РАБОЧИЙ ПЛАН

тренировочных занятий с учащимися ДЮСШ на апрель **месяц 20** 21 **г.**

Отделение Николаевское Возрастная группа СОГ

пор. №№	ТЕОРИЯ	Дни занятий																							
		2	5	6	9	12	13	16	19	20	23	26	27	30											
1	Временные ограничения к занятиям видами спорта	5		5		5		5		5		5		5											
2	Спортивные соревнования		5		5		5		5		5		5												
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ																								
1.	Вводно-подготовительная часть	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5											
2.	Разминка, бег, ОРУ	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10											
3.	Общеразвивающие упражнения																								
3.1	Суставная гимнастика	10								10															
3.2.	упр. для рук и плечевого пояса		5			10						10													
3.3	упр. для ног, шеи и туловища			5			5				10														
3.4	упр. для развития физических качеств				10			5					10												
4.	Специальная физическая подготовка																								
4.1	упр. для развития быстроты движения					10			10					10											
4.2	упр. для развития качеств броска	15						10																	
4.3	упр. для развития игровой ловкости		10									5													

Копия верна

4.4	упр. для развития специальной выносл-ти			15					10					10									
5.	Техническая подготовка																						
5.1	приемы, остановка, повороты	5			10						10												
5.2	ловля, передача мяча на месте и в движении	20			20		10	20		20			20										
5.3	ведение мяча на месте и в движении		15			15			20		15			20									
5.4	броски мяча в корзину с места			15				15				20											
5.5	броски мяча в корзину в движении		15				20			20													
6.	Тактическая подготовка																						
6.1	тактика нападения			15									15										
6.2	тактика защиты						15				15												
7.	Интегральная подготовка					15			10			15		10									
8.	Учебная игра	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15									
9.	Соревнования																						
10	Заключительная часть	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5									

Интенсивность занятий — **С большой нагрузкой**

Со средней нагрузкой

Тренер _____