

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								
		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	19.04-25.04	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	14.06-20.06	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											
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				3				2				2				1							
- задания на выносливость	23	3				2				2				2				2				3				2				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				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				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								
		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	19.04-25.04	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	14.06-20.06	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											
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				3				2				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				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				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				0,5			
Специальная выносливость	4	0,5				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				2				0,5				2				3				0,5			
Тактика нападения	21	1,5				1				2				3				2				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																								
		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	19.04-25.04	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	14.06-20.06	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				2				1				1																			
-задания на развитие быстроты	18	2				2				2				2				1				1				2				1				2				2				2				1				1															
- задания на выносливость	20	2				2				2				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				2				1				1															
- задания на развитие скоростно-сил. качеств	19	2				2				1				2				2				2				2				2				2				1				2				2				1				1											
- игры и игровые задания	21	2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				1				1			
-кроссовая подготовка	12	1				1				1				1				1				1				1				2				1				1				1				1				1				1				1							
- полоса препятствий	12	1				1				1				1				1				1				1				1				2				1				1				1				1				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				1				0,5				-				-																			
Упражнения для развития движения	7,5	1				1				0,5				0,5				1				0,5				0,5				1				1				0,5				0,5				0,5				0,5															
Развитие броска	7,5	1				1				0,5				0,5				0,5				1				1				0,5				1				0,5				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				0,5				0,5															
Специальная выносливость	6,5	1				0,5				0,5				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				2,5				1				3				4				0,5																			
Тактика нападения	28,5	2,5				3				3				2				3,5				2,5				2,5				2,5				2				3				4				0,5																			
Тактика защиты	28,5	2				3				3,5				2				2,5				2,5				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						
		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	19.04-25.04	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	14.06-20.06	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				2				2					
-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				2				2					
- задания на развитие гибкости и ловкости	18	2				2				2				2				2				2				1				1				2				1				2					
- задания на развитие скоростно-сил. качеств	19	2				2				1				2				2				2				2				2				2				1				2					
- игры и игровые задания	21	2				2				2				2				2				2				2				2				2				2				2					
-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				1				0,5				-					
Упражнения для развития движения	7,5	1				1				0,5				0,5				1				0,5				0,5				1				1				0,5				0,5					
Развитие броска	7,5	1				1				0,5				0,5				0,5				1				1				0,5				1				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				0,5				1				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				2,5				1				3				4					
Тактика нападения	28,5	2,5				3				3				2				3,5				2,5				2,5				2,5				2				3				4					
Тактика защиты	28,5	2				3				3,5				2				3				2,5				2,5				2,5				2				3				4					
Контр. испытания и соревнования	6	1				-				-				2				-				-				1				-				2				-									