|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  | УТВЕРЖДАЮ: Директор МБУ ДО «ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |

**Учебный план (месячный)**

 ***Спортивно-оздоровительная группа (Березовка) Яковлев А.Г.***

**Отделение «Баскетбол»**

 **ПН, СР, ПТ – 2 часа 6 час\неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды тренировок |
| *9* | *10* | *11* | *12* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| ***Теоретическая подготовка*** | **5** | **1** | **1** |  | **1** |  | **1** |  | **1** |  |
| Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Состояние и развитие баскетбола в России. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Основы техники игры и техническая подготовка  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Основы и методика обучения и тренировки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные соревнования. Правила по баскетболу | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| ***Практическая подготовка*** | **211** | **23** | **27** | **26** | **23** | **20** | **23** | **24** | **23** | **22** |
| Общая физическая | **107** | 13 | 12 | 13 | 12 | 10 | 13 | 12 | 10 | 12 |
| Специальная физическая | **38** | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Техническая | **31** | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| Тактическая | **13** | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| Интегральная | **12** | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Контрольные игры и соревнования | **8** |  | 2 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Подготовка к сдаче, сдача контр. норм. | **2** | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| **Всего**  | **216** | **24** | **28** | **26** | **24** | **20** | **24** | **24** | **24** | **22** |

**Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы.**

Выходные, праздничные дни: 04 ноября, 30, 31 декабря, 01 – 08 января, 23 февраля, 08 марта, 01 – 05 мая, 09-12 мая

 Зам. директора Т.В. Колеватова

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  | УТВЕРЖДАЮ: Директор МБУ ДО «ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |

**Учебный план (месячный)**

 ***Спортивно-оздоровительная группа Яковлев А.Г..***

**Отделение «Баскетбол»**

 **ВТ, ЧТ, ПТ – 2 часа 6 час\неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | Часы | Периоды тренировок |
| *9* | *10* | *11* | *12* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* |
| ***Теоретическая подготовка*** | **5** | **1** | **1** |  | **1** |  | **1** |  | **1** |  |
| Физическая культура и спорт в России. | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Состояние и развитие баскетбола в России. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| Основы техники игры и техническая подготовка  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
| Основы и методика обучения и тренировки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные соревнования. Правила по баскетболу | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| ***Практическая подготовка*** | **211** | **23** | **25** | **28** | **23** | **20** | **23** | **24** | **25** | **20** |
| Общая физическая | **107** | 13 | 10 | 15 | 12 | 10 | 13 | 12 | 12 | 10 |
| Специальная физическая | **38** | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Техническая | **31** | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 |
| Тактическая | **13** | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 |
| Интегральная | **12** | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| Контрольные игры и соревнования | **8** |  | 2 |  | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |
| Подготовка к сдаче, сдача контр. норм. | **2** | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| **Всего**  | **216** | **24** | **26** | **28** | **24** | **20** | **24** | **24** | **26** | **20** |

**Учебный план на 36 недель учебно-тренировочной работы.**

Выходные, праздничные дни: 03-05 ноября, 30, 31 декабря, 01 – 08 января, 23 февраля, 08 марта, 01 – 05 мая, 09-12 мая

 Зам. директора Т.В. Колеватова

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |  | УТВЕРЖДАЮ: Директор МБУ ДО «ДЮСШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.Е. Мазалевский«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018 г. |

**Учебный план (месячный)**

***Группа начальной подготовки 1 года обучения Яковлев А.Г.***

**Отделение «Баскетбол»**

 **ПН, СР, ПТ, – 2 часа 6 час\неделю**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание занятий | часы | Периоды тренировок |
| *9* | *10* | *11* | *12* | *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* |
| ***Теоретическая подготовка*** | **7** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |  |  |  |  |  |
| Физическая культура и спорт в России. | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Состояние и развитие баскетбола в России. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка | 2 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основы техники игры и техническая подготовка  | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Основы и методика обучения и тренировки |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные соревнования. Правила по баскетболу | 2 |  | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| ***Практическая подготовка*** | **141** | **13** | **13** | **13** | **13** | **12** | **13** | **13** | **13** | **13** | **12** | **13** |  |
| **Общая физическая подготовка** | **97** | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 |  |
| **Специальная физическая подготовка** | **44** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |  |
| **Избранный вид спорта, час** | **128** | **10** | **14** | **12** | **12** | **9** | **10** | **10** | **13** | **13** | **10** | **15** |  |
| Техническая подготовка | 70 | 4 | 6 | 8 | 8 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 9 |  |
| Тактическая подготовка | 35 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |  |
| Контрольные игры и соревнования | 12 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |  |
| Итоговая и промежуточная, час | 9 | 2 | 2 |  |  | 1 |  |  | 2 | 2 | - | - |  |
| Медицинское обследование | 2 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |
| **Всего**  | **276** | **24** | **28** | **26** | **26** | **22** | **24** | **24** | **26** | **26** | **22** | **28** |  |

**Учебный план на 46 недель учебно-тренировочной работы.**

Выходные, праздничные дни: 05 ноября, 01 – 03, 05 – 08 января, 23 февраля, 08 марта, 01 – 02 мая, 09 мая

 Зам. директора Т.В. Колеватова