

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

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ
ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
НА 2016 – 2017 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, специальной выносливости и скоростно-силовых способностей.
2. Обучение приемам игры и совершенствование их в тактических действиях.
3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Овладение основами тактики командных действий. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве, района, ХМАО-Югры, УФО, России.



Утверждено:
Заместитель директора
по учебно-тренировочной работе

С.А. Крылова

Учебный план.

№ п/п	Содержание	Кол-во часов.
	1.Теория	
1	Официальные правила FIBA.	3
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:	22
	2.Практика	
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	127
2	Специальная физическая подготовка (СФП).	114
3	Техническая подготовка.	130
4	Тактическая подготовка.	100
5	Игровая подготовка.	101
	Итого часов:	572
	3.Участие в соревнованиях	
1	Открытое первенство СДЮСШОР.	--
2	Первенство Советского района.	--
3	Первенство ХМАО-Югры, УФО, России	44
4	Турниры и товарищеские встречи согласно ЕКП.	22
	Итого часов:	66
	4.контрольные испытания	
1	По физической подготовке.	6
2	По технической подготовке.	6
	Итого часов:	12
1	5.Восстановительные мероприятия проводятся в рамках внеклассной работы – 1 раз в неделю.	---
1	6.Инструкторская и судейская практика в течение годового цикла проводится в рамках учебно-тренировочных занятий.	---
1	7.Медицинский контроль в течение годового цикла вынесен за рамки рабочего времени.	---
	Всего часов:	672

№ п/п № занят. № недел.	Содержание материала	Вид подготов- ки	Кол- во часов	Примечание
сентябрь				
1 (1) (1)	Официальные правила FIBA ОФП (упр. для развития ловкости) Бросок мяча	Теорет. физическая техническ.	1 1 1	Правила по баскетболу. Понятие «официальные правила FIBA». Общие положения правил, игровые положения, нарушения, фолы. Терминология и жесты судей. Протокол игры. Упражнения со скакалкой. 7 бросковых позиций и подбор (4- 5 метров).
2 (2) (1)	ОФП (упр. для развития силы) Передача и ловля мяча	Физическая техническ.	2 1	Круговая тренировка. (8 станций) В парах двумя мячами
3 (3) (1)	СФП (упр. для выполнения игровой ловкости) Двухсторонняя игра	физическая игровая	2 1	Комплексное упражнения №1, №2 3 на 3. «Двойка».
4 (4) (1)	СФП (упр. для выполнения игровой ловкости) Передача и ловля мяча Взаимодействие двух, трех игроков.	физическая техническ. тактическ.	1 1 1	Комплексное упражнение №1, №2. Упр. «Звездочка». В парах в движении. Варианты игры в «стенку».
5 (5) (2)	Ведение мяча. ОФП (упр. для развития быстроты) Двухсторонняя игра.	техническ. физическая игровая	1 1 1	Упр. «Школа мяча». Спец. беговые упр. Повторн. пробег. 30м.*5 5 на 5 «Вертушка»
6 (6) (2)	СФП (упр. для выполнения игровой ловкости)	физическая	1	Комплексное упражнение №3.
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. Варианты «Двойки».
8 (8) (2)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска) Двухсторонняя игра	физическая игровая	2 1	Упр. с мячами различного веса. 3 на 3. Выполнить «восьмерку».
9 (9) (2)	ОФП (упр. для развития силы) Двухсторонняя игра Передача и ловля мяча	физическая игровая техническ.	1 1 1	Круговая тренировка (8 станций). 3 на 3. Выполнить «скрестный проход». Передачи в парах тремя мячами
10 (10) (2)	Контрольные испытания по физической подготовке	К.И.	3	Контрольные нормативы по физ. подготовке: прыжок в дл. с места, прыжок вверх, бег 20 м., ведение 20 м., бег 600 м., челночный бег 40 сек.
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 (4-5 метра). Комплекс №1 Варианты игры в «стенку».
12 (12) (3)	СФП (упр. для выполнения игровой ловкости)	физическая	1	Комплексное упражнение №1.
13 (13) (3)	Ведение мяча. ОФП (упр. для развития быстроты) Двухсторонняя игра	техническ. физическая игровая	1 1 1	Обводка соперника с изменением направления и скорости движения. Бег 30*2, 60*2, 100*2 с высокого старта. «Пятнашки». 3 на 3. Выполнить «восьмерку».
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. Варианты «Двойки».
15 (15) (3)	Передача и ловля мяча. СФП (упр. для выполнения игровой ловкости) Двухсторонняя игра.	техническ. физическая игровая	1 1 1	«Вертушка». Передачи в парах тремя мячами. Комплексное упражнение №4. Игра три на три.
16 (16) (3)	Контрольные испытания по технической подготовке	К. И	3	Передвижение в защитной стойке, скоростное ведение, передачи мяча, броски.
17 (17) (4)	Бросок мяча. Взаимодействие двух, трех игроков.	техническ. тактическ.	1 2	Бросок с пяти позиций после обманного дв-я. «восьмерка», «черный ход» по центру.
18 (18) (4)	СФП (упр. для выполнения игровой ловкости)	физическая	1	Комплексное упражнение №2.
19 (19) (4)	Ведение мяча. ОФП (упр. для развития быстроты) Двухсторонняя игра	техническ. физическая игровая	1 1 1	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча под ногой. Бег 10*2, 30*2, 60*2 с хода. «Пятнашки». Игра три на три. Применить «восьмерка», «черный ход» по центру.

20 (20) (4)	Передача и ловля мяча. СФП (упр.для выполнения игровой ловкости) Учебная игра	техническ. физическая игровая	1 1 1	«квадрат» передача двумя руками из-за головы. Комплексное упражнение №3. С ограничением ведения мяча
21 (21) (4)	Взаимодействие двух, трех игроков. Двухсторонняя игра.	тактическ. игровая	2 1	Наведение, пересечение. Игра три на три. Применить- наведение, пересечение.
22 (22) (4)	ОФП (упр. для развития выносливости) Бросок мяча	физическая техническ.	2 1	Равномерный бег 3 км. Круговая тренировка акцент-сила. 7 бросковых позиций и подбор (4-6 метра).
23 (23) (5)	Передача и ловля мяча. Взаимодействие двух, трех игроков. Двухсторонняя игра.	техническ. тактическ. игровая	1 1 1	«Звёздочка». Скрытые передачи. Быстрый прорыв. Игра 4 на 4 без ведения.
24 (24) (5)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.)	физическая	1	Спец. комплекс.
25 (25) (5)	ОФП (упр. для развития силы) Взаимодействие двух, трех игроков.	физическая тактическ.	2 1	Круговая тренировка (6 станций). Элементы лично-командной защиты.
26 (26) (5)	ОФП (упр. для развития гибкости) Контрольная игра	физическая соревнован	1 2	Комплекс №1. Товарищеская встреча. Задачи: 1. Быстрый прорыв.2.Отработать стандарты. 3.Смешанная защита.
Количество тренировок - 26 Количество часов - 70				

