



Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮСШ №1

А.М. Дерезин

**Учебный план-график распределения учебных часов по баскетболу
на 2016-2017
НП-1**

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

4. Обводка	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	10мин
ТТМ:	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1
1. Тактика нападения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25мин
2. Тактика защиты	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10мин
3. Тактика быстрого перехода	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	10мин
Контрольные испытания												
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану (вызову)											
Кол-во часов	26	26	26	26	20	24	26	26	22	26	14	4

Тренер-преподаватель по баскетболу



П.М. Чесноков