Сентябрь

№ п/п	Номер занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		итого
	Число месяцев														
1	**Теоретические занятия**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**					**1 часа**
	Физкультура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России и Калмыкии.	5	5	5	5	5	5	5	5	5					
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.														
	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.														
	Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль подготовки.														
	Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.														
	Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования.														
	Правила по мини-баскетболу. Правила по баскетболу.														
	Официальные правила ФИБА. Установка на игру и разбор результатов игры.														
2	**ОФП**	**40**	**35**	**40**	**35**	**40**	**35**	**40**	**35**	**40**	**35**	**40**	**35**		**10 час**
	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.	10	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
	Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища.			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.	5	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости.	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий».			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	Упражнения для развития общей выносливости.	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
3	**СФП**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**		**4 час**
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.		5	5		5	5		5	5	5		5		
	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	5		5	5		5	5		5	5	5			
	Упражнения для развития игровой ловкости.	5	5		5	5		5	5		5	5	5		
	Упражнения для развития специальной выносливости	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	5		
4	**Техническая подготовка**	**20**	**25**	**20**	**25**	**20**	**25**	**20**	**25**	**20**	**25**	**20**	**25**		**6 час**
5	**Тактическая подготовка**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**15**	**15**	**15**		**3 час**
6	**Приемные и переводные испытания**														
	Всего	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**		**24 час**

Октябрь

№ п/п	Номер занятия / Число месяцев	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	итого
1	**Теоретические занятия**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**					**1 часа**
	Физкультура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России и Калмыкии.														
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	5	5	5	5	5	5	5	5	5					
	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.														
	Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль подготовки.														
	Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.														
	Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования.														
	Правила по мини-баскетболу. Правила по баскетболу.														
	Официальные правила ФИБА. Установка на игру и разбор результатов игры.														
2	**ОФП**	**35**	**40**	**35**	**35**	**40**	**35**	**35**	**45**	**35**	**40**	**45**	**40**	**35**	**11 час**
	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
	Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища.			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий».			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	Упражнения для развития общей выносливости.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
3	**СФП**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**10**	**15**	**10**	**15**	**10**	**15**	**4 час**
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.		5	5		5	5		5	5	5		5		
	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	5		5	5		5	5		5		5		5	
	Упражнения для развития игровой ловкости.	5	5		5	5		5	5		5	5		5	
	Упражнения для развития специальной выносливости	5	5	5	5	5	5	5		5		5	5	5	
4	**Техническая подготовка**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**25**	**20**	**25**	**20**	**6 час**
5	**Тактическая подготовка**	**15**	**10**	**15**	**15**	**10**	**15**	**15**	**10**	**15**	**15**	**10**	**15**	**20**	**4 час**
6	**Приемные и переводные испытания**														
	Всего	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**26 час**

Ноябрь

№ п/п	Номер занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	итого
	Число месяцев														
1	**Теоретические занятия**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**					**1 часа**
	Физкультура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России и Калмыкии.														
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.														
	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.	5	5	5	5	5	5	5	5	5					
	Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль подготовки.														
	Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.														
	Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования.														
	Правила по мини-баскетболу. Правила по баскетболу.														
	Официальные правила ФИБА. Установка на игру и разбор результатов игры.														
2	**ОФП**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**45**	**45**	**45**	**45**	**12 час**
	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.	5	5	5	5	5	5	10	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища.	10	5	5	5	5	5	5	10	5	5	5	5	5	
	Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.	5	10	5	5	5	5	5	5	10	5	5	5	5	
	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости.	5	5	10	5	5	5	5	5	5	10	5	5	5	
	Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий».	5	5	5	10	5	5	5	5	5	5	10	5	5	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	5	5	5	5	10	5	5	5	5	5	5	10	5	
	Упражнения для развития общей выносливости.	5	5	5	5	5	10	5	5	5	5	5	5	10	
3	**СФП**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**15**	**10**	**3 час**
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	5	5	5	5	5	5	5							
	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	5	5	5	5	5	5	5							
	Упражнения для развития игровой ловкости.								5	5	5	5	10	5	
	Упражнения для развития специальной выносливости								5	5	5	5	5	5	
4	**Техническая подготовка**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**20**	**20**	**25**	**7 час**
5	**Тактическая подготовка**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**15**	**10**	**10**	**3 час**
6	**Приемные и переводные испытания**														
	Всего	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**		**26 час**