октябрь

27 (1) (5)	ОФП (упр. для развития выносливости) Бросок мяча.	физическая техническ.	2 1	Равномерный бег 3 км. Круговая тренировка акцент-сила. Бросок с пяти позиций после обманного движения.
28 (2) (5)	Бросок мяча. ОФП (упр. для развития скоростно-силовых качеств) Учебная игра	техническ. физическая игровая	1 1 1	Два игрока, бросок и подбор. (4м. и 3-х. линии) Упр. с гимнастическими скамейками и набивными мячами. Элементы лично-командной защиты. Игра 5 на 5 Позиционное нападение, личная защита
29 (3) (6)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Двухсторонняя игра.	физическая игровая	1 2	Спец. комплекс. Игра три на три, 5 на 5
30 (4) (6)	ОФП (упр. для развития силовой выносливости)	физическая	1	Круговая тренировка акцент-сила.
31 (5) (6)	Первенство ХМАО-Югры Взаимодействие двух, трех игроков.	соревнован тактическ.	2 1	Среди ДЮСШ и СДЮСШОР 2000-2002 г.р. Элементы лично-командной защиты.
32 (6) (6)	Первенство ХМАО-Югры Взаимодействие четырёх, пяти игроков.	соревнован тактическ.	2 1	Среди ДЮСШ и СДЮСШОР 2000-2002 г.р. Личный и зонный прессинг
33 (7) (6)	Первенство ХМАО-Югры Установка и анализ игры.	соревнован теоретич.	2 1	Среди ДЮСШ и СДЮСШОР 2000-2002 г.р. Просмотр и разбор записи игры
34 (8) (6)	Первенство ХМАО-Югры ОФП (упр. для развития гибкости)	соревнован физическая	2 1	Среди ДЮСШ и СДЮСШОР 2000-2002 г.р. Комплекс №1.
35 (9) (7)	Первенство ХМАО-Югры Установка и анализ игры.	соревнован теоретич.	2 1	Среди ДЮСШ и СДЮСШОР 2000-2002 г.р. Просмотр и разбор записи игры
36 (10) (7)	ОФП (упр. для развития скоростно-силовых качеств)	физическая	1	Упр. с гимнастическими скамейками и набивными мячами.
37 (11) (7)	Передача и ловля мяча. СФП (упр.для выполнения игровой ловкости) Учебная 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 Позиционное нападение, зонная защита
38 (12) (7)	СФП (упр.для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Двухсторонняя игра.	физическая игровая	2 1	Метание мячей различного веса и объема. Имитация броска с резиновым бинтом. Игра 2 на 2. и 4 на 4.
39 (13) (7)	ОФП (упр. для развития выносливости) Передача и ловля мяча. Бросок мяча	физическая техническ.	2 1	Равномерный бег 3 км. Круговая тренировка акцент-сила. В тройке «Крест».
40 (14) (7)	Бросок мяча. Взаимодействие двух, трех игроков. СФП (упр.для развития качеств,	техническ. тактическ. физическая	1 1 1	Выход по диагонали- получение- мяча бросок.(средняя и дальняя дистанция). Упражнение выполняется без остановок, с двух колон. Быстрый прорыв. «Двойка». «Восьмёрка». Метание мячей различного веса и объема.

	необходимых для выполнения броска).			Имитация броска с резиновым бинтом.
41 (15) (8)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Взаимодействие двух, трех игроков. Двухсторонняя игра.	физическая тактическ. игровая	1 1 1	Спец. комплекс. Взаимодействие «двойка». Против двойки. Игра 5 на 5 - противодействие быстрому прорыву.
42 (16) (8)	ОФП (упр. для развития скоростно-силовых качеств)	физическая	1	Упр. со скакалками и обручами.
43 (17) (8)	Передача и ловля мяча. СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Учебная игра	техническ. физическая игровая	1 1 1	«квадрат» передача двумя руками из-за головы. Бег 10*3, 30*3, 60*3 с хода. «Пятнашки». 5 на 5 - противодействие зонному прессингу 1-3-1
44 (18) (8)	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. Элементы лично-командной защиты. Против трех. Игра 3 на 3. Тройка на фланге.
45 (19) (8)	ОФП (упр. для развития выносливости) Бросок мяча.	физическая техническ.	2 1	Равномерный бег 3 км. Круговая тренировка акцент-сила. Бросок с пяти позиций после обманного движения.
46 (20) (8)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Взаимодействие двух, трех игроков.	физическая тактическ.	1 2	Метание мячей различного веса и объема. Имитация броска с резиновым бинтом. Двойка. Против двойки. Тройка. Тройка против тройки.
47 (21) (9)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) ОФП (упр. для развития гибкости) Двухсторонняя игра.	физическая физическая игровая	1 1 1	Комплексное упражнение №4. Комплекс №1. Игра 5 на 5. Применить двойку и тройку.
48 (22) (9)	ОФП (упр. для развития скоростно-силовых качеств)	физическая	1	Упр. со скакалками и обручами.
49 (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. Двойка. Против двойки.
50 (24) (9)	Взаимодействие двух, трех игроков. Двухсторонняя игра. Передача и ловля мяча. Бросок мяча	тактическ. игровая техническ.	1 1 1	Быстрый прорыв. Против быстрого прорыва. Игра 4 на 4. Вывод игрока на бросок через заслон. В тройке «Крест». В пятёрке «Вертушка»
51 (25) (9)	ОФП (упр. для развития выносливости) Бросок мяча.	физическая техническ.	2 1	Равномерный бег 3 км. Круговая тренировка акцент-сила. Выход по диагонали- получение мяча бросок.(средняя и дальняя дистанция). Упражнение выполняется без остановок, с двух колон.
52 (26) (9)	Состояние и развитие баскетбола в России Контрольная игра	теорет. соревнован	1 2	История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Товарищеская встреча. Задачи: 1. Быстрый прорыв. 2. Отработать стандарты. 3. Зонная защита.
Количество тренировок - 26				
Количество часов - 70				

ноябрь

53 (1) (10)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Ведение мяча. Двухсторонняя игра.	физическая техническ. игровая	1 1 1	Метание мячей различного веса и объема. Имитация броска с резиновым бинтом. Игра с виртуальным соперником. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной, с поворотом. Игра 5 на 5. Применить двойку и тройку.
54 (2) (10)	ОФП (упр. для развития скоростно-силовых качеств)	физическая	1	Упр. со скакалками и обручами.
55 (3) (10)	Ведение мяча. СФП (упр. для выполнения игровой ловкости) Учебная игра	техническ. физическая игровая	1 1 1	Игра с виртуальным соперником. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной, с поворотом. Комплексное упражнение №3. Игра 5 на 5. П.Н. «двойка», № 4, № 5.
56 (4) (10)	Контрольная игра. Бросок мяча.	соревнован техническ.	2 1	Товарищеская встреча. Задачи: 1. Быстрый прорыв. 2. Отработать выброс мяча. 3. Зонный прессинг Броски с «точек» со средней и дальней дистанции
57 (5) (10)	ОФП (упр. для развития быстроты) Взаимодействие двух, трех игроков.	физическая тактическ.	1 1	Пятнашки с мячами. Упр. с двумя мячами. Бег 10*3, 30*3, 60*3 с хода. «Пятнашки». Система нападения через центрального.

