



Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮСШ №1

А.М. Дерезин

**Учебный план-график распределения учебных часов по баскетболу  
на 2015-2016  
НП-1**

Наименование предметных областей	периоды											
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>Теория:</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>35мин</b>	<b>10мин</b>
1. Родительское собрание				25мин	25мин	25 мин		25мин		45мин		
2. Физическая культура и спорт в России	20 мин		20мин				45мин		15мин		10мин	10мин
3. Состояние развития баскетбола в России		25мин										
4. Гимнастические требования к обучающимся спортом		20мин		20мин	20мин			20мин	20мин			
5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	25 мин		25мин			20мин			10мин		25мин	
6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте												
<b>ОФП:</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>140мин</b>	<b>40мин</b>
1. Силовые упражнения	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	40мин	10мин
2. Упр. на гибкость	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	40мин	5мин
3. Упр. на выносливость	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	20мин	5мин
4. Скоростно-силовая подготовка	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	20мин	10мин
5. Упр. на координацию движения	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	20мин	10мин
<b>СФП:</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>2</b>
1. Броски по кольцу	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	2	30мин
2. Ведение мяча	3	4	4	4	2	3	3	3	3	3	2	30мин
3. Ловля и передача мяча	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	15мин

4. Обводка	3	3	3	3	2	3	4	3	2	3	1	15мин
<b>ТТМ:</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>140мин</b>	<b>40мин</b>
1. Тактика нападения	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	50мин	20мин
2. Тактика защиты	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	50мин	10мин
3. Тактика быстрого перехода	1	1	1	1		1	1	6	1	2	40мин	10мин
Контрольные испытания												
Участие в соревнованиях	<b>Согласно календарному плану (вызову)</b>											
Кол-во часов	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>4</b>

Тренер-преподаватель по баскетболу



П.М. Чесноков