Декабрь

№ п/п	Номер занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	итого
	Число месяцев														
1	**Теоретические занятия**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**					**1 часа**
	Физкультура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России и Калмыкии.														
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.														
	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.														
	Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль подготовки.	5	5	5	5	5	5	5	5	5					
	Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.														
	Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования.														
	Правила по мини-баскетболу. Правила по баскетболу.														
	Официальные правила ФИБА. Установка на игру и разбор результатов игры.														
2	**ОФП**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**30**	**35**	**35**	**35**	**35**	**10 час**
	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий».	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития общей выносливости.	5	5	5	5	5	5	5	5		5	5	5	5	
3	**СФП**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**15**	**10**	**10**	**10**	**10**	**3 час**
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	5	5	5	5	5	5	5							
	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	5	5	5	5	5	5	5							
	Упражнения для развития игровой ловкости.								5	10	5	5	5	5	
	Упражнения для развития специальной выносливости								5	5	5	5	5	5	
4	**Техническая подготовка**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**					**5 час**
5	**Тактическая подготовка**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**					**3 час**
6	**Приемные и переводные испытания**										**45**	**45**	**45**	**45**	**4 час**
	Всего	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**26 час**

Январь

№ п/п	Номер занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	итого
	Число месяцев															
1	**Теоретические занятия**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**						**1 час**
	Физкультура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России и Калмыкии.															
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.															
	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.															
	Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль подготовки.															
	Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.	5	5	5	5	5	5	5	5	5						
	Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования.															
	Правила по мини-баскетболу. Правила по баскетболу.															
	Официальные правила ФИБА. Установка на игру и разбор результатов игры.															
2	**ОФП**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**40**	**11 час**
	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	
	Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий».	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития общей выносливости.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
3	**СФП**	**10**	**10**	**5**	**10**	**5**	**15**	**5**	**10**	**5**	**15**	**10**	**20**	**10**	**5**	**3 час**
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	5	5		5		5		5		5	5	5	5		
	Упражнения для развития игровой ловкости.						5				5		5			
	Упражнения для развития специальной выносливости												5			
4	**Техническая подготовка**	**25**	**30**	**30**	**30**	**30**	**25**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**25**	**30**	**30**	**9 час**
5	**Тактическая подготовка**	**15**	**10**	**15**	**10**	**15**	**10**	**15**	**10**	**15**	**10**	**15**	**10**	**15**	**15**	**4 час**
6	**Приемные и переводные испытания**															
	Всего	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**28 час**

Февраль

№ п/п	Номер занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		итого
	Число месяцев														
1	**Теоретические занятия**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**					**1 часа**
	Физкультура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России и Калмыкии.														
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.														
	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.														
	Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль подготовки.														
	Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.														
	Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования.	5	5	5	5	5	5	5	5	5					
	Правила по мини-баскетболу. Правила по баскетболу.														
	Официальные правила ФИБА. Установка на игру и разбор результатов игры.														
2	**ОФП**	**45**	**45**	**45**	**40**	**45**	**45**	**45**	**40**	**45**	**50**	**50**	**45**		**12 час**
	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
	Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий».	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	5		
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	10	10	10	5	10	10	10	5	10	10	10	10		
	Упражнения для развития общей выносливости.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		
3	**СФП**	**10**	**5**	**10**	**5**	**10**	**5**	**10**	**5**	**10**	**5**	**10**	**5**		**2 час**
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.		5		5		5		5		5		5		
	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	5		5		5		5		5		5			
	Упражнения для развития игровой ловкости.	5		5		5		5		5		5			
	Упражнения для развития специальной выносливости														
4	**Техническая подготовка**	**20**	**25**	**20**	**25**	**20**	**25**	**20**	**25**	**20**	**25**	**20**	**25**		**6 час**
5	**Тактическая подготовка**	**10**	**10**	**10**	**15**	**10**	**10**	**10**	**15**	**10**	**10**	**10**	**15**		**3 час**
6	**Приемные и переводные испытания**														
	Всего	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**		**24 час**

