- задания на развитие гибкости и ловкости* | *22* | *2* | *2* | *2* | *3* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* |
| *- задания на развитие скоростно-сил. качеств* | *22* | *3* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* |
| *- игры и игровые задания* | *23* | *3* | *3* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* |
| *-кроссовая подготовка* | *20* | *1* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* |
| *- полоса препятствий* | *20* | *1* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* |
| **СФП** | **26** | **2,5** | **2,5** | **3** | **2,5** | **3** | **2,5** | **3** | **3** | **1,5** | **1,5** | **1** |
| *Упражнения для развития прыгучести* | *4,5* | *0,5* | *0,5* | *1* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *-* | *-* | *-* |
| *Упражнения для развития движения* | *6* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *1* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* |
| *Развитие броска* | *5,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *1* | *0,5* | *0,5* | *-* |
| *Игровая ловкость* | *6* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *1* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* |
| *Специальная выносливость* | *4* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *-* | *-* | *-* |
| **Основы баскетбола** | **67** | **5,5** | **7** | **6,5** | **7** | **6,5** | **5** | **6,5** | **3,5** | **8** | **9** | **2,5** |
| *Тех. подготовка* | 20 | 2,5 | 3 | 2,5 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 3 | 0,5 |
| *Тактика нападения*  | 21 | 1,5 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1,5 | 2 | 3 | 1 |
| *Тактика защиты* | 24 | 1,5 | 2 | 2 | 3 | 2,5 | 2 | 2,5 | 1,5 | 2 | 3 | 1 |
| Контр. испытания и соревнования | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН****учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе****по баскетболу «Оранжевый мяч»****на 2017 – 2018 учебный год****Спортивно-оздоровительный этап до 2-х лет обучения (2-ой год)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные разделы | Всего | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| 46 недель | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **276** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **24** | **27** | **24** | **27** | **27** | **12** |
| **Теория и методика физической культуры** | **6** | **1** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** | **0,5** |
| **ОФП** | **177** | **18** | **17** | **17** | **17** | **17** | **16** | **17** | **17** | **17** | **16** | **8** |
| -*Задания силовой направленности* | *24* | *3* | *2* | *2* | *2* | *3* | *2* | *2* | *3* | *2* | *2* | *1* |
| *-задания на развитие быстроты* | *23* | *2* | *2* | *3* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *3* | *2* | *1* |
| *- задания на выносливость* | *23* | *3* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *3* | *2* | *2* | *2* | *1* |
| *- задания на развитие гибкости и ловкости* | *22* | *2* | *2* | *2* | *3* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* |
| *- задания на развитие скоростно-сил. качеств* | *22* | *3* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* |
| *- игры и игровые задания* | *23* | *3* | *3* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* |
| *-кроссовая подготовка* | *20* | *1* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* |
| *- полоса препятствий* | *20* | *1* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* |
| **СФП** | **26** | **2,5** | **2,5** | **3** | **2,5** | **3** | **2,5** | **3** | **3** | **1,5** | **1,5** | **1** |
| *Упражнения для развития прыгучести* | *4,5* | *0,5* | *0,5* | *1* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *-* | *-* | *-* |
| *Упражнения для развития движения* | *6* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *1* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* |
| *Развитие броска* | *5,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *1* | *0,5* | *0,5* | *-* |
| *Игровая ловкость* | *6* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *1* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* |
| *Специальная выносливость* | *4* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *-* | *-* | *-* |
| **Основы баскетбола** | **67** | **5,5** | **7** | **6,5** | **7** | **6,5** | **5** | **6,5** | **3,5** | **8** | **9** | **2,5** |
| *Тех. подготовка* | 19 | 2,5 | 2 | 2,5 | 1 | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 3 | 0,5 |
| *Тактика нападения*  | 21 | 1,5 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1,5 | 2 | 3 | 1 |
| *Тактика защиты* | 23 | 1,5 | 2 | 2 | 3 | 2,5 | 2 | 1,5 | 1,5 | 2 | 3 | 1 |
| Контр. испытания и соревнования | 4 |  | **1** |  |  |  |  | **1** |  | 2 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН****учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе****по баскетболу «Оранжевый мяч»****на 2017 – 2018 учебный год****Спортивно-оздоровительный этап свыше 2-х лет обучения (1-ый год)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные разделы | Всего | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| 46 недель | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **276** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **24** | **27** | **24** | **27** | **27** | **12** |
