ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

Примерный учебно-тематический план-график подготовки баскетболистов в спортивно-оздоровительных группах (46 недель)

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь						
		Недели																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Теоретическая	**9**	1	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
ОФП	**102**	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	2	3	3
СФП	**49**	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2
Техническая	**66**	-	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1
Тактическая	**20**	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-
Игровая	**20**	-	-	-	-	-	-	1	1	1	2	-	-	-	-	-	1	1	1	2	1	-	-	-
Контрольные игры	**4**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Контрольные испытания	**6**	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов:	**276**	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Виды подготовки	Февраль		Март						Апрель				Май				Июнь					Июль	
	Недели																						
	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Теоретическая	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
ОФП	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
СФП	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	-	1	1	-
Техническая	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1
Тактическая	-	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-
Игровая	-	-	-	1	1	1	2	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	1
Контрольные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего часов:	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6