

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования Специализированная
детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва
г.Советский

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ
ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
НА 2015 – 2016 год.
(группа № 75 отделение – баскетбол)
Тренер-преподаватель – А.А. Верховин**

Цель: Реализация программы многолетней подготовки баскетболистов путем расширения теоретических знаний и совершенствования практических умений и навыков.

Задачи:

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной выносливости.
2. Обучение приемам игры и совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Четкой специализации по амплуа еще нет.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве, района, ХМАО-Югры, УФО, России.



Проверено:
заместитель директора
по учебно-тренировочной работе

С.А. Крылова

Учебный план.

№ п/п.	Содержание	Кол-во часов.
	1.Теория	1
1.	Официальные правила FIBA.	1
2.	Состояние и развитие баскетбола в России.	1
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1
5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	1
6.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1
7.	Основы техники и тактики игры.	1
8.	Установка на игру и разбор игры.	13
	Итого часов:	20
	2.Практика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП).	107
2.	Специальная физическая подготовка (СФП).	96
3.	Техническая подготовка.	110
4.	Тактическая подготовка.	82
5.	Игровая подготовка.	83
	Итого часов:	498
	3.Участие в соревнованиях	
1.	Открытое первенство СДЮСШОР.	--
2.	Первенство Советского района.	--
3.	Первенство ХМАО-Югры, УФО, России	42
4.	Турниры и товарищеские встречи согласно ЕКП.	18
	Итого часов:	60
	4.контрольные испытания	
1.	По физической подготовке.	6
2.	По технической подготовке.	6
	Восстановительные мероприятия – 1 раз в неделю	
	Итого часов:	12
	Всего часов:	570

№ п/п № занят. № недел.	Содержание материала	Вид подготов- ки	Кол- во часов	Примечание
сентябрь				
1 (1) (1)	Физические качества и физическая подготовка ОФП (упр. для развития ловкости) Бросок мяча	Теорет. физическая техническ.	1 1 1	Физические качества. Виды силовых способностей. Понятие быстроты. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости. Виды проявления ловкости. Понятие выносливости. Упр. с гимнастическими скамейками. 7 бросковых позиций и подбор (4 метра).
2 (2) (1)	ОФП (упр. для развития силы) Бросок мяча	физическая техническ.	2 1	Круговая тренировка. (6 станций) Штрафной бросок, угол 45* и 90*
3 (3) (1)	СФП (упр. для выполнения игровой ловкости) Ведение мяча.	физическая техническ.	1 1	Комплексное упражнение №1. Упр. «Школа мяча».
4 (4) (1)	СФП (упр. для выполнения игровой ловкости) Передача и ловля мяча Двухсторонняя игра	физическая техническ. игровая	1 1 1	Комплексное упражнение №2. Упр. «Звездочка». В парах в движении. 3 на 3. Выполнить «скрестный проход».
5 (5) (1)	Бросок мяча ОФП (упр. для развития быстроты) Взаимодействие двух, трех игроков.	техническ. физическая тактическая	1 1 1	7 бросковых позиций и подбор (4 метра). Спец. беговые упр. Повторн. пробег. 30м.*5 «восьмерка», «черный ход» по центру.
6 (6) (2)	Ведение мяча. СФП (упр. для выполнения игровой ловкости) Двухсторонняя игра	техническ. физическая игровая	1 1 1	Упр. «Школа мяча». Комплексное упражнение №3. Применить «восьмерка», «черный ход» по центру.
7 (7) (2)	Передача и ловля мяча. ОФП (упр. для развития быстроты) Взаимодействие двух, трех игроков.	техническ. Физическая тактическ.	1 1 1	Упр. «треугольник», «квадрат», «восьмерка». Упр. с гандикапом. Наведение, пересечение.
8 (8) (2)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска) Двухсторонняя игра	физическая игровая	1 1	Упр. с мячами различного веса. 3 на 3. Выполнить «восьмерку».
9 (9) (2)	ОФП (упр. для развития силы) Бросок мяча Двухсторонняя игра	физическая техническ. игровая	1 1 1	Круговая тренировка. (6 станций). Штрафной бросок, угол 45* и 90* 3 на 3. Выполнить «скрестный проход».
10 (10) (2)	Контрольные испытания по физической подготовке Восстановительные мероприятия	К.И. В.М.	2 1	Контрольные нормативы по физ. подготовке: прыжок в дл. с места, бег 30 м., пресс за 30 сек., бег 1000 м., челночный бег 3*10. Занятия в плавательном бассейне.
11 (11) (3)	Бросок мяча ОФП (упр. для развития гибкости) Взаимодействие двух, трех игроков.	техническ. физическая тактическ.	1 1 1	7 бросковых позиций и подбор (4 метра). Комплекс №1 Элементы лично-командной защиты.
12 (12) (3)	СФП (упр. для выполнения игровой ловкости) Передача и ловля мяча Двухсторонняя игра	физическая техническ. игровая	1 1 1	Комплексное упражнение №1. «квадрат» передача двумя руками из-за головы. 3 на 3. Выполнить «восьмерку».
13 (13) (3)	Ведение мяча. ОФП (упр. для развития быстроты)	техническ. физическая	1 1	Обводка соперника с изменением направления и скорости движения. Бег 30*2, 60*2, 100*2 с высокого старта. «Пятнашки».
14 (14) (3)	Передача и ловля мяча. СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Взаимодействие двух, трех игроков.	техническ. физическая тактическ.	1 1 1	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед. Спец. комплекс. Быстрый прорыв в четвёрке
15 (15) (3)	ОФП (упр. для развития гибкости) Двухсторонняя игра Бросок мяча	физическая игровая техническ.	1 1 1	Комплекс №1. 3 на 3. без ведения. 3-х очковый бросок с 5-ти точек
16 (16) (4)	Контрольные испытания по технической подготовке		3	Передвижение в защитной стойке, скоростное ведение, передачи мяча, броски.
17 (17) (4)	Бросок мяча. ОФП (упр. для развития гибкости) Взаимодействие двух, трех игроков.	техническ. физическая тактическ.	1 1 1	Бросок с пяти позиций после обманного дв-я. Комплекс № 1 «восьмерка», «черный ход» по центру.
18 (18) (4)	СФП (упр. для выполнения игровой ловкости) Двухсторонняя игра	физическая игровая	1 1	Комплексное упражнение №2. Игра три на три. Применить «восьмерка», «черный ход» по центру.
19 (19)	Ведение мяча.	техническ.	1	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча

(4)	ОФП (упр. для развития быстроты) Двухсторонняя игра.	Физическая игровая	1 1	под ногой. Бег 10*2, 30*2, 60*2 с хода. «Пятнашки». Игра 3 х 3. Применить «восьмёрку», «стенку»
20 (20) (4)	Передача и ловля мяча. СФП (упр. для выполнения игровой ловкости) Взаимодействие двух, трех игроков.	техническ. физическая тактическ.	1 1 1	«квадрат» передача двумя руками из-за головы. Комплексное упражнение №3. Элементы лично-командной защиты.
21 (21) (5)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Взаимодействие двух, трех игроков. Двухсторонняя игра.	физическая тактическ. игровая	1 1 1	Спец. комплекс Наведение, пересечение. Игра три на три. Применить- наведение, пересечение.

