УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе
по баскетболу «Оранжевый мяч» на 2020 – 2021 учебный год
Спортивно-оздоровительный этап (1-ый год)

Предметные области	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
		1.09-6.09	7.09-13.09	14.09-20.09	21.09-27.09	28.09-4.10	5.10-11.10	12.10-18.10	19.10-25.10	26.10-1.11	2.11-8.11	9.11-15.11	16.11-22.11	23.11-29.11	30.11-6.12	7.12-13.12	14.12-20.12	21.12-27.12	28.12-3.01	4.01-10.01	11.01-17.01	18.01-24.01	25.01-31.01	1.02-7.02	8.02-14.02	15.02-21.02	22.02-28.02	1.03—7.03	8.03-14.03	15.03-21.03	22.03-28.03	29.03-4.04	5.04-11.04	12.04-18.04	19.0425.04	26.04-2.05	3.05-9.05	10.05-16.05	17.05-23.05	24.05-30.05	31.05-6.06	7.06-13.06	14.0620.06	21.06-27.06	28.06-4.07	5.07-11.07	12.07-18.07
	276	**26**				**26**				**26**					**28**				**28**					**24**				**26**				**24**				**26**					**26**				**16**		
Теория и методика физ. 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**	**17**				**16**				**16**					**18**				**18**					**16**				**16**				**17**				**16**					**15**				**12**		
-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*					*1*				*2,5*				*1,5*				*3*					*3*				*1*		
Контр. испытания и соревнования	2																							1												1											

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе
по баскетболу «Оранжевый мяч» на 2020 – 2021 учебный год
Спортивно-оздоровительный этап (2-ой год)

Предметные области	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
		1.09-6.09	7.09-13.09	14.09-20.09	21.09-27.09	28.09-4.10	5.10-11.10	12.10-18.10	19.10-25.10	26.10-1.11	2.11-8.11	9.11-15.11	16.11-22.11	23.11-29.11	30.11-6.12	7.12-13.12	14.12-20.12	21.12-27.12	28.12-3.01	4.01-10.01	11.01-17.01	18.01-24.01	25.01-31.01	1.02-7.02	8.02-14.02	15.02-21.02	22.02-28.02	1.03—7.03	8.03-14.03	15.03-21.03	22.03-28.03	29.03-4.04	5.04-11.04	12.04-18.04	19.0425.04	26.04-2.05	3.05-9.05	10.05-16.05	17.05-23.05	24.05-30.05	31.05-6.06	7.06-13.06	14.0620.06	21.06-27.06	28.06-4.07	5.07-11.07	12.07-18.07
	276	**26**				**26**				**26**					**28**				**28**					**24**				**26**				**24**				**26**					**26**				**16**		
Теория и методика физ. 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**	**17**				**16**				**16**					**18**				**18**					**16**				**16**				**17**				**16**					**15**				**12**		
-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*					*1*				*2,5*				*1,5*				*3*					*3*				*1*		
Контр. испытания и соревнования	2																							1												1											

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
учебно-тренировочных занятий по дополнительной общеразвивающей программе
по баскетболу «Оранжевый мяч» на 2020 – 2021 учебный год
Спортивно-оздоровительный этап (3-ий год)

Предметные области	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
		1.09-6.09	7.09-13.09	14.09-20.09	21.09-27.09	28.09-4.10	5.10-11.10	12.10-18.10	19.10-25.10	26.10-1.11	2.11-8.11	9.11-15.11	16.11-22.11	23.11-29.11	30.11-6.12	7.12-13.12	14.12-20.12	21.12-27.12	28.12-3.01	4.01-10.01	11.01-17.01	18.01-24.01	25.01-31.01	1.02-7.02	8.02-14.02	15.02-21.02	22.02-28.02	1.03—7.03	8.03-14.03	15.03-21.03	22.03-28.03	29.03-4.04	5.04-11.04	12.04-18.04	19.0425.04	26.04-2.05	3.05-9.05	10.05-16.05	17.05-23.05	24.05-30.05	31.05-6.06	7.06-13.06	14.0620.06	21.06-27.06	28.06-4.07	5.07-11.07	12.07-18.07
	276	**26**				**26**				**26**					**28**				**28**					**24**				**26**				**24**				**26**					**26**				**16**		
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 2020 – 2021 учебный год
Спортивно-оздоровительный этап (4-ый год)

Предметные области	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
		1.09-6.09	7.09-13.09	14.09-20.09	21.09-27.09	28.09-4.10	5.10-11.10	12.10-18.10	19.10-25.10	26.10-1.11	2.11-8.11	9.11-15.11	16.11-22.11	23.11-29.11	30.11-6.12	7.12-13.12	14.12-20.12	21.12-27.12	28.12-3.01	4.01-10.01	11.01-17.01	18.01-24.01	25.01-31.01	1.02-7.02	8.02-14.02	15.02-21.02	22.02-28.02	1.03—7.03	8.03-14.03	15.03-21.03	22.03-28.03	29.03-4.04	5.04-11.04	12.04-18.04	19.0425.04	26.04-2.05	3.05-9.05	10.05-16.05	17.05-23.05	24.05-30.05	31.05-6.06	7.06-13.06	14.0620.06	21.06-27.06	28.06-4.07	5.07-11.07	12.07-18.07
	276	**26**				**26**				**26**					**28**				**28**					**24**				**26**				**24**				**26**					**26**				**16**		
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					-				-		