Март

№ п/п	Номер занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	итого
	Число месяцев														
1	**Теоретические занятия**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**					**1 часа**
	Физкультура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России и Калмыкии.														
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.														
	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.														
	Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль подготовки.														
	Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.														
	Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования.														
	Правила по мини-баскетболу. Правила по баскетболу.	5	5	5	5	5	5	5	5	5					
	Официальные правила ФИБА. Установка на игру и разбор результатов игры.														
2	**ОФП**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**45**	**45**	**45**	**45**	**12 час**
	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий».	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития общей выносливости.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	
3	**СФП**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**10**	**10**	**10**	**15**	**4 час**
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.		5			5			5			5		5	
	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	5		5	5		5	5		5	5		5	5	
	Упражнения для развития игровой ловкости.	5		5	5		5	5		5	5		5	5	
	Упражнения для развития специальной выносливости	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
4	**Техническая подготовка**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**25**	**20**	**25**	**20**	**6 час**
5	**Тактическая подготовка**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**15**	**10**	**10**	**3 час**
6	**Приемные и переводные испытания**														
	Всего	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**26 час**

Апрель

№ п/п	Номер занятия / Число месяцев	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	итого
1	**Теоретические занятия**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**					**1 час**
	Физкультура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России и Калмыкии.														
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.														
	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.														
	Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль подготовки.														
	Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.														
	Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования.														
	Правила по мини-баскетболу. Правила по баскетболу.														
	Официальные правила ФИБА. Установка на игру и разбор результатов игры.	5	5	5	5	5	5	5	5	5					
2	**ОФП**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**40**	**30**	**45**	**50**	**50**	**40**	**11 час**
	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.	5	5	5	5	5	5	5	10		10	10	10	10	
	Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	5	
	Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	5	
	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий».	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития общей выносливости.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
3	**СФП**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**15**	**10**	**10**	**10**	**10**	**3 час**
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.														
	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.														
	Упражнения для развития игровой ловкости.	5	5	5	5	5	5	5	5	10	5	5	5	5	
	Упражнения для развития специальной выносливости	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
4	**Техническая подготовка**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**25**	**20**	**20**	**25**	**7 час**
5	**Тактическая подготовка**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**10**	**10**	**10**	**15**	**4 час**
6	**Приемные и переводные испытания**														
	Всего	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**26 час**

Май

№ п/п	Номер занятия / Число месяцев	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	итого
1	**Теоретические занятия**														
	Физкультура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России и Калмыкии.														
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.														
	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.														
	Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль подготовки.														
	Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.														
	Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования.														
	Правила по мини-баскетболу. Правила по баскетболу.														
	Официальные правила ФИБА. Установка на игру и разбор результатов игры.														
2	**ОФП**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**45**	**45**	**45**	**45**	**12 час**
	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий».	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития общей выносливости.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	
3	**СФП**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**					**3 час**
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	5	5	5	5	5	5	5	5	5					
	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	5	5	5	5	5	5	5	5	5					
	Упражнения для развития игровой ловкости.	5	5	5	5	5	5	5	5	5					
	Упражнения для развития специальной выносливости														
4	**Техническая подготовка**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**					**4 час**
5	**Тактическая подготовка**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**					**3 час**
6	**Приемные и переводные испытания**										**45**	**45**	**45**	**45**	**4 час**
	Всего	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**26 час**