| **Теория и методика физической культуры** | **10** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |
| **ОФП** | **140** | **14** | **14** | **13** | **14** | **13** | **12** | **14** | **14** | **12** | **12** | **8** |
| -*Задания силовой направленности* | *20* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* | *1* |
| *-задания на развитие быстроты* | *18* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* | *1* | *2* | *1* | *2* | *2* | *1* |
| *- задания на выносливость* | *20* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* | *1* |
| *- задания на развитие гибкости и ловкости* | *18* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* | *1* | *2* | *1* | *2* | *1* |
| *- задания на развитие скоростно-сил. качеств* | *19* | *2* | *2* | *1* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* | *2* | *1* |
| *- игры и игровые задания* | *21* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* |
| *-кроссовая подготовка* | *12* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *2* | *1* | *1* | *1* | *1* |
| *- полоса препятствий* | *12* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *2* | *1* | *1* | *1* |
| **СФП** | **36** | **4,5** | **4** | **3** | **3,5** | **3** | **3,5** | **3,5** | **4** | **3** | **2** | **2** |
| *Упражнения для развития прыгучести* | *7* | *1* | *1* | *0,5* | *1* | *0,5* | *0,5* | *1* | *1* | *0,5* | *-* | *-* |
| *Упражнения для развития движения* | *7,5* | *1* | *1* | *0,5* | *0,5* | *1* | *0,5* | *0,5* | *1* | *0,5* | *0,5* | *0,5* |
| *Развитие броска* | *7,5* | *1* | *1* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *1* | *0,5* | *1* | *0,5* | *0,5* | *0,5* |
| *Игровая ловкость* | *7,5* | *0,5* | *0,5* | *1* | *1* | *0,5* | *1* | *1* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* |
| *Специальная выносливость* | *6,5* | *1* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *1* | *0,5* | *0,5* |
| **Основы баскетбола** | **90** | **7,5** | **8** | **10** | **8,5** | **10** | **7,5** | **8,5** | **5** | **11** | **12** | **2** |
| *Тех. подготовка* | 27 | 2 | 2 | 3,5 | 2,5 | 3,5 | 2,5 | 2,5 | 1 | 3 | 4 | 0,5 |
| *Тактика нападения*  | 28,5 | 2,5 | 3 | 3 | 2 | 3,5 | 2,5 | 2,5 | 2 | 3 | 4 | 0,5 |
| *Тактика защиты* | 28,5 | 2 | 3 | 3,5 | 2 | 3 | 2,5 | 2,5 | 2 | 3 | 4 | 1 |
| Контр. испытания и соревнования | 6 | 1 |  |  | 2 |  |  | 1 |  | 2 |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН****учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе****по баскетболу «Оранжевый мяч»****на 2017 – 2018 учебный год****Спортивно-оздоровительный этап свыше 2-х лет обучения (2-ой год)** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные разделы | Всего | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** |
| 46 недель | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |
| **276** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **24** | **27** | **24** | **27** | **27** | **12** |
| **Теория и методика физической культуры** | **10** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |
| **ОФП** | **140** | **14** | **14** | **13** | **14** | **13** | **12** | **14** | **14** | **12** | **12** | **8** |
| -*Задания силовой направленности* | *20* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* | *1* |
| *-задания на развитие быстроты* | *18* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* | *1* | *2* | *1* | *2* | *2* | *1* |
| *- задания на выносливость* | *20* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* | *1* |
| *- задания на развитие гибкости и ловкости* | *18* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* | *1* | *2* | *1* | *2* | *1* |
| *- задания на развитие скоростно-сил. качеств* | *19* | *2* | *2* | *1* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* | *2* | *1* |
| *- игры и игровые задания* | *21* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *2* | *1* |
| *-кроссовая подготовка* | *12* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *2* | *1* | *1* | *1* | *1* |
| *- полоса препятствий* | *12* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *1* | *2* | *1* | *1* | *1* |
| **СФП** | **36** | **4,5** | **4** | **3** | **3,5** | **3** | **3,5** | **3,5** | **4** | **3** | **2** | **2** |
| *Упражнения для развития прыгучести* | *7* | *1* | *1* | *0,5* | *1* | *0,5* | *0,5* | *1* | *1* | *0,5* | *-* | *-* |
| *Упражнения для развития движения* | *7,5* | *1* | *1* | *0,5* | *0,5* | *1* | *0,5* | *0,5* | *1* | *0,5* | *0,5* | *0,5* |
| *Развитие броска* | *7,5* | *1* | *1* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *1* | *0,5* | *1* | *0,5* | *0,5* | *0,5* |
| *Игровая ловкость* | *7,5* | *0,5* | *0,5* | *1* | *1* | *0,5* | *1* | *1* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* |
| *Специальная выносливость* | *6,5* | *1* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *0,5* | *1* | *0,5* | *0,5* |
| **Основы баскетбола** | **90** | **7,5** | **8** | **10** | **8,5** | **10** | **7,5** | **8,5** | **5** | **11** | **12** | **2** |
| *Тех. подготовка* | 27 | 2 | 2 | 3,5 | 2,5 | 3,5 | 2,5 | 2,5 | 1 | 3 | 4 | 0,5 |
| *Тактика нападения*  | 28,5 | 2,5 | 3 | 3 | 2 | 3,5 | 2,5 | 2,5 | 2 | 3 | 4 | 0,5 |
| *Тактика защиты* | 28,5 | 2 | 3 | 3,5 | 2 | 3 | 2,5 | 2,5 | 2 | 3 | 4 | 1 |
| Контр. испытания и соревнования | 6 | 1 |  |  | 2 |  |  | 1 |  | 2 |  |  |