Количество тренировок - 21

Количество часов - 59

октябрь

22 (1) (5)	ОФП (упр. для развития выносливости) Бросок мяча	физическая техническ.	2 1	Равномерный бег 3 км. Круговая тренировка акцент-сила. 3-х очковый бросок с 5-ти точек
23 (2) (6)	Бросок мяча. Взаимодействие двух, трех игроков.	техническ. тактическ.	1 1	Два игрока, бросок и подбор. (4м. и 3-х. линии) Элементы лично-командной защиты.
24 (3) (5)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Двухсторонняя игра. Передача и ловля мяча.	физическая игровая техническ	1 1 1	Спец. комплекс. Игра три на три. В пятёрке «звёздочка» - 3,4,5 мяч
25 (4) (5)	Ведение мяча. ОФП (упр. для развития гибкости) Взаимодействие двух, трех игроков	техническ. физическая тактическ.	1 1 1	Игра с виртуальным соперником. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной. Комплекс №1. Быстрый прорыв. Против быстрого прорыва.
26 (5) (5)	Передача и ловля мяча. СФП (упр. для выполнения игровой ловкости) Двухсторонняя игра.	техническ. физическая игровая	1 1 1	Передачи с выходом передающего под кольцо с последующей передачей в край. Комплексное упражнение №4. Игра 4 на 4. Вывод игрока на бросок через заслон.
27 (6) (6)	Взаимодействие двух, трех игроков. Двухсторонняя игра.	тактическ. игровая	1 1 1	Скрестный выход. (на фланге). Игра три на три. Применить скрестный выход.
28 (7) (6)	ОФП (упр. для развития выносливости)	физическая	2	Равномерный бег 3 км. Круговая тренировка акцент-сила.
29 (8) (6)	Бросок мяча. Взаимодействие двух, трех игроков. Учебная игра	техническ. тактическ. игровая	1 1 1	Постановка заслона. Броски в паре с использованием заслонов. Заслон за спину и рывок. Увод на заслон, рывок к мячу. «Двойка»
30 (9) (6)	СФП (упр. для выполнения игровой ловкости). Двухсторонняя игра. Бросок мяча.	физическая игровая техническ.	1 1 1	Комплексное упражнение №3. Игра 4 на 4 с применением заслонов, действие защитников при постановке заслона. Бросок.(средняя и дальняя дистанция).
31 (10) (6)	Ведение мяча. ОФП (упр. для развития скоростно-силовых качеств) Взаимодействие двух, трех игроков.	техническ. физическая тактическ.	1 1 1	Игра с виртуальным соперником. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной. Упр. с гимнастическими скамейками. Стандарты. Выброс мяча из-за боковой.
32 (11) (7)	Передача и ловля мяча. СФП (упр. для выполнения игровой ловкости) Двухсторонняя игра.	техническ. физическая игровая	1 1 1	Передачи с выходом передающего под кольцо с последующей передачей в край. Комплексное упражнение №4. Игра 5 на 5. Вывод игрока на бросок через заслон.
33 (12) (7)	Взаимодействие двух, трех игроков. Учебная игра.	тактическ. игровая	1 1	Взаимодействие «двойка». Против двойки. Игра 2 на 2. и 4 на 4.
34 (13) (7)	ОФП (упр. для развития выносливости) Восстановительные мероприятия	физическая В.М.	2 1	Равномерный бег 3 км. Круговая тренировка акцент-сила. Занятия в плавательном бассейне.
35 (14) (7)	Бросок мяча. Взаимодействие двух, трех игроков. Учебная игра	техническ. тактическ. игровая	1 1 1	Выход по диагонали- получение- мяча бросок.(средняя и дальняя дистанция). Упражнение выполняется без остановок, с двух колон. Быстрый прорыв. С акцентом на быстрое хождение мяча
36 (15) (7)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Двухсторонняя игра. Бросок мяча	физическая игровая техническ.	1 1 1	Спец. комплекс. Игра 4 на 4, противодействие быстрому прорыву. 3-х очковый бросок с 5-ти точек

37 (16) (8)	Ведение мяча. ОФП (упр. для развития скоростно-силовых качеств) Учебная игра	техническ. физическая игровая	1 1 1	Игра с виртуальным соперником. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной. Упр. со скакалками и обручами. Комбинации № 4, 5.
38 (17) (8)	Передача и ловля мяча. СФП (упр. для развития быстр. и прыг.)	техническ. физическая	1 1	«квадрат» передача двумя руками из-за головы. Бег 10*3, 30*3, 60*3 с хода. «Пятнашки».
39 (18) (8)	Взаимодействие двух, трех игроков. Двухсторонняя игра. Бросок мяча.	тактическ. игровая техническ.	1 1 1	Элементы лично-командной защиты. Против трех. Игра 3 на 3. Тройка на фланге. С «точек» после передачи из-за лицевой
40 (19) (8)	ОФП (упр. для развития выносливости) Учебная игра	физическая игровая	2 1	Равномерный бег 3 км. Круговая тренировка акцент-сила. Стандарты при вбрасывании из-за лицевой
41 (20) (8)	Бросок мяча. Взаимодействие двух, трех игроков. Двухсторонняя игра.	техническ. тактическ. игровая	1 1 1	Выход по диагонали- получение- мяча бросок.(средняя и дальняя дистанция). Упражнение выполняется без остановок, с двух колон. Двойка. Против двоки. 5x5 с чередованием личной и зонной защиты
42 (21) (9)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Учебная игра. Бросок мяча.	физическая игровая техническ	1 1 1	Комплексное упражнение №4. Игра 5 на 5. Применить двойку и тройку. Броски крюком, полу крюком, снизу.
43 (22) (9)	Ведение мяча. ОФП (упр. для развития скоростно-силовых качеств)	техническ. физическая	1 1	Игра с виртуальным соперником. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной, с поворотом. Упр. со скакалками и обручами.
44 (23) (9)	Передача и ловля мяча. СФП (упр. для выполнения игровой ловкости) Взаимодействие двух, трех игроков.	техническ. физическая тактическ.	1 1 1	Комплексное упражнение №4. Комплексное упражнение №3. Организация быстрого прорыва в четвёрке
Количество тренировок - 23				
Количество часов - 64				