	Передача и ловля мяча.	техническ	1	Упр. «Звездочка». В парах в движении.
58 (6) (10)	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Взаимодействие двух, трех игроков. Учебная игра	теорет. тактическ. игровая	1 1 1	Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Система нападения через центрального. Игра 5 на 5. П.Н. «двойка», № 3, № 4, № 5.
59 (7) (11)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Ведение мяча. Двухсторонняя игра.	физическая техническ игровая	1 1 1	Метание мячей различного веса и объема. Имитация броска с резиновым бинтом. Обводка 1 х 1 (по центру, краю, с углов) Игра 5 на 5. Применить двойку и тройку.
60 (8) (11)	ОФП (упр. для развития скоростно-силовых качеств)	физическая	1	Упр. со скакалками и обручами.
61 (9) (11)	Бросок мяча. СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Учебная игра	техническ. физическая игровая	1 1 1	Два игрока, бросок и подбор, финт на бросок. Упр. с гимнастическими скамейками. Игра 5 на 5. П.Н. «двойка», № 3, № 4, № 8.
62 (10) (11)	ОФП (упр. для развития быстроты) ОФП (упр. для развития гибкости) Взаимодействие двух, трех игроков.	физическая физическая тактическ.	1 1 1	Пятнашки с мячами. Упр. с двумя мячами. Бег 10*3, 30*3, 60*3 с хода. «Пятнашки». Комплекс №1 Система нападения без центрального.
63 (11) (11)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Взаимодействие двух, трех игроков. Бросок мяча.	физическая тактическ. техническ.	1 1 1	Метание мячей различного веса и объема. Имитация броска с резиновым бинтом. Непрерывное упр. для совершенствования игроками действий на позициях игроков периметра. Увод на заслон, рывок к мячу, бросок.
64 (12) (11)	СФП (упр. для выполнения игровой ловкости) Взаимодействие двух, трех игроков. Двухсторонняя игра.	физическая тактическ. игровая	1 1 1	Комплексное упражнение №3. Восьмерка. Против восьмерки. Игра 5 на 5. Применить двойку и тройку.
65 (13) (12)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Ведение мяча. Двухсторонняя игра.	физическая техническ. игровая	1 1 1	Упр. со скакалками и обручами. Обводка 1 х 1 (по центру, краю, с углов) Тройка на фланге.
66 (14) (12)	ОФП (упр. для развития гибкости)	физическая	1	Комплекс №1
67 (15) (12)	Передача и ловля мяча. СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Учебная игра	тактическ. физическая игровая	1 1 1	Передачи в тройках со сменой мест. Метание мячей различного веса и объема. Имитация броска с резиновым бинтом. Зонная защита – «ловушка», «перехват»
68 (16) (12)	ОФП (упр. для развития скоростно-силовых качеств) Бросок мяча. Двухсторонняя игра.	физическая техническ. игровая	1 1 1	Упр. со скакалками и обручами. Броски в парах с использованием заслонов. Быстрый прорыв. Против быстрого прорыва. Позиционное нападение
69 (17) (12)	ОФП (упр. для развития выносливости) Бросок мяча.	физическая техническ.	2 1	Равномерный бег 3 км. Круговая тренировка акцент-сила. Броски с «точек» со средней и дальней дистанции
70 (18) (12)	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 центральных игроков
71 (19) (13)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Бросок мяча Двухсторонняя игра.	физическая техническ. игровая	1 1 1	Упр. со скакалками и обручами. Броски с «точек» со средней и дальней дистанции. Непрерывное упр. для совершенствования игроками действий на позициях центральных игроков
72 (20) (13)	ОФП (упр. для развития быстроты)	физическая	1	Пятнашки с мячами. Упр. с двумя мячами. Бег 10*3, 30*3, 60*3 с хода. «Пятнашки».
73 (21) (13)	Взаимодействие двух, трех игроков. СФП (упр. для выполнения игровой ловкости)	тактическ. физическая	2 1	Непрерывное упр. для совершенствования игроками действий на позициях игроков периметра. Упр. с гимнастическими скамейками.
74 (22) (13)	ОФП (упр. для развития гибкости) Передача и ловля мяча. Бросок мяча Двухсторонняя игра.	физическая техническ. игровая	1 1 1	Комплекс №1 Комплексное упражнение №4. Выход на «точку» Игра 5 на 5. Нападение через центр.
75 (23) (13)	ОФП (упр. для развития выносливости) Бросок мяча.	физическая техническ.	2 1	Равномерный бег 3 км. Круговая тренировка акцент-сила. Выход по диагонали - получение мяча

				бросок.(средняя и дальняя дистанция). Упражнение выполняется без остановок, с двух колон.
76 (24) (13)	Взаимодействие двух, трех игроков. Бросок мяча. СФП (упр.для развития качеств, необходимых для выполнения броска).	тактическ. техническ. физическая	1 1 1	Непрерывное упр. для совершенствования игроками действий на позициях игроков периметра. Увод на заслон, рывок к мячу, бросок. Метание мячей различного веса и объема. Имитация броска с резиновым бинтом.
77 (25) (14)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Бросок мяча. Учебная игра	физическая техническ. игровая	1 1 1	Спец. комплекс. 7 бросковых позиций и подбор (дист. средняя и дальняя). Зонный прессинг 1-3-1 в передовой зоне
78 (26) (14)	ОФП (упр. для развития скоростно-силовых качеств)	физическая	1	Упр. со скакалками и обручами.
Количество тренировок - 26				
Количество часов - 68				

декабрь

79 (1) (14)	ОФП (упр. для развития быстроты) Взаимодействие двух, трех игроков. Двухсторонняя игра.	физическая техническ. игровая	1 1 1	Бег 10*3, 30*3, 60*3 с хода. «Пятнашки». Система нападения через центрального. Игра 5 на 5. Позиционное нападение 1-3-1.
80 (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. Стандарты при вбрасывании из-за боковой линии. Упр.с гимнастическими скамейками.
81 (3) (14)	ОФП (упр. для развития скоростно-силовых качеств) Бросок мяча. Двухсторонняя игра.	физическая техническ. игровая	1 1 1	Упр. со скакалками и обручами. Передача, заслон, бросок. Броски в парах. Игра 5 на 5. Лично-командная защита.
82 (4) (14)	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. ОФП (упр. для развития силы) Взаимодействие четырех, пяти игроков.	теоретич. физическая тактическ.	1 1 1	Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Круговая тренировка 6 станций. Позиционное нападение 2-3
83 (5) (15)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Взаимодействие четырех, пяти игроков. Двухсторонняя игра.	физическая тактическ. игровая	1 1 1	Спец. комплекс. Защита против нападения 1-3-1 Игра 5 на 5. Позиционное нападение 1-3-1.
84 (6) (15)	ОФП (упр. для развития гибкости)	физическая	1	Комплекс №1
85 (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. Игра 5 на 5. Смешанная защита.
86 (8) (15)	ОФП (упр. для развития быстроты) ОФП (упр. для развития гибкости) Взаимодействие двух, трех игроков.	физическая физическая тактическ.	1 1 1	Пятнашки с мячами. Упр. с двумя мячами. Бег 10*3, 30*3, 60*3 с хода. «Пятнашки». Комплекс №1 Система нападения без центрального.
87 (9) (15)	ОФП (упр. для развития силы, упр. для развития гибкости) Передача и ловля мяча. Бросок мяча.	физическая техническ.	2 1	Круговая тренировка 9 станций. Передачи в тройках со сменой мест. Квадрат. В парах. Бросок после остановки. (дист - средн.и дальн).
88 (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.
89 (11) (16)	СФП (упр.для выполнения игровой ловкости) ОФП (упр. для развития гибкости) Ведение мяча.	физическая физическая техническ.	1 1 1	Упр. с гимнастическими скамейками. Комплекс №1 Игра с виртуальным соперником. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной, с поворотом.
90 (12) (16)	Передача и ловля мяча. Бросок мяча.	техническ.	1	Передачи в тройках со сменой мест. Квадрат. В парах. Бросок после ост-ки. (дист.-средн.и дальн)
91 (13) (16)	Контрольная игра Передача и ловля мяча. Бросок мяча.	соревнован техническ.	2 1	Региональный турнир. Бросок (средняя и дальняя дистанция). Упражнение выполняется без остановок, с двух колон.

