

Зам. директора по УВР

F.A. Cer

Тематический план

[illegible]

И.А. Семякова

Содержание / Недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
1. ТЕОРИЯ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
Вводное занятие	1					1					1					1					1		1								1										Беспо
Техника безопасности на занятиях																																								10	
История развития баскетбола																																									
Питание физические знания и навыки в условиях крайнего севера																																									
Влияние физических упражнений на организм																																									
Медицинский контроль и самоконтроль																																									
Способы вариативности техники в дисциплине "Баскетбол"																																									
Правила соревнований по баскетболу																																									
2. ПРАКТИКА																																									
ОФП	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	56	
Средние упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Гимнастические упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Дидактические упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Подвижные игры	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Общеразвивающие упражнения	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Упражнения для развития двигательных качеств	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
СФП	2	2	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	3	105		
Аэробная подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
Силовая подготовка	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x			
ТЕХНИЧЕСКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	53			
3. ТЕКУЩИЕ И КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ		2																																				4			
ИТОГО: часов в неделю	4	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	2	228		
Тренер-преподаватель	Исего часов Ю.М.																																								

СОЛЖАКОВАННО
Зам. директора по УВР
Е.А. Семановой
"25" "08" 2022 г.

Тематический план учебно-тренировочных занятий по программе "Баскетбол базовая подготовка" 1 г.о.

[illegible]