ноябрь

45 (1) (9)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Взаимодействие двух, трех игроков. Двухсторонняя игра.	физическая тактическ. игровая	1 1 1	Метание мячей различного веса и объема. Имитация броска с резиновым бинтом. Система нападения через центрального. Игра 5 на 5. Применить двойку и тройку.
46 (2) (9)	Бросок мяча. ОФП (упр. для развития скоростно-силовых качеств)	техническ. физическая	1 1 1	Выход по диагонали- получение- мяча бросок.(средняя и дальняя дистанция). Упражнение выполняется без остановок, с двух колон. Упр. со скакалками и обручами.
47 (3) (10)	Ведение мяча. СФП (упр. для выполнения игровой ловкости) Бросок мяча	техническ. физическая техническа	1 1 1	Игра с виртуальным соперником. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной, с поворотом. Комплексное упражнение №3. Броски с 6-ти «точек» по амплуа игроков
48 (4) (10)	Контрольная игра.		2	Товарищеская встреча. Задачи: 1. Быстрый прорыв. 2. Отработать выброс мяча. 3. Лично-команд. защита.
49 (5) (10)	Взаимодействие двух, трех игроков. Передача и ловля мяча.	тактическ. техническ	2 1	Система нападения через центрального. Упр. «Звездочка». В парах в движении.
50 (6) (10)	Состояние и развитие баскетбола в России. Взаимодействие двух, трех игроков.	теорет. тактическ.	1 2	Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий Система нападения через центрального.
51 (7) (10)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Учебная игра. Бросок мяча	физическая игровая техническ.	1 1 1	Метание мячей различного веса и объема. Имитация броска с резиновым бинтом. Игра 5 на 5. Применить двойку и тройку. Броски с 6-ти «точек» по амплуа игроков
52 (8) (11)	Передача и ловля мяча. ОФП (упр. для развития скоростно-силовых качеств) Взаимодействие двух, трех игроков.	техническ. физическая тактическ.	1 1 1	Квадрат. Треугольник. Упр. со скакалками и обручами. «Стенка», «двойка», «восьмёрка»
53 (9) (11)	Бросок мяча. СФП (упр. для развития быстр. и прыг.)	техническ. физическая	1 1	Два игрока, бросок и подбор, финт на бросок. Упр. с гимнастическими скамейками.
54 (10) (11)	Взаимодействие двух, трех игроков. Бросок мяча.	тактическ. техническ.	2 1	Система нападения без центрального. Выход по диагонали- получение- мяча

				бросок.(средняя и дальняя дистанция). Упражнение выполняется без остановок, с двух колон.
55 (11) (11)	Контрольная игра Восстановительные мероприятия	В.М	2 1	Товарищеская встреча. Занятия в плавательном бассейне.
56 (12) (11)	СФП (упр.для выполнения игровой ловкости) Взаимодействие двух, трех игроков.	физическая тактическ.	1 2	Комплексное упражнение №3. «Двойка». Восьмерка. Против восьмерки.
57 (13) (12)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Двухстороння игра. Бросок мяча	физическая игровая техническ.	1 1 1	Упр. со скакалками и обручами. Тройка на фланге. Штрафной и 3-х очковый броски
58 (14) (12)	Ведение мяча. ОФП (упр. для развития гибкости)	техническ. физическая	1 1	Игра с виртуальным соперником. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной, с поворотом. Комплекс №1
59 (15) (12)	Передача и ловля мяча. СФП (упр.для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Взаимодействие двух, трех игроков.	тактическ. физическая тактическ.	1 1 1	Передачи в тройках со сменой мест. Метание мячей различного веса и объема. Имитация броска с резиновым бинтом. Раннее нападение 2х1, 3х2
60 (16) (12)	Бросок мяча. Учебная игра.	техническ. игровая	1 1	Броски в парах с использованием заслонов. Быстрый прорыв. Против быстрого прорыва.
61 (17) (12)	ОФП (упр. для развития выносливости) Бросок мяча	физическая	2 1	Равномерный бег 3 км. Круговая тренировка акцент-сила. Штрафной и 3-х очковый броски
62 (18) (13)	СФП (упр.для выполнения игровой ловкости) Взаимодействие двух, трех игроков.	физическая тактическ.	1 2	Комплексное упражнение №2. Непрерывное упр. для совершенствования игроками действий на позициях центровых игроков
63 (19) (13)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Учебная игра.	физическая игровая	1 1	Упр. со скакалками и обручами. Непрерывное упр. для совершенствования игроками действий на позициях центровых игроков
64 (20) (13)	Ведение мяча. ОФП (упр. для развития быстроты)	техническ. физическая	1 1 1	Пятнашки с мячами. Упр. с двумя мячами. Бег 10*3, 30*3, 60*3 с хода. «Пятнашки».
65 (21) (13)	Взаимодействие двух, трех игроков. СФП (упр.для выполнения игровой ловкости) Двухстороння игра.	тактическ. физическая игровая	1 1 1	Непрерывное упр. для совершенствования игроками действий на позициях игроков периметра. Упр.с гимнастическими скамейками. Игра 5 на 5. Нападение через центр.
Количество тренировок - 21 Количество часов - 59				

декабрь

66 (1) (13)	ОФП (упр. для развития быстроты) Учебная игра. Бросок мяча	физическая игровая техническ.	1 1 1	Бег 10*3, 30*3, 60*3 с хода. «Пятнашки». Игра 5 на 5. Позиционное нападение 1-3-1. Штрафной и 3-х очковый броски
67 (2) (14)	Взаимодействие четырех, пяти игроков. СФП (упр.для выполнения игровой ловкости)	тактическ. физическая	2 1	Вбрасывание мяча из-за лицевой с акцентом на центровых. Упр.с гимнастическими скамейками.
68 (3) (14)	Воспитание нравственных и волевых качеств. Бросок мяча.	теоретич. техническ.	0,5 1,5	Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Передача, заслон, бросок. Броски в парах.
69 (4) (14)	Основы техники и тактики игры. Передача и ловля мяча. Бросок мяча	теоретич. техническ. техническ.	1 1 1	Показатели надежности техники. Просмотр кинокольцовок. Комплексное упражнение №4 Броски с 6 точек по амплуа игроков
70 (5) (14)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Взаимодействие четырех, пяти игроков. Двухстороння игра.	физическая тактическ. игровая	1 1 1	Спец. комплекс. Быстрый прорыв, выход из под прессинга Игра 5 на 5. Позиционное нападение 1-3-1.
71 (6) (14)	Взаимодействие четырех, пяти игроков. ОФП (упр. для развития гибкости)	тактическ. физическая	2 1	Защита против нападения 1-3-1 Комплекс №1
72 (7) (15)	Ведение мяча. СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Учебная игра	техническ. физическая игровая	1 1 1	Игра с виртуальным соперником. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной, с поворотом. Упр. со скакалками и обручами. Подстраивающаяся защита
73 (8) (15)	Взаимодействие четырех, пяти игроков. Учебная игра.	тактическ. игровая	1 1	Позиционное нападение 1-3-1. Игра 5 на 5. Лично-командная защита.