92 (14) (16)	Контрольная игра Установка и анализ игры.	соревнован теоретич.	2 1	Региональный турнир. Выход по диагонали - получение мяча. Просмотр и разбор записи игры
93 (15) (16)	Контрольная игра Передача и ловля мяча. Бросок мяча.	соревнован техническ.	2 1	Региональный турнир. Бросок.(средняя и дальняя дистанция). Упражнение выполняется без остановок, с двух колон.
94 (16) (16)	Контрольная игра Установка и анализ игры.	соревнован теоретич.	2 1	Региональный турнир. Просмотр и разбор записи игры.
95 (17) (17)	СФП (упр.для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Взаимодействие четырех, пяти игроков. ОФП (упр. для развития гибкости)	физическая тактическ. физическая	1 1 1	Метание мячей различного веса и объема. Имитация броска с резиновым бинтом. Позиционное нападение 2-3 Комплекс №1
96 (18) (17)	ОФП (упр. для развития силы)	физическая	1	Круговая тренировка 6 станций.
97 (19) (17)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Двухсторонняя игра. Бросок мяча.	физическая игровая техническ.	1 1 1	Упр. со скакалками и л/а барьерами. Позиционное нападение 1-3-1. Штрафной бросок
98 (20) (17)	СФП (упр.для выполнения игровой ловкости) Взаимодействие двух, трех игроков. СФП (упр.для развития качеств, необходимых для выполнения броска).	физическая тактическ. физическая	1 1 1	Комплексное упражнение №3. Восьмерка. Против восьмерки. Метание мячей различного веса и объема. Имитация броска с резиновым бинтом.
99 (21) (17)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Ведение мяча. Двухсторонняя игра.	физическая техническ. игровая	1 1 1	Упр. со скакалками и обручами. Обводка 1 x 1 (по центру, краю, с углов) Тройка на фланге.
100 (22) (17)	ОФП (упр. для развития быстроты) Двухсторонняя игра. Ведение мяча. Бросок мяча	физическая игровая техническ.	1 1 1	Бег10*3, 30*3, 60*3 с хода. «Пятнашки». Позиционное нападение 1-3-1. Игра с виртуальным соперником. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной, с поворотом. Дальний бросок.
101 (23) (18)	СФП (упр.для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Передача и ловля мяча. Двухсторонняя игра.	физическая техническ. игровая	1 1 1	Метание мячей различного веса и объема. Имитация броска с резиновым бинтом. Квадрат. Треугольник. Стандарты - вбрасывание мяча из-за боковой, лицевой.
102 (24) (18)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.)	физическая	1	Упр. со скакалками и л/а барьерами.
103 (25) (18)	Ведение мяча. СФП (упр.для выполнения игровой ловкости) Учебная игра	техническ. физическая игровая	1 1 1	Игра с виртуальным соперником. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной, с поворотом. Комплексное упражнение №3. Игра 5 на 5. П.Н. «двойка», № 4, № 5.
104 (26) (18)	ОФП (упр. для развития силы) Бросок мяча. Взаимодействие двух, трех игроков.	физическая техническ. тактическ.	1 1 1	Круговая тренировка 6 станций. Конкурсы бросков: «Самая неудержимая», «Снайпер» Быстрый прорыв. «Двойка». «Восьмёрка».
105 (27) (18)	Взаимодействие четырех, пяти игроков. СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Двухсторонняя игра.	тактическ. физическая игровая	1 1 1	Позиционное нападение 1-3-1. Упр. со скакалками и л/а барьерами. Игра 5 на 5 с акцентом на быстрый прорыв
Количество тренировок - 27 Количество часов - 73				

январь

106 (1) (18)	Взаимодействие четырех, пяти игроков. Бросок мяча. СФП (упр.для выполнения игровой ловкости)	тактическ. техническ. физическая	1 1 1	Позиционное нападение 1-3-1. В парах. Броски после ведения. Остановка прыжком бросок. Комплексное упражнение №3.
107 (2) (18)	Взаимодействие двух, трех игроков. Бросок мяча.	тактическ. техническ.	1 2	Непрерывное упр. для совершенствования игроками действий на позициях игроков периметра. Броски с 5 позиций после обманного движения.
108 (3) (19)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Взаимодействие двух, трех игроков. ОФП (упр. для развития гибкости)	физическая тактическ. физическая	1 1 1	Спец. комплекс. Быстрый прорыв. Против быстрого прорыва. Комплекс №1
109 (4) (19)	СФП (упр.для развития качеств, необходимых для выполнения броска).	физическая	1	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс.
110 (5)	Контрольная игра.	соревнован	2	Муниципальный турнир.

(19)	Бросок мяча.	техническ.	1	Штрафной и трёх-очковый бросок
111 (6) (19)	ОФП (упр. для развития гибкости) СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Двухсторонняя игра.	физическая физическая игровая	1 1 1	Комплекс №1 Метание мячей различного веса и объема. Имитация броска с резиновым бинтом. Игра 5 на 5. Лично-командная защита.
112 (7) (19)	ОФП (упр. для развития быстроты) Ведение мяча. Взаимодействие двух, трех игроков.	физическая техническ. тактическ.	1 1 1	Бег 10*3, 30*3, 60*3 с хода. «Пятнашки». Упр. с двумя мячами. «Школа мяча». Наведение на двух игроков.
113 (8) (19)	ОФП (упр. для развития силы) Двухсторонняя игра. Передача и ловля мяча. Бросок мяча	физическая игровая техническ.	1 1 1	Круговая тренировка 6 станций. Игра 3 на 3. Применить «черный ход». Варианты «двоек». Броски с «точек».
114 (9) (20)	ОФП (упр. для развития силы, упр. для развития гибкости) Передача и ловля мяча. Двухсторонняя игра.	физическая техническ. игровая	1 1 1	Круговая тренировка 9 станций. Передача одной рукой. Игра 4 на 4 без ведения. Игра 5 на 5. Применить «тройку».
115 (10) (20)	Гигиенические требования к занимающимся спортом	теоретич.	1	Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания
116 (11) (20)	ОФП (упр. для развития быстроты) Взаимодействия 4 – 5 игроков Двухсторонняя игра.	физическая тактическ. игровая	1 1 1	Бег 10*3, 30*3, 60*3 с хода. «Пятнашки». «С крестный проход», Сдвоенный центр Игра 5 на 5. Наведение на двух игроков.
117 (12) (20)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Бросок мяча. Двухсторонняя игра.	физическая техническ. игровая	1 1 1	Метание мячей различного веса и объема. Имитация броска с резиновым бинтом. Броски в паре с использованием заслонов. Игра 3 на 3. «Тройка». Против тройки.
118 (13) (20)	Зональный этап ХМАО-Югры Установка и анализ игры.	соревнован теоретич.	2 1	Отборочный турнир. Просмотр и разбор записи игры.
119 (14) (20)	Зональный этап ХМАО-Югры Установка и анализ игры.	соревнован теоретич.	2 1	Отборочный турнир. Просмотр и разбор записи игры.
120 (15) (21)	Бросок мяча. СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) ОФП (упр. для развития гибкости)	техническ. физическая физическая	1 1 1	Броски после обманных движений. Штрафные броски. Спец. комплекс. Комплекс №1
121 (16) (21)	ОФП (упр. для развития быстроты)	физическая	1	Бег 10*3, 30*3, 60*3 с хода. «Пятнашки».
122 (17) (21)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Взаимодействие двух, трех игроков. Учебная игра	физическая тактическ. игровая	1 1 1	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс. Против с крестного выхода. Личная защита. Нападение против подстраивающейся защиты
123 (18) (21)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Взаимодействие двух, трех игроков. Взаимодействие четырех, пяти игроков. Двухсторонняя игра.	физическая тактическ. игровая	1 1 1	Метание мячей различного веса и объема. Имитация броска с резиновым бинтом. Позиционное нападение 2-3 Позиционное нападение 2-3. Защита против 2-3
124 (19) (21)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Взаимодействие двух, трех игроков. ОФП (упр. для развития гибкости)	физическая тактическ. физическая	1 1 1	Спец. комплекс. Быстрый прорыв. Против быстрого прорыва. Комплекс №1
125 (20) (21)	ОФП (упр. для развития силы) Бросок мяча. Двухсторонняя игра.	физическая техническ. игровая	1 1 1	Круговая тренировка 6 станций. Броски после обманных движений. Игра 5 на 5. Лично-командная защита.
126 (21) (22)	Бросок мяча. Взаимодействие четырех, пяти игроков. Учебная игра	техническ. тактическ. игровая	1 1 1	Броски после обманных движений. Штрафные броски. Позиционное нападение 1-3-1. Защита личная. 5 на 5 игра со сменой тактических схем
Количество тренировок - 21 Количество часов - 57				

февраль

127 (1) (22)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.)	физическая	1	Упр. со скакалками и л/а барьерами.
128 (2) (22)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Взаимодействие двух, трех игроков.	физическая тактическ.	1 1	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс. .Быстрый прорыв. Тройка. Двойка. Восьмерка.

