ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по баскетболу 1 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь			ноября					декабрь					январь				февраль				март						апрель				май				
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
ТЕОРИЯ	14	1	1					1	1					1	1					1	1					1	1						1	1					1	1
Состояние и развитие баскетбола в России																																								
Физическая культура и спорт в России																																								
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена																																								
Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм																																								
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм																																								
Основы техники и тактика баскетбола																																								
Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса упражнения																																								
ПРАКТИКА																																								
ОФП	101	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	1	2
СФП	41	2	1	2	1	1	1		1	1	2	1	2	1	1	1	1		2	1	1	1	2	1	2		1		2	1	2				2	1	1	1	1	
Техническая подготовка	32		1		1	1	1	1		1	1	1	1		1	1		1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
Тактическая подготовка	20			1	1	1	1	1	1		1		1		1				1		1		1		1		1		1		1	1	1		1		1			
Соревнования		по плану																																						
Медицинское обследование		по плану																																						
Контрольные испытания	4																1	1																					1	1
Восстановительные мероприятия	4								1								1											1											1	
Учебно-тренировочные игры	18									1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	1	1		1		1	1	1
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по баскетболу 2 год обучения

Содержание	часы	сентябрь																																										
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
ТЕОРИЯ	3	1						1						1																										
Основы техники и тактика баскетбола																																								
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм																																								
Организация и проведение соревнований																																								
ПРАКТИКА																																								
ОФП	98	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	1	2
СФП	47	2	1	2	1	1	1		2	1	2	1	2	2	1	1	1		2	1	1	1	2	1	2	1	1		2	1	2		1	1	2	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	39		2		1	1	1	1		1	1	1	1		2	1		1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка	21			1	1	1	1	2	1		1		1		1				1		1		1		1		1		1		1	1	1		1		1			
Соревнования																																								
Медицинское обследование																																								
Контрольные испытания	4																1	1																					1	1
Восстановительные мероприятия	4								1								1											1											1	
Учебно-тренировочные игры	18									1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	1	1		1		1	1	1
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6