74 (9) (15)	ОФП (упр. для развития силы, упр. для развития гибкости) Восстановительные мероприятия	физическая	2	Круговая тренировка 9 станций.
		В.М.	1	Занятия в плавательном бассейне.
75 (10) (15)	Взаимодействие четырех, пяти игроков. Бросок мяча.	тактическ. техническ.	2 1	Позиционное нападение 1-3-1. Два игрока, бросок и подбор, финт на бросок.
76 (11) (15)	СФП (упр.для выполнения игровой ловкости) Ведение мяча.	физическая	1	Упр.с гимнастическими скамейками. Игра с виртуальным соперником. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной, с поворотом.
	Учебная игра	техническ.	1	Защита прессингом
		игровая	1	
77 (12) (16)	Передача и ловля мяча. Бросок мяча.	техническ.	2	Передачи в тройках со сменой мест. Квадрат. В парах. Бросок после ост-ки. (дист.-средн.и дальн)
	Взаимодействие четырех, пяти игроков.		1	Позиционное нападение 3-2, 2-1-2
78 (13) (16)	ОФП (упр. для развития быстроты) Учебная игра.	физическая	1	Бег 10*3, 30*3, 60*3 с хода. «Пятнашки».
		игровая	1	Игра 5 на 5. Лично-командная защита.
79 (14) (16)	Взаимодействие четырех, пяти игроков. СФП (упр. для развития быстр. и прыг.)	тактическ. физическая	2 1	Позиционное нападение 1-3-1. Упр. со скакалками и л/а барьерами.
80 (15) (16)	Контрольные игры в рамках турнира. Передача и ловля мяча. Бросок мяча.	игровая техническ.	2 1	С применением личной и зонной защиты. Передачи в тройках со сменой мест. Квадрат. В парах. Бросок после остановки. (дист.-средн.и дальн)
81 (16) (16)	Взаимодействие четырех, пяти игроков. Ведение мяча.	тактическ. техническ.	2 1	Позиционное нападения 2-3 Игра с виртуальным соперником. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной, с поворотом.
82 (17) (17)	СФП (упр.для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Двухстороння игра. Бросок мяча	физическая	1	Метание мячей различного веса и объема. Имитация броска с резиновым бинтом.
		игровая	1	Позиционное нападения 2-3. Защита против 2-3
		техническ.	1	Дальние броски с пяти точек
83 (18) (17)	ОФП (упр. для развития силы) Взаимодействие четырех, пяти игроков.	физическая	1	Круговая тренировка 6 станций.
		тактическ.	1	Позиционное нападения 2-3
84 (19) (17)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Двухстороння игра.	физическая	1	Упр. со скакалками и л/а барьерами.
		игровая	2	Позиционное нападение 1-3-1.
85 (20) (17)	Бросок мяча. Контрольные испытания по технической подготовке	техническ.	1 2	7 бросковых позиций и подбор (4 метра). 1.Штрафной бросок
86 (21) (17)	Контрольные испытания по технической подготовке		3	1.Скоростное ведение 2.Передвижение в защитной стоке 3.Дистанционные броски 4.Передачи мяча
87 (22) (18)	Двухстороння игра. Бросок мяча. Ведение мяча.	игровая техническ.	1 2	Позиционное нападение 1-3-1. Игра с виртуальным соперником. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной, с поворотом.
Количество тренировок - 22				
Количество часов - 62				

январь

88 (1) (18)	Взаимодействие четырех, пяти игроков. Бросок мяча. СФП (упр.для выполнения игровой ловкости)	тактическ. техническ.	1 1	Позиционное нападение 1-3-1. В парах. Броски после ведения. Остановка прыжком бросок.
		физическая	1	Комплексное упражнение №3.
89 (2) (18)	Взаимодействие двух, трех игроков. Бросок мяча.	тактическ.	1	Непрерывное упр. для совершенствования игроками действий на позициях игроков периметра.
		техническ.	2	Броски с 5 позиций после обманного движения.
90 (3) (18)	Ведение мяча. Взаимодействие двух, трех игроков.	техническ. тактическ.	1 2	Упр. с двумя мячами. «Школа мяча». Наведение на двух игроков.
91 (4) (18)	ОФП (упр. для развития силы) Двухстороння игра. Бросок мяча	физическая	1	Круговая тренировка 6 станций.
		игровая	1	Игра 3 на 3. Применить «черный ход».
		техническ.	1	Броски со средней и дальней дистанции
92 (5) (19)	Взаимодействие двух, трех игроков. Двухстороння игра.	тактическ. игровая	1 1	Тройка. (на флангах) Игра 5 на 5. Применить «тройку».
93 (6) (19)	Контрольная игра. Установка и анализ игры.		2	Региональный турнир.
		теоретич.	1	Просмотр записи игры
94 (7) (19)	Контрольная игра. Установка и анализ игры.		2	Региональный турнир.
		теоретич.	1	Просмотр записи игры
95 (8) (19)	ОФП (упр. для развития гибкости) СФП (упр.для развития качеств,	физическая	1	Комплекс №1
		физическая	1	Метание мячей различного веса и объема.

	необходимых для выполнения броска). Бросок мяча	техническ	1	Имитация броска с резиновым бинтом. Броски с точек по амплуа игроков
96 (9) (19)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Учебная игра.	физическая игровая	1 1	Спец. комплекс. Игра 3 на 3. Применить «тройку». Против тройки.
97 (10) (20)	Передача и ловля мяча. Двухсторонняя игра.	техническ. игровая	1 1	Комплексное упражнение №4. Игра 3 на 3. Наведение на двух игроков.
98 (11) (20)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Бросок мяча. Учебная игра	физическая техническ. игровая	1 1 1	Метание мячей различного веса и объема. Имитация броска с резиновым бинтом. Броски в паре с использованием заслонов. С акцентом на быстрое «хождение мяча».
99 (12) (20)	Ведение мяча. Двухсторонняя игра. Взаимодействие двух, трех игроков.	техническ. игровая тактическ.	1 1 1	Игра 1 на 1. Пятнашки с мячами. «Школа мяча». Игра 5 на 5 с акцентом на быстрый прорыв Варианты «двойки»
100 (13) (20)	СФП (упр. для выполнения игровой ловкости) Передача и ловля мяча. Взаимодействия двух, трёх игроков	физическая техническ. тактическ.	1 1 1	Комплексное упражнение №3. Пер. одной рукой. Игра 4 на 4 без ведения. Быстрый прорыв в четвёрке
101 (14) (20)	Первенство ХМАО-Югры Установка и анализ игры.	теоретич.	2 1	Окружной финал ШБЛ Просмотр записи игры
102 (15) (21)	Первенство ХМАО-Югры Установка и анализ игры.	теоретич.	1,5 0,5	Окружной финал ШБЛ Просмотр записи игры
103 (16) (21)	Первенство ХМАО-Югры Установка и анализ игры.	теоретич.	2 1	Окружной финал ШБЛ Просмотр записи игры
104 (17) (21)	Первенство ХМАО-Югры Установка и анализ игры.	теоретич.	2 1	Окружной финал ШБЛ Просмотр записи игры
Количество тренировок - 17				
Количество часов - 48				