	Двухсторонняя игра.	игровая	1	Игра 5 на 5. Смешанная защита.
129 (3) (22)	Контрольная игра ОФП (упр. для развития гибкости)	соревнован физическая	2 1	Товарищеская встреча. Комплекс №1
130 (4) (22)	ОФП (упр. для развития выносливости и силы) Бросок мяча. Ведение мяча.	физическая техническ.	2 1	Круговая тренировка 9 станций. Броски после обманных движений. Штрафные броски. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной, с поворотом.
131 (5) (22)	Взаимодействие четырех, пяти игроков. ОФП (упр. для развития быстроты) Учебная игра	тактическ. физическая игровая	1 1 1	Быстрый прорыв. Позиционное нападение 1-3-1. Бег 10*3, 30*3, 60*3 с хода. «Пятнашки». Без ведения 5 x 5
132 (6) (23)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Взаимодействие двух, трех игроков. Двухсторонняя игра.	физическая тактическ. игровая	1 1 1	Упр. со скакалками и л/а барьерами. Тройка. Двойка. Восьмерка. Игра 5 на 5. Лично-командная защита.
133 (7) (23)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска).	физическая	1	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс.
134 (8) (23)	Бросок мяча. Ведение мяча. Взаимодействие двух, трех игроков. СФП (упр. для развития быстр. и прыг.)	техническ. тактическ. физическая	1 1 1	Броски после обманных движений. Штрафные броски. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной, с поворотом. Тройка. Двойка. Восьмерка. Черный ход. Упр. со скакалками и л/а барьерами.
135 (9) (23)	ОФП (упр. для развития гибкости) Бросок мяча. Передача и ловля мяча. Двухсторонняя игра.	физическая техническ. игровая	1 1 1	Спец. комплекс. (в парах). Штрафные броски и после обманных движений. Комплексное упр. для совершенствования передач. Игра 5 на 5. Зонная защита 3-2. Переход в 2-1-2.
136 (10) (23)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Взаимодействие двух, трех игроков. Бросок мяча.	физическая тактическ. техническ.	1 1 1	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс. Тройка. Двойка. Восьмерка. Броски после обманных движений.
137 (11) (23)	ОФП (упр. для развития гибкости) Бросок мяча. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	физическая техническ. игровая	1 1 1	Спец. комплекс. (в парах). Броски после обманных движений. Штрафные броски. Комплексное упр. для совершенствования передач. Зонная защита, «Ловушка» с переходом в раннее нападение
138 (12) (24)	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.
139 (13) (24)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска).	физическая	1	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс.
140 (14) (24)	Финал ШБЛ по ХМАО-Югре Бросок мяча.	соревнован техническ.	2 1	Отборочный этап на финал УрФО Броски с точек (средней и дальней дистанция).
141 (15) (24)	Финал ШБЛ по ХМАО-Югре Бросок мяча.	соревнован техническ.	2 1	Отборочный этап на финал УрФО Броски с точек (средней и дальней дистанция).
142 (16) (24)	Финал ШБЛ по ХМАО-Югре Установка и анализ игры.	соревнован теоретич.	2 1	Отборочный этап на финал УрФО Просмотр и разбор записи игры.
143 (17) (24)	Финал ШБЛ по ХМАО-Югре Бросок мяча.	соревнован техническ.	2 1	Отборочный этап на финал УрФО Броски с точек (средней и дальней дистанция).
144 (18) (25)	Финал ШБЛ по ХМАО-Югре Установка и анализ игры.	соревнован теоретич.	2 1	Отборочный этап на финал УрФО Просмотр и разбор записи игры.
145 (19) (25)	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	теоретич.	1	Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.
146 (20) (25)	ОФП (упр. для развития быстроты) Взаимодействие двух, трех игроков. Двухсторонняя игра.	физическая тактическ. игровая	1 1 1	Упр. со скакалками и л/а барьерами. Тройка. Двойка. Восьмерка. Игра 5 на 5. Зонная защита 3-2. Переход в 2-1-2.
147 (21) (25)	Двухсторонняя игра. ОФП (упр. для развития гибкости) Бросок мяча. Передача и ловля мяча.	игровая физическая техническ.	1 1 1	Игра 5 на 5. Лично-командная защита. Спец. комплекс (в парах). Штрафные броски. Комплексное упр. для совершенствования передач.
148 (22) (25)	Двухсторонняя игра. ОФП (упр. для развития силы) Бросок мяча. Ведение мяча.	игровая физическая техническ.	1 1 1	Игра 5 на 5. Зонная защита 3-2. Переход в 2-1-2. Круговая тренировка 6 станций. Броски после обманных движений. Штрафные броски. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной, с поворотом.
149 (23)	СФП (упр. для развития качеств,	физическая	1	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на

(26)	необходимых для выполнения броска). Взаимодействие двух, трех игроков. Учебная игра	тактическ. игровая	1 1	баланс. Против с крестного выхода. Личная защита. Нападение против подстраивающейся защиты
Количество тренировок - 23 Количество часов - 61				