Июнь

№ п/п	Номер занятия / Число месяцев	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	итого
1	**Теоретические занятия**														
	Физкультура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России и Калмыкии.														
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.														
	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.														
	Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль подготовки.														
	Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.														
	Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования.														
	Правила по мини-баскетболу. Правила по баскетболу.														
	Официальные правила ФИБА. Установка на игру и разбор результатов игры.														
2	**ОФП**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**40**	**30**	**45**	**50**	**50**	**40**	**11 час**
	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища.			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий».			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития общей выносливости.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
3	**СФП**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**10**	**10**	**10**	**15**	**4 час**
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.														
	Упражнения для развития игровой ловкости.	5	5	5	5	5	5	5	5	5				5	
	Упражнения для развития специальной выносливости	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
4	**Техническая подготовка**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**25**	**30**	**25**	**20**	**20**	**25**	**8 час**
5	**Тактическая подготовка**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**15**	**10**	**10**	**10**	**10**	**3 час**
6	**Приемные и переводные испытания**														
	Всего	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**26 час**

Июль

№ п/п	Номер занятия / Число месяцев	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	итого
1	**Теоретические занятия**														
	Физкультура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России и Калмыкии.														
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.														
	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.														
	Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль подготовки.														
	Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.														
	Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования.														
	Правила по мини-баскетболу. Правила по баскетболу.														
	Официальные правила ФИБА. Установка на игру и разбор результатов игры.														
2	**ОФП**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**45**	**45**	**45**	**45**	**12 час**
	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий».	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития общей выносливости.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	10	10	
3	**СФП**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**10**	**15**	**10**	**10**	**4 час**
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.														
	Упражнения для развития игровой ловкости.	5	5	5	5	5	5	5	5	5				5	
	Упражнения для развития специальной выносливости	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
4	**Техническая подготовка**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**25**	**20**	**25**	**20**	**6 час**
5	**Тактическая подготовка**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**15**	**10**	**10**	**10**	**15**	**4 час**
6	**Приемные и переводные испытания**														
	Всего	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**26 час**

Август

№ п/п	Номер занятия / Число месяцев	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	итого
1	**Теоретические занятия**															
	Физкультура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России и Калмыкии.															
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.															
	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.															
	Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль подготовки.															
	Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.															
	Физические качества и физическая подготовка. Спортивные соревнования.															
	Правила по мини-баскетболу. Правила по баскетболу.															
	Официальные правила ФИБА. Установка на игру и разбор результатов игры.															
2	**ОФП**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**40**	**30**	**30**	**12 час**
	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.	5	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10			
	Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища.			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
	Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
	Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий».			5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
	Упражнения для развития общей выносливости.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			
3	**СФП**	**10**	**10**	**5**	**10**	**5**	**15**	**5**	**10**	**5**	**15**	**10**	**20**	**10**	**5**	**3 час**
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	5	5		5		5		5		5	5	5	5		
	Упражнения для развития игровой ловкости.						5				5		5			
	Упражнения для развития специальной выносливости												5			
4	**Техническая подготовка**	**25**	**20**	**25**	**20**	**25**	**20**	**25**	**20**	**25**	**20**	**25**	**20**			**10 час**
5	**Тактическая подготовка**															**3 час**
6	**Приемные и переводные испытания**															
	Всего	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**			**28 час**

Годовой план распределения учебных часов
для спортивно-оздоровительной группы

№	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
2	Общая физическая подготовка	10	11	12	10	11	12	12	11	12	11	12	12	136
3	Специальная физическая подготовка	4	4	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	40
4	Техническая подготовка	6	6	7	5	9	6	6	7	4	8	6	10	80
5	Тактическая подготовка	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	40
6	Контрольные упражнения и экзамены				4					4				8
	И Т О Г О	**24**	**26**	**26**	**26**	**28**	**24**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**28**	**312**