февраль

105 (1) (21)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Учебная игра.	физическая игровая	1 1 1	Упр. со скакалками и л/а барьерами. Игра 5 на 5. Лично-командная защита.
106 (2) (21)	Бросок мяча. Ведение мяча. Взаимодействие двух, трех игроков.	техническ. тактическ.	1 1 1	Броски после обманных движений. Штрафные броски. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной, с поворотом. Быстрый прорыв. Тройка. Двойка. Восьмерка.
107 (3) (22)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Двухсторонняя игра.	физическая игровая	1 1	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс. Игра 5 на 5. Зонная защита 3-2. Переход в 2-1-2.
108 (4) (22)	Бросок мяча. Передача и ловля мяча. Взаимодействие четырех, пяти игроков.	техническ. тактическ.	1 2	Броски после обманных движений. Штрафные броски. Комплексное упр. для совершенствования передач. Быстрый прорыв. Позиционное нападение 1-3-1.
109 (5) (22)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Взаимодействие двух, трех игроков.	физическая тактическ.	1 2	Упр. со скакалками и л/а барьерами. Тройка. Двойка. Восьмерка.
110 (6) (22)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Двухсторонняя игра.	физическая игровая	1 1	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс. Игра 5 на 5. Лично-командная защита.
111 (7) (22)	Бросок мяча. Ведение мяча. Взаимодействие двух, трех игроков.	техническ. тактическ.	1 2	Броски после обманных движений. Штрафные броски. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной, с поворотом. Тройка. Двойка. Восьмерка. Черный ход.
112 (8) (23)	ОФП (упр. для развития гибкости) Двухсторонняя игра. Бросок мяча.	физическая игровая техническ.	1 1 1	Спец. комплекс. (в парах). Игра 5 на 5. Зонная защита 3-2. Переход в 2-1-2. 3-х очковые броски с 5-ти точек
113 (9) (23)	Взаимодействие четырех, пяти игроков. СФП (упр. для развития быстр. и прыг.)	тактическ. физическая	2 1	Быстрый прорыв. Позиционное нападение 1-3-1 Упр. со скакалками и л/а барьерами.
114 (10) (23)	Взаимодействие двух, трех игроков. СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска).	тактическ. физическая	2 1	Тройка. Двойка. Восьмерка. Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс.
115 (11) (23)	Взаимодействие четырех, пяти игроков. Бросок мяча. Ведение мяча.	тактическ. техническ.	2 1	Быстрый прорыв. Позиционное нападение 1-3-1. Броски после обманных движений. Штрафные броски. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной, с поворотом.
116 (12)	Первенство ХМАО среди ДЮСШ		2	Девушки 1999 – 2001 г.р.

(23)	Установка и анализ игры.	теоретич.	1	Просмотр записи игры
117 (13) (24)	Первенство ХМАО среди ДЮСШ Установка и анализ игры.	теоретич.	1,5 0,5	Девушки 1999 – 2001 г.р. Просмотр записи игры
118 (14) (24)	Первенство ХМАО среди ДЮСШ Установка и анализ игры.	теоретич.	2 1	Девушки 1999 – 2001 г.р. Просмотр записи игры
119 (15) (24)	Первенство ХМАО среди ДЮСШ Установка и анализ игры.	теоретич.	2 1	Девушки 1999 – 2001 г.р. Просмотр записи игры
120 (16) (24)	Двухсторонняя игра. ОФП (упр. для развития силы)	игровая физическая	1 1	Игра 5 на 5. Зонная защита 3-2. Переход в 2-1-2. Круговая тренировка 6 станций.
121 (17) (24)	Бросок мяча. Передача и ловля мяча. Взаимодействие четырех, пяти игроков.	техническ. тактическ.	1 2	Броски после обманных движений. Штрафные броски. Комплексное упр. для совершенствования передач. Быстрый прорыв. Позиционное нападение 1-3-1.
122 (18) (25)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Двухсторонняя игра.	физическая игровая	1 1	Упр. со скакалками и л/а барьерами. Игра 5 на 5. Лично-командная защита.
123 (19) (25)	Бросок мяча. Ведение мяча. Взаимодействие четырех, пяти игроков. Двухсторонняя игра.	техническ. тактическ. игровая	1 1 1	Броски после обманных движений. Штрафные броски. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной, с поворотом. Быстрый прорыв. Позиционное нападение 1-3-1. Игра 5 на 5. Зонная защита 3-2. Переход в 2-1-2.
Количество тренировок - 19				
Количество часов - 53				