март

150 (1) (26)	Первенство ХМАО-Югры - 1 Взаимодействие двух, трех игроков.	соревнован тактическ.	2 1	Среди ДЮСШ и СДЮСШОР 2000-2002 г.р. Тройка. Двойка. Восьмерка. С крестный проход.
151 (2) (26)	Первенство ХМАО-Югры - 2 Установка и анализ игры.	соревнован теоретич.	2 1	Среди ДЮСШ и СДЮСШОР 2000-2002 г.р. Просмотр и разбор записи игры
152 (3) (26)	Первенство ХМАО-Югры - 3 Первенство ХМАО-Югры - 4	соревнован соревнован	1,5 1,5	Среди ДЮСШ и СДЮСШОР 2000-2002 г.р. Среди ДЮСШ и СДЮСШОР 2000-2002 г.р.
153 (4) (26)	Первенство ХМАО-Югры - 5 Взаимодействие четырёх, пяти игроков.	соревнован тактическ.	2 1	Среди ДЮСШ и СДЮСШОР 2000-2002 г.р. Организация быстрого прорыва. Зонный прессинг.
154 (5) (26)	Первенство ХМАО-Югры - 6 Первенство ХМАО-Югры - 7	соревнован соревнован	1,5 1,5	Среди ДЮСШ и СДЮСШОР 2000-2002 г.р. Среди ДЮСШ и СДЮСШОР 2000-2002 г.р.
155 (6) (27)	Анализ игры и соревнований в целом.	теоретич.	1	Просмотр и разбор записи игры
156 (7) (27)	ОФП (упр. для развития силы) Двухсторонняя игра.	физическая игровая	1 2	Круговая тренировка 6 станций. Игра 5 на 5. Зонная защита 3-2. Переход в 2-1-2. Развитие стремительного нападения. Выброс мяча из-за боковой, лицевой.
157 (8) (27)	Финал чемпионата ШБЛ по УрФО Взаимодействие четырёх, пяти игроков.	соревнован тактическ.	2 1	Отборочный этап на супер - финал Зонная и смешанная защита с переходом в быстрый прорыв. Зонная защита 3-2. Переход в 2-1-2.
158 (9) (27)	Финал чемпионата ШБЛ по УрФО Взаимодействие четырёх, пяти игроков.	соревнован тактическ.	2 1	Отборочный этап на супер - финал Варианты личной и смешанной защиты.
159 (10) (27)	Финал чемпионата ШБЛ по УрФО Взаимодействие четырёх, пяти игроков.	соревнован тактическ.	2 1	Отборочный этап на супер - финал Личный и зонный прессинг с переходом в раннее нападение.
160 (11) (28)	Финал чемпионата ШБЛ по УрФО Установка и анализ игры.	соревнован теоретич.	2 1	Отборочный этап на супер - финал Разбор действий игроков на позициях. Просмотр и разбор записи игры.
161 (12) (28)	Анализ игры и соревнований в целом.	теоретич.	1	Просмотр и разбор записи игры
162 (13) (28)	ОФП (упр. для развития силы) Двухсторонняя игра. Бросок мяча. Ведение мяча.	физическая игровая техническ.	1 1 1	Круговая тренировка 6 станций. 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.
163 (14) (28)	ОФП (упр. для развития выносливости и гибкости) Бросок мяча.	физическая техническ.	2 1	Бег 3-4 км. Упр. на гибкость в парах. Броски после обманных движений. Штрафной и дальний бросок.
164 (15) (28)	Бросок мяча. Передача и ловля мяча. Взаимодействие четырех, пяти игроков. СФП (упр. для выполнения игровой ловкости).	техническ. тактическ. физическая	1 1 1	Комплексное упр. № 4 Непрерывное упр. для совершенствования игроками действий на позициях центровых и игроков периметра Комплексное упражнение №3.
165 (16) (28)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Взаимодействие четырех, пяти игроков. Двухсторонняя игра.	физическая тактическ. игровая	1 1 1	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс. Быстрый прорыв. Позиционное нападение 1-3-1 Игра 5 на 5. Зонная защита 3-2. Переход в 2-1-2.
166 (17) (29)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) ОФП (упр. для развития гибкости) Бросок мяча. Передача и ловля мяча.	физическая физическая техническ.	1 1 1	Спец. комплекс. Комплекс №1 Комплексное упр. № 4
167 (18) (29)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.)	физическая	1	Упр. со скакалками и л/а барьерами.
168 (19) (29)	ОФП (упр. для развития гибкости) Бросок мяча. Двухсторонняя игра.	физическая техническ. игровая	1 1 1	Спец. комплекс (в парах). Броски после обманных движений. Штрафной и дальний бросок. Игра 5 на 5. Лично-командная защита.
169 (20)	Бросок мяча. Ведение мяча.	техническ.	2	Непрерывное упр. для совершенствования бросков

(29)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска).	физическая	1	и ведения мяча. С трех колон. Штрафной бросок. Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс.
170 (21) (29)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Двухсторонняя игра. ОФП (упр. для развития гибкости)	физическая игровая физическая	1 1 1	Упр. со скакалками и л/а барьерами. Игра 5 на 5. Лично-командная защита. Спец. комплекс (в парах).
171 (22) (29)	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.
172 (23) (30)	ОФП (упр. для развития быстроты) Взаимодействие четырех, пяти игроков. Двухсторонняя игра.	физическая тактическ. игровая	1 1 1	Упр. со скакалками и л/а барьерами. 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.
173 (24) (30)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска).	физическая	1	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс.
174 (25) (30)	Бросок мяча. Ведение мяча. СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) ОФП (упр. для развития гибкости)	техническ. физическая физическая	1 1 1	Непрерывное упр. для совершенствования бросков и ведения мяча. С трех колон. Штрафной бросок. Спец. комплекс. Комплекс №1
175 (26) (30)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Двухсторонняя игра. Бросок мяча. Передача и ловля мяча.	физическая игровая техническ.	1 1 1	Упр. со скакалками и л/а барьерами. Игра 5 на 5. Зонная защита 3-2. Переход в 2-1-2. Сочетание технических приёмов: «крест», «стенка», «восьмёрка».
Количество тренировок - 26				
Количество часов - 70				

апрель

176 (1) (30)	ОФП (упр. для развития выносливости и гибкости) Бросок мяча.	физическая техническ.	2 1	Бег 3-4 км. Упр. на гибкость в парах. Броски после обманных движений. Штрафной и дальний бросок.
177 (2) (30)	Бросок мяча. Ведение мяча. Взаимодействие двух, трех игроков. ОФП (упр. для развития силы)	техническ. тактическ. физическая	1 1 1	Непрерывное упр. для совершенствования бросков и ведения мяча. С трех колон. Штрафной бросок. Тройка. Двойка. Против тройки, двойки. Круговая тренировка 6 станций.
178 (3) (31)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Двухсторонняя игра. Взаимодействие двух, трех игроков.	физическая игровая тактическ.	1 1 1	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс. Игра 5 на 5. Лично-командная защита. Тройка. Двойка. Восьмерка. Черный ход.
179 (4) (31)	ОФП (упр. для развития силы) Взаимодействие двух, трех игроков. ОФП (упр. для развития ловкости и гибкости)	физическая тактическ. физическая	1 1 1	Круговая тренировка 6 станций. Тройка. Двойка. Против тройки, двойки. Упр. с гимнастическими скамейками. Упр. на гибкость в парах.
180 (5) (31)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Взаимодействие четырех, пяти игроков.	физическая тактическ.	1 2	Упр. со скакалками и л/а барьерами. Позиционное нападение 1-3-1.
181 (6) (31)	ОФП (упр. для развития ловкости и гибкости) Бросок мяча. Ведение мяча. Учебная игра	физическая техническ. игровая	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. Зонная защита 3x2; ПН 2x1x2
182 (7) (31)	Контрольная игра. Взаимодействие четырех, пяти игроков.	соревнован тактическ.	2 1	Товарищеская встреча. Раннее нападение, переход от нападения к защите
183 (8) (31)	ОФП (упр. для развития силы) Бросок мяча. Передача и ловля мяча. СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска).	физическая техническ. физическая	1 1 1	Круговая тренировка 6 станций. Непрерывное упр. для совершенствования броска и передачи мяча. С трех колон. Штрафной бросок. Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс.
184 (9) (32)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Бросок мяча. Ведение мяча.	физическая физическая техническ.	1 1 1	Упр. со скакалками и л/а барьерами. Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс. Непрерывное упр. для совершенствования