март

124 (1) (25)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Взаимодействие четырех, пяти игроков.	физическая тактическ.	1 2	Упр. со скакалками и л/а барьерами. Зонная защита 3-2. Переход в 2-1-2.
125 (2) (25)	Двухсторонняя игра. Бросок мяча. Ведение мяча. Гигиенические требования к зан-ся.	игровая техническ. теоретич.	1 1 1	Игра 5 на 5. Зонная защита 3-2. Переход в 2-1-2. Развитие стремительного нападения. Выброс мяча из-за боковой, лицевой. Непрерывное упр. для совершенствования бросков и ведения мяча. С трех колон. Штрафной бросок. Понятие о рациональном питании.
126 (3) (25)	ОФП (упр. для развития выносливости и гибкости)	физическая	2	Бег 3-4 км. Упр. на гибкость в парах.
127 (4) (26)	Бросок мяча. Передача и ловля мяча. Установка и анализ игры. Взаимодействие четырех, пяти игроков.	техническ. теоретич. тактическ.	1 0,5 1,5	Комплексное упр. № 4 Разбор действий игроков на позициях. Непрерывное упр. для совершенствования игроками действий на позициях центровых и игроков периметра
128 (5) (26)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Взаимодействие четырех, пяти игроков.	физическая тактическ.	1 2	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс. Быстрый прорыв. Позиционное нападение 1-3-1
129 (6) (26)	Финал УрФО 1998 г.р. и моложе Установка и анализ игры.	теоретич.	2 1	Школьная баскетбольная лига - девушки Просмотр записи игры
130 (7) (26)	Финал УрФО 1998 г.р. и моложе Установка и анализ игры.	теоретич.	1,5 0,5	Школьная баскетбольная лига - девушки Просмотр записи игры
131 (8) (26)	Финал УрФО 1998 г.р. и моложе Установка и анализ игры.	теоретич.	2 1	Школьная баскетбольная лига - девушки Просмотр записи игры
132 (9) (27)	ОФП (упр. для развития выносливости и гибкости) Восстановительные мероприятия	физическая В.М.	2 1	Бег 3 км. Упр. на гибкость в парах. Сауна.
133 (10) (27)	Бросок мяча. Ведение мяча. СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска) Учебная игра.	техническ. физическая игровая	1 1 1	Непрерывное упр. для совершенствования бросков и ведения мяча. С трех колон. Штрафной бросок. Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс. Акцент на БП и быстрое «хождение мяча»
134 (11) (27)	Бросок мяча. Передача и ловля мяча. СФП (упр. для развития быстр. и прыг.)	техническ. физическая	2 1	Комплексное упр. № 4 Упр. со скакалками и л/а барьерами.
135 (12) (27)	Двухсторонняя игра. Взаимодействие двух, трех игроков.	игровая тактическ.	1 1	Игра 5 на 5. Лично-командная защита. Тройка. Двойка. Восьмерка. Черный ход.
136 (13) (27)	Контрольная игра Взаимодействие двух, трех игроков.	тактическ.	2 1	Товарищеская встреча Тройка. Двойка. Восьмерка. Черный ход.
137 (14) (28)	ОФП (упр. для развития силы) Бросок мяча. Ведение мяча.	физическая техническ.	1 2	Круговая тренировка 6 станций. Непрерывное упр. для совершенствования бросков и ведения мяча. С трех колон. Штрафной бросок.

138 (15) (28)	Взаимодействие двух, трех игроков. Двухсторонняя игра.	тактическ. игровая	2 1	Тройка. Двойка. Восьмерка. Черный ход. Игра 5 на 5. Лично-командная защита.
139 (16) (28)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Взаимодействие двух, трех игроков.	физическая тактическ.	1 2	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс. Тройка. Двойка. Восьмерка. Черный ход.
140 (17) (28)	Бросок мяча. Передача и ловля мяча. Взаимодействие двух, трех игроков.	техническ. тактическ.	1 1	Комплексное упр. № 4 Тройка. Двойка. Восьмерка. Черный ход.
141 (18) (28)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Двухсторонняя игра. Бросок мяча	физическая игровая техническ.	1 1 1	Упр. со скакалками и л/а барьерами. Игра 5 на 5. Лично-командная защита. Броски со средней и дальней дистанции, с «точек»
142 (19) (29)	ОФП (упр. для развития выносливости и гибкости) Восстановительные мероприятия	физическая В.М.	2 1	Бег 3-4 км. Упр. на гибкость в парах. Сауна.
143 (20) (29)	Взаимодействие четырех, пяти игроков. Двухсторонняя игра.	тактическ. игровая	2 1	Быстрый прорыв. Позиционное нападение 1-3-1 Непрерывное упр. для совершенствования игроками действий на позициях центровых и игроков периметра. Игра 5 на 5. Зонная защита 3-2. Переход в 2-1-2.
144 (21) (29)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Взаимодействие четырех, пяти игроков.	физическая тактическ.	1 2	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс. Непрерывное упр. для совершенствования игроками действий на позициях центровых и игроков периметра
Количество тренировок - 21 Количество часов - 59				

апрель

145 (1) (29)	Бросок мяча. Ведение мяча. Взаимодействие двух, трех игроков.	техническ. тактическ.	1 1	Непрерывное упр. для совершенствования бросков и ведения мяча. С трех колон. Штрафной бросок. Тройка. Двойка. Против тройки, двойки.
146 (2) (29)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Двухсторонняя игра. Бросок мяча	физическая игровая техническ.	1 1 1	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс. Игра 5 на 5. Лично-командная защита. Броски со средней и дальней дистанции, с точек
147 (3) (30)	Бросок мяча. Передача и ловля мяча. ОФП (упр. для развития силы) Взаимодействия 3 – 4 игроков	техническ. физическая тактическ.	1 1 1	Непрерывное упр. для совершенствования бросков и передач мяча. С трех колон. Штрафной бросок. Круговая тренировка 6 станций. Быстрый прорыв
148 (4) (30)	Супер-финал ШБЛ 1998 г.р. и моложе Установка и анализ игры.	теоретич.	2 1	Школьная баскетбольная лига - девушки Просмотр записи матча
149 (5) (30)	Супер-финал ШБЛ 1998 г.р. и моложе Установка и анализ игры.	теоретич.	2 1	Школьная баскетбольная лига - девушки Просмотр записи матча
150 (6) (30)	Супер-финал ШБЛ 1998 г.р. и моложе Установка и анализ игры.	теоретич.	1,5 0,5	Школьная баскетбольная лига - девушки Просмотр записи матча
151 (7) (30)	Супер-финал ШБЛ 1998 г.р. и моложе Установка и анализ игры.	теоретич.	2 1	Школьная баскетбольная лига - девушки Просмотр записи матча
152 (8) (31)	Супер-финал ШБЛ 1998 г.р. и моложе Установка и анализ игры.	теоретич.	2 1	Школьная баскетбольная лига - девушки Просмотр записи матча
153 (9) (31)	Установка и анализ соревнований Восстановительные мероприятия	теоретич. В М	2 1	Разбор действий игроков на позициях, просмотр видеозаписей матчей Плавательный бассейн, сауна
154 (10) (31)	Бросок мяча. Ведение мяча. Взаимодействие двух, трех, 4 игроков.	техническ. тактическ.	1 2	Непрерывное упр. для совершенствования бросков и ведения мяча. С трех колон. Штрафной бросок. Тройка. Двойка. Против тройки, двойки.
155 (11) (31)	ОФП (упр. для развития ловкости и гибкости) Бросок мяча. Ведение мяча.	физическая техническ.	1 1	Упр. с гимнастическими скамейками. Упр. на гибкость в парах. Непрерывное упр. для совершенствования бросков и ведения мяча. С трех колон. Штрафной бросок.
156 (12) (31)	ОФП (упр. для развития силы) Бросок мяча. Передача и ловля мяча.	физическая техническ.	1 1	Круговая тренировка 6 станций. Непрерывное упр. для совершенствования бросков и передач мяча. С трех колон. Штрафной бросок.

	Двухсторонняя игра.	игровая	1	Игра 5 на 5. Лично-командная защита.
157 (13) (32)	ОФП (упр. для развития ловкости и гибкости) Бросок мяча. Ведение мяча. Взаимодействия 2-3 игроков	физическая техническ. тактическ.	1 1 1	Упр. с гимнастическими скамейками. Упр.на гибкость в парах. Непрерывное упр. для совершенствования бросков и ведения мяча. С трех колон. Штрафной бросок. «Двойка», «крест», «стенка»
158 (14) (32)	Бросок мяча, передача, ловля ОФП (упр. для развития силы) Двухсторонняя игра.	техническ. физическая игровая	1 1 1	Броски с точек после передачи из-за «лицевой». Круговая тренировка 6 станций. Игра 5 на 5. Лично-командная защита.
159 (15) (32)	СФП (упр.для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Взаимодействия 3-4 игроков Двухсторонняя игра.	физическая тактическ. игровая	1 1 1	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс. «Восьмёрка», быстрый прорыв в четвёрке Игра 5 на 5. Лично-командная защита.
160 (16) (32)	Бросок мяча. Передача и ловля мяча. Контрольные испытания по технической подготовке	техническ.	1 1	Непрерывное упр. для совершенствования бросков и передач мяча. С трех колон. Штрафной бросок. 1.Передачи мяча.
161 (17) (32)	Ведение мяча, бросок мяча Контрольные испытания по технической подготовке	техническ.	1 2	Обводка стоек, броски с точек 1.Скоростное ведение 2.Передвижение в защитной стойке 3.Дистанционные броски
162 (18) (33)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Двухсторонняя игра.	физическая игровая	1 2	Упр. со скакалками и л/а барьерами. Игра 5 на 5. Лично-командная защита.
163 (19) (33)	ОФП (упр. для развития ловкости и гибкости) Бросок мяча. Ведение мяча.	физическая техническ.	1 2	Упр. с гимнастическими скамейками. Упр.на гибкость в парах. Непрерывное упр. для совершенствования бросков и ведения мяча. С трех колон. Штрафной бросок.
164 (20) (33)	Бросок мяча. Передача и ловля мяча. Контрольные испытания по физической подготовке	техническ.	1 2	Непрерывное упр. для совершенствования бросков и передач мяча. С трех колон. Штрафной бросок. 1.Бег 30 м. 2.Бег 40 сек. 3. Прыжок в длину с места.
165 (21) (33)	Контрольные испытания по физической подготовке Восстановительные мероприятия		1 1	1.Челночный бег 3*10 2.Бег 1000м. Сауна.
166 (22) (33)	Взаимодействие двух, трех игроков. Двухсторонняя игра.	тактическ. игровая	2 1	Тройка. Двойка. Против тройки, двойки. Игра 5 на 5. Лично-командная защита.
Количество тренировок - 22				
Количество часов - 61				

май

167 (1) (34)	Контрольные игры Установка и анализ игры.	теоретич.	2 1	Товарищеская игра. Разбор действий игроков на позициях.
168 (2) (34)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Взаимодействие двух, трех игроков.	физическая тактическ.	1 2	Упр. со скакалками и л/а барьерами. Тройка. Двойка. Против тройки, двойки.
169 (3) (34)	ОФП (упр. для развития ловкости и гибкости) Официальные правила FIBA.	физическая теоретич.	1,5 0,5	Упр. с гимнастическими скамейками. Упр.на гибкость в парах. Просмотр киноколясок. Изменения в правилах. Судейство.
170 (4) (34)	СФП (упр.для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Бросок мяча. Ведение мяча.	физическая техническ.	1 2	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс. Непрерывное упр. для совершенствования бросков и ведения мяча. С трех колон. Штрафной бросок.
171 (5) (34)	ОФП (упр. для развития выносливости и гибкости) Официальные правила FIBA. Бросок мяча	физическая теоретич. техническ.	1,5 0,5 1	Бег 3-4 км. Упр.на гибкость в парах. Просмотр киноколясок. Изменения в правилах. Судейство. Броски со средней и дальней дистанции
172 (6) (35)	Взаимодействие двух, трех игроков. Двухсторонняя игра.	тактическ. игровая	2 1	Восьмерка. Черный ход. Против восьмерки. Игра 5 на 5. Защита 2-1-2 переход в 3-2.
173 (7)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.)	физическая	1	Упр. со скакалками и л/а барьерами.

(35)	Бросок мяча. Передача и ловля мяча.	техническ.	2	Непрерывное упр. для совершенствования бросков и передач мяча. С трех колон. Штрафной бросок.
174 (8) (35)	Контрольная игра Установка и анализ игры.	теоретич.	1,5 0,5	Товарищеская встреча. Разбор действий игроков на позициях.
175 (9) (35)	ОФП (упр. для развития ловкости и гибкости) Двухсторонняя игра.	физическая игровая	1 2	Упр. с гимнастическими скамейками. Упр. на гибкость в парах. Игра 5 на 5. Защита 2-1-2 переход в 3-2.
176 (10) (35)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Бросок мяча. Ведение мяча.	физическая техническ.	1 2	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс. Непрерывное упр. для совершенствования бросков и ведения мяча. С трех колон. Штрафной бросок.
177 (11) (36)	ОФП (упр. для развития выносливости и гибкости) Восстановительные мероприятия	физическая В.М.	2 1	Бег 3-4 км. Упр. на гибкость в парах. Сауна.
178 (12) (36)	ОФП (упр. для развития ловкости и гибкости) Двухсторонняя игра. Бросок мяча	физическая игровая техническ.	1 1 1	Упр. с гимнастическими скамейками. Упр. на гибкость в парах. Игра 5 на 5. Защита 2-1-2 переход в 3-2. Штрафной и 3-х очковый бросок
179 (13) (36)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Бросок мяча. Передача и ловля мяча.	физическая техническ.	1 1	Упр. со скалками и л/а барьерами. Непрерывное упр. для совершенствования бросков и передач мяча. С трех колон. Штрафной бросок.
180 (14) (36)	Бросок мяча. Ведение мяча. Двухсторонняя игра.	техническ. игровая	1 2	Непрерывное упр. для совершенствования бросков и ведения мяча. С трех колон. Штрафной бросок. Игра 5 на 5. Защита 2-1-2 переход в 3-2.
181 (15) (36)	ОФП (упр. для развития силы) Анализ игры. Бросок мяча	физическая теоретич. техническ.	1,5 0,5 1	Круговая тренировка 6 станций. Просмотр кинокольцовок. Конкурс бросков со средней и дальней дистанции
182 (16) (37)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Бросок мяча. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	физическая техническ. игровая	1 1 1	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс. Комплексное упр. №3. Позиционное нападение и зонная защита
183 (17) (37)	ОФП (упр. для развития выносливости и гибкости) Анализ игры. Бросок мяча	физическая теоретич. техническ.	1,5 0,5 1	Бег 3-4 км. Упр. на гибкость в парах. Просмотр кинокольцовок. Трёх-очковый бросок с пяти точек по 5 р.
184 (18) (37)	ОФП (упр. для развития ловкости и гибкости) Двухсторонняя игра.	физическая игровая	1 1	Упр. с гимнастическими скамейками. Упр. на гибкость в парах. Игра 5 на 5. Защита 2-1-2 переход в 3-2.
185 (19) (37)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Взаимодействие двух, трех игроков.	физическая тактическ.	1 2	Упр. со скалками и л/а барьерами. Тройка. Двойка. Против троки, двойки.
186 (20) (37)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Взаимодействие четырех, пяти игроков.	физическая тактическ.	1 2	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс. Позиционное нападение против зонной защиты.
187 (21) (38)	Взаимодействие четырех, пяти игроков. Контрольная игра	тактическ.	1 2	Позиционное нападение против зонной защиты. Разбор действий игроков на позициях.
Количество тренировок - 21				
Количество часов - 59				