				бросков и ведения мяча. С трех колон. Штрафной бросок.
185 (10) (32)	СФП (упр. для выполнения игровой ловкости).	физическая	1	Комплексное упражнение №3.
186 (11) (32)	ОФП (упр. для развития ловкости и гибкости) Бросок мяча. Передача и ловля мяча.	физическая техническ.	1 2	Упр. с гимнастическими скамейками. Упр.на гибкость в парах. Непрерывное упр. для совершенствования бросков и передач мяча. С трех колон. Штрафной бросок.
187 (12) (32)	СФП (упр.для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Двухсторонняя игра. Бросок мяча. Ведение мяча.	физическая игровая техническ	1 1 1	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс. Игра 5 на 5. Лично-командная защита. Непрерывное упр. для совершенствования бросков и ведения мяча. С трех колон. Штрафной бросок.
188 (13) (32)	Основы техники и тактики игры	теоретич.	1	Средства и методы технической подготовки. Классификация, анализ, методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. О тактических взаимодействиях в игре.
189 (14) (32)	ОФП (упр. для развития силы) Двухсторонняя игра. Взаимодействие двух, трех игроков.	физическая игровая тактическ.	1 1 1	Круговая тренировка 6 станций. Игра 5 на 5. Лично-командная защита. Тройка. Двойка. Против тройки, двойки.
190 (15) (33)	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 после обманных движений.
191 (16) (33)	Двухсторонняя игра.	игровая	1	Игра 5 на 5. Лично-командная защита.
192 (17) (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.
193 (18) (33)	Контрольные испытания по технической подготовке	К. И.	3	Передвижение в защитной стойке, скоростное ведение, передачи мяча, броски.
194 (19) (33)	ОФП (упр. для развития силы) Взаимодействие четырех, пяти игроков. Двухсторонняя игра.	физическая тактическ. игровая	1 1 1	Круговая тренировка 6 станций. Раннее нападение, переход от нападения к защите Игра 5 на 5. Лично-командная защита.
195 (20) (33)	ОФП (упр. для развития силы) Двухсторонняя игра. Бросок мяча. Передача и ловля мяча.	физическая игровая техническ.	1 1 1	Круговая тренировка 6 станций. Игра 5 на 5. Лично-командная защита. Непрерывное упр. для совершенствования бросков и передач мяча. С трех колон. Штрафной бросок.
196 (21) (34)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Двухсторонняя игра. Взаимодействие двух, трех игроков.	физическая игровая тактическ.	1 1 1	Упр. со скакалками и л/а барьерами. Игра 5 на 5. Лично-командная защита. Тройка. Двойка. Против тройки, двойки.
197 (22) (34)	СФП (упр.для развития качеств, необходимых для выполнения броска).	физическая	1	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс.
198 (23) (34)	ОФП (упр. для развития ловкости и гибкости) Бросок мяча. Ведение мяча. Учебная игра	физическая техническ. игровая	1 1 1	Упр. с гимнастическими скамейками. Упр.на гибкость в парах. Непрерывное упр. для совершенствования бросков и ведения мяча. С трех колон. Игра 5 на 5 с применением заслонов, действие защитников при постановке заслона.
199 (24) (34)	Контрольные испытания по физической подготовке	К.И.	3	Контрольные нормативы по физ. подготовке: прыжок в дл. с места, прыжок вверх, бег 20 м., ведение 20 м., бег 600 м., челночный бег 40 сек.
200 (25) (34)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Взаимодействие четырех, пяти игроков. Бросок мяча. Ведение мяча.	физическая тактическ. техническ.	1 1 1	Упр. со скакалками и л/а барьерами. Быстрый прорыв. Позиционное нападение 1-3-1. Броски после обманных движений. Штрафные броски. Обводка соперника с переводом мяча под ногой, за спиной, с поворотом.
201 (26) (34)	СФП (упр. для выполнения игровой ловкости).	физическая тактическ.	1 1	Комплексное упражнение №3. Тройка. Двойка. Против тройки, двойки.

	Взаимодействие двух, трех игроков. Двухсторонняя игра.	игровая	1	Игра 5 на 5. Лично-командная защита.
Количество тренировок - 26 Количество часов - 70				
май				
202 (1) (35)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Взаимодействие двух, трех игроков. Двухсторонняя игра.	физическая тактическ. игровая	1 1 1	Упр. со скакалками и л/а барьерами. Тройка. Двойка. Против троки, двойки. Игра 5 на 5. Защита 2-1-2 переход в 3-2.
203 (2) (35)	СФП (упр. для выполнения игровой ловкости).	физическая	1	Комплексное упражнение №3.
204 (3) (35)	ОФП (упр. для развития ловкости и гибкости) Бросок мяча. Ведение мяча. Учебная игра	физическая техническ. игровая	1 1 1	Упр. с гимнастическими скамейками. Упр.на гибкость в парах. Непрерывное упр. для совершенствования броска и ведения мяча с трех колон. Штрафной бросок. Зонная защита 3х2; ПН 2х1х2
205 (4) (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.
206 (5) (35)	ОФП (упр. для развития выносливости и гибкости) Бросок мяча. Передача и ловля мяча.	физическая техническ.	1 2	Бег 3-4 км. Упр.на гибкость в парах. Комплексное упр. № 4
207 (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.
208 (7) (36)	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	теоретич.	1	Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.
209 (8) (36)	СФП (упр. для выполнения игровой ловкости). Взаимодействие четырех, пяти игроков. Бросок мяча. Ведение мяча.	физическая тактическ. техническ.	1 1 1	Комплексное упражнение №3. Позиционное нападение против зонной защиты. Непрерывное упр. для совершенствования бросков и ведения мяча. С трех колон. Штрафной бросок.
210 (9) (36)	ОФП (упр. для развития ловкости и гибкости) Взаимодействие четырех, пяти игроков. Двухсторонняя игра.	физическая тактическ. игровая	1 1 1	Упр. с гимнастическими скамейками. Упр.на гибкость в парах. Зонный прессинг с переходом в быстрый прорыв. Игра 5 на 5. Защита 2-1-2 переход в 3-2.
211 (10) (36)	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.
212 (11) (36)	ОФП (упр. для развития выносливости и гибкости) Бросок мяча.	физическая техническ.	2 1	Бег 3-4 км. Упр. на гибкость в парах. Броски после обманных движений. Штрафной и дальний бросок.
213 (12) (37)	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.
214 (13) (37)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.)	физическая	1	Упр. со скакалками и л/а барьерами.
215 (14) (37)	СФП (упр. для выполнения игровой ловкости). Бросок мяча. Ведение мяча. Двухсторонняя игра.	физическая техническ. игровая	1 1 1	Комплексное упражнение №3. 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.
216 (15) (37)	ОФП (упр. для развития силы и гибкости) Учебная игра	физическая игровая	2 1	Круговая тренировка 6 станций. Игра 5 на 5. Смешанная защита. Зонный прессинг.
217 (16) (37)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска).	физическая	1	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс.

	Бросок мяча. Передача и ловля мяча.	техническ.	2	Комплексное упр. №3.
218 (17) (37)	ОФП (упр. для развития выносливости и гибкости) Двухсторонняя игра.	физическая	2	Бег 3-4 км. Упр.на гибкость в парах.
219 (18) (38)	ОФП (упр. для развития ловкости и гибкости) Двухсторонняя игра. Взаимодействие двух, трех игроков.	игровая	1	Игра 5 на 5. Зонная защита 3-2. Переход в 2-1-2.
220 (19) (38)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.)	физическая	1	Упр. с гимнастическими скамейками. Упр.на гибкость в парах. Игра 5 на 5. Защита 2-1-2 переход в 3-2. Тройка. Двойка. Против троки, двойки.
221 (20) (38)	СФП (упр.для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Взаимодействие четырех, пяти игроков.	физическая	1	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс.
222 (21) (38)	ОФП (упр. для развития ловкости и гибкости) СФП (упр. для выполнения игровой ловкости). Взаимодействие четырех, пяти игроков.	физическая	2	Позиционное нападение против зонной и личной защиты
223 (22) (38)	ОФП (упр. для развития ловкости и гибкости) СФП (упр. для выполнения игровой ловкости). Взаимодействие четырех, пяти игроков.	физическая	1	Упр. с гимнастическими скамейками. Упр.на гибкость в парах. Комплексное упражнение №3.
224 (23) (38)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Двухсторонняя игра. Бросок мяча. Ведение мяча.	физическая	1	Позиционное нападение против зонной защиты.
225 (24) (39)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Двухсторонняя игра. Бросок мяча. Ведение мяча.	физическая	1	Упр. со скакалками и л/а барьерами. Игра 5 на 5. Лично-командная защита.
226 (25) (39)	ОФП (упр. для развития выносливости и гибкости) Взаимодействие четырех, пяти игроков.	физическая	1	Бег 3-4 км. Упр.на гибкость в парах. Позиционное нападение против зонной защиты.
227 (26) (39)	Контрольная игра. Установка и анализ игры.	тактическ.	2	Товарищеская встреча. Разбор действий игроков на позициях. Просмотр и разбор записи игры
228 (27) (39)	Взаимодействие четырех, пяти игроков.	сореvнован теоретич.	1	Позиционное нападение против зонной защиты.
Количество тренировок - 25				
Количество часов - 65				

июнь				
227 (1) (39)	ОФП (упражнения для развития выносливости, гибкости) Передача и ловля мяча Двухсторонняя игра	физическая	1	Бег 2000 – 3000 м.
228 (2) (39)	ОФП (развитие скорост. выносливости, упр. для развития силов. выносливости) Бросок мяча	техническ.	1	Упр. «звездочка». В парах двумя мячами
229 (3) (39)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) СФП (упр.для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Взаимодействие четырех, пяти игроков.	игровая	1	Игра 5 на 5 с ограничением ведения.
230 (4) (39)	ОФП (развитие скорост. выносливости, упр. для развития силов. выносливости) Передача и ловля мяча Двухсторонняя игра.	физическая	2	Бег 1600 м (4 х 400 м, интервально) Круговая тренировка. (6 станций) Штрафной бросок
231 (5) (40)	ОФП (развитие скорост. выносливости, упр. для развития прыгучести) СФП (упр.для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Бросок мяча. Ведение мяча.	техническ.	1	Упр. со скакалками и л/а барьерами.
232 (6) (40)	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	физическая	1	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс.
233 (7) (40)	ОФП (развитие скорост. выносливости, упр. для развития прыгучести) Передача и ловля мяча Двухсторонняя игра.	физическая	1	Непрерывное упр. для совершенствования игроками действий на позициях центральных и игроков периметра
234 (8) (40)	ОФП (развитие скорост. выносливости, упр. для развития прыгучести) Передача и ловля мяча Двухсторонняя игра.	физическая	1	Бег 1600 м (4 х 400 м, интервально) Круговая тренировка. (6 станций) Упр. «Звездочка». В парах в движении. Игра 5 на 5. Зонная защита 3-2. Переход в 2-1-2.
235 (9) (40)	ОФП (развитие скорост. выносливости, упр. для развития прыгучести) Передача и ловля мяча Двухсторонняя игра.	физическая	1	Бег 1600 м (8 х 200 м, интервально) Прыжки через скакалку, препятствия, в высоту Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс.
236 (10) (40)	ОФП (развитие скорост. выносливости, упр. для развития прыгучести) Передача и ловля мяча Двухсторонняя игра.	техническ.	1	7 бросковых позиций и подбор (4 метра). Упр. «Школа мяча».
237 (11) (40)	ОФП (развитие скорост. выносливости, упр. для развития прыгучести) Передача и ловля мяча Двухсторонняя игра.	физическая	1	Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
238 (12) (40)	ОФП (развитие скорост. выносливости, упр. для развития прыгучести) Передача и ловля мяча Двухсторонняя игра.	физическая	1	Бег 1600 м (8 х 200 м, интервально) Прыжки через скакалку, препятствия, в высоту Упр. «треугольник», «квадрат», «восьмерка».
239 (13) (40)	ОФП (развитие скорост. выносливости, упр. для развития прыгучести) Передача и ловля мяча Двухсторонняя игра.	техническ.	1	5 на 5 с ограничением ведения

234 (8) (40)	ОФП (развитие скорост. выносливости, упр. для развития силов. выносливости) Бросок мяча Взаимодействие двух, трех игроков.	физическая техническ. тактическ.	1 1 1	Бег 1600 м (4 х 400 м, интервально) Круговая тренировка. (6 станций) 3-х очковый бросок с 5-ти точек «восьмерка», «черный ход» по центру.
235 (9) (40)	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».
236 (10) (40)	ОФП (развитие скорост. выносливости, упр. для развития силов. выносливости) СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Двухсторонняя игра	физическая физическая игровая	1 1 1	Бег 1600 м (4 х 400 м, интервально) Круговая тренировка. (6 станций) Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс. 5 на 5 с акцентом на игру без ведения.
237 (11) (41)	ОФП развитие скорост. выносливости упр. для развития прыгучести. Бросок мяча Двухсторонняя игра	физическая техническ. игровая	1 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). 5 на 5 с акцентом на раннее нападение
238 (12) (41)	СФП (упр. для выполнения игровой ловкости)	физическая	1	Комплексное упражнение №1.
239 (13) (41)	ОФП развитие скорост. выносливости Упр. для развития прыгучести. Бросок мяча	физическая техническ.	2 1	Бег 2000 м (переменно, по прямой – з/стойка, ускорение, по виражу – медленный бег) Прыжки через скакалку, препятствия, в высоту Штрафной бросок
240 (14) (41)	СФП (упр. для выполнения игровой ловкости) Передача и ловля мяча. Бросок мяча Двухсторонняя игра	физическая техническ. игровая	1 1 1	Комплексное упражнение №1. Передачи мяча в тройках с продвижением вперед. Штрафной бросок и дальний бросок с 5 точек 3 на 3. без ведения.
241 (15) (41)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Взаимодействие четырех, пяти игроков.	физическая физическая тактическ.	1 1 1	Упр. со скакалками и л/а барьерами. Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс. Непрерывное упр. для совершенствования игроками действий на позициях центровых и игроков периметра
242 (16) (41)	СФП (упр. для выполнения игровой ловкости) Взаимодействие двух, трех игроков. Двухсторонняя игра.	физическая тактическ. игровая	1 1 1	Комплексное упражнение №2. «Восьмерка», с крестный проход по центру. Игра 5 на 5. Зонная защита 3-2. Переход в 2-1-2.
243 (17) (42)	СФП (упр. для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Двухсторонняя игра Ведение мяча.	физическая игровая техническ.	1 1 1	Имитация броска с резиновым бинтом. Упр. на баланс. Игра три на три. Применить «восьмерка», «черный ход» по центру. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча под ногой.
244 (18) (42)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.)	физическая	1	Упр. со скакалками и л/а барьерами.
245 (19) (42)	Передача и ловля мяча. Бросок мяча СФП (упр. для выполнения игровой ловкости)	техническ. физическая	2 1	«Квадрат» передача двумя руками из-за головы. Штрафной бросок и дальний бросок с 5 точек Комплексное упражнение №3.
246 (20) (42)	Взаимодействие двух, трех игроков. Двухсторонняя игра.	тактическ. игровая	2 1	Наведение, пересечение. Игра три на три. Применить - наведение, пересечение.
247 (21) (42)	Бросок мяча. Взаимодействие двух, трех игроков. Двухсторонняя игра.	техническ. тактическ. игровая	1 1 1	Бросок с пяти позиций после обманного движения. Быстрый прорыв. 5 на 5 Зонная защита и быстрый прорыв
248 (22) (42)	СФП (упр. для развития быстр. и прыг.) Бросок мяча Взаимодействие четырёх игроков.	физическая техническ. тактическ.	1 1 1	Упр. со скакалками и л/а барьерами. Штрафной и 3-х очковый бросок с 5-ти точек Быстрый прорыв.
249 (23) (42)	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
250 (24) (42)	ОФП развитие скорост. выносливости	физическая	1	Бег 2000 м (переменно, по прямой – з/стойка, ускорение, по виражу – медленный бег)

	Упр. для развития прыгучести. Бросок мяча	техническ.	1	Прыжки через скакалку, препятствия, в высоту 3-х очковый бросок с 5-ти точек
251 (25) (42)	ОФП (развитие скорост. выносливости, упр. для развития прыгучести) Взаимодействие четырех, пяти игроков. Двухсторонняя игра.	физическая	1	Бег 1600 м (8 x 200 м, интервально)
		тактическ.	1	Прыжки через скакалку, препятствия, в высоту Быстрый прорыв. Позиционное нападение 1-3-1
		игровая	1	Игра 5 на 5. Лично-командная защита.
Количество тренировок - 25				
Количество часов - 68				

Всего: 672 часов