август				
188 (1) (38)	Физические качества и физическая подготовка ОФП (упражнения для развития выносливости, гибкости) Передача и ловля мяча	Теорет. физическая техническ.	1 1 1	Физические качества. Виды силовых способностей. Понятие быстроты. Гибкость и ее развитие. Понятие выносливости и скоростной выносливости Бег 2000 – 3000 м. Упр. «звездочка». В парах двумя мячами
189 (2) (38)	ОФП (развитие скорост. выносливости, упр. для развития силов. выносливости) Бросок мяча	физическая техническ.	2 1	Бег 1600 м (4 x 400 м, интервально) Круговая тренировка. (6 станций) Штрафной бросок

190 (3) (38)	ОФП (развитие скорост. выносливости, упр. для развития прыгучести) Ведение мяча.	физическая техническ.	2 1	Бег 1600 м (8 х 200 м, интервально) Прыжки через скакалку, препятствия, в высоту Упр. «Школа мяча».
191 (4) (38)	ОФП (развитие скорост. выносливости, упр. для развития силов. выносливости) Передача и ловля мяча	физическая техническ.	1 1	Бег 1600 м (4 х 400 м, интервально) Круговая тренировка. (6 станций) Упр. «Звездочка». В парах в движении.
192 (5) (39)	ОФП (развитие скорост. выносливости, упр. для развития прыгучести) Бросок мяча	физическая техническ.	1 1	Бег 1600 м (8 х 200 м, интервально) Прыжки через скакалку, препятствия, в высоту 7 бросковых позиций и подбор (4 метра).
193 (6) (39)	ОФП (развитие скорост. выносливости, упр. для развития силов. выносливости) Ведение мяча.	физическая техническ.	1 1	Бег 1600 м (4 х 400 м, интервально) Круговая тренировка. (6 станций) Упр. «Школа мяча».
194 (7) (39)	ОФП (развитие скорост. выносливости, упр. для развития прыгучести) Передача и ловля мяча	физическая техническ.	1 1	Бег 1600 м (8 х 200 м, интервально) Прыжки через скакалку, препятствия, в высоту Упр. «треугольник», «квадрат», «восьмерка».
195 (8) (39)	ОФП (развитие скорост. выносливости, упр. для развития силов. выносливости) Бросок мяча	физическая техническ.	1 1	Бег 1600 м (4 х 400 м, интервально) Круговая тренировка. (6 станций) 3-х очковый бросок с 5-ти точек
196 (9) (39)	ОФП (развитие скорост. выносливости, упр. для развития прыгучести) Ведение мяча.	физическая техническ.	2 1	Бег 1600 м (8 х 200 м, интервально) Прыжки через скакалку, препятствия, в высоту Упр. «Школа мяча».
197 (10) (40)	ОФП (развитие скорост. выносливости, упр. для развития силов. выносливости) Передача и ловля мяча	физическая техническ.	1 1	Бег 1600 м (4 х 400 м, интервально) Круговая тренировка. (6 станций) Упр. «Звездочка». В парах в движении.
198 (11) (40)	ОФП развитие скорост. выносливости Упр. для развития прыгучести. Бросок мяча	физическая техническ.	1 1	Бег 2000 м (переменно, по прямой – з/стойка, ускорение, по виражу – медленный бег) Прыжки через скакалку, препятствия, в высоту 7 бросковых позиций и подбор (4 метра).
199 (12) (40)	СФП (упр.для выполнения игровой ловкости) Двухсторонняя игра	физическая игровая	1 1	Комплексное упражнение №1. 3 на 3. Выполнить «восьмерку».
200 (13) (40)	ОФП развитие скорост. выносливости Упр. для развития прыгучести. Бросок мяча	физическая техническ.	1 1	Бег 2000 м (переменно, по прямой – з/стойка, ускорение, по виражу – медленный бег) Прыжки через скакалку, препятствия, в высоту Штрафной бросок
201 (14) (40)	Передача и ловля мяча. Двухсторонняя игра	техническ. игровая	1 1	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед. 3 на 3. без ведения.
202 (15) (41)	ОФП развитие скорост. выносливости Упр. для развития прыгучести. Бросок мяча	физическая техническ.	1 1	Бег 2000 м (переменно, по прямой – з/стойка, ускорение, по виражу – медленный бег) Прыжки через скакалку, препятствия, в высоту 3-х очковый бросок с 5-ти точек
203 (16) (41)	Бросок мяча. Взаимодействие двух, трех игроков.	техническ. тактическ.	1 1	Бросок с пяти позиций после обманного дв-я. «восьмерка», «черный ход» по центру.
204 (17) (41)	СФП (упр.для выполнения игровой ловкости) Двухсторонняя игра	физическая игровая	1 1	Комплексное упражнение №2. Игра три на три. Применить «восьмерка», «черный ход» по центру.
205 (18) (41)	Ведение мяча. ОФП (упр. для развития быстроты)	техническ. физическая	1 1	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча под ногой. Бег 10*2, 30*2, 60*2 с хода. «Пятнашки».
206 (19) (41)	Передача и ловля мяча. СФП (упр.для выполнения игровой ловкости)	техническ. физическая	1 1	«квадрат» передача двумя руками из-за головы. Комплексное упражнение №3.
207 (20) (42)	Взаимодействие двух, трех игроков. Двухсторонняя игра.	тактическ. игровая	1 1	Наведение, пересечение. Игра три на три. Применить - наведение, пересечение.
208 (21) (42)	Бросок мяча. Взаимодействие двух, трех игроков.	техническ. тактическ.	1 1	Бросок с пяти позиций после обманного движения. Быстрый прорыв.
Количество тренировок - 21 Количество часов - 46				

Всего: 570 часов