



Годовой план – график  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
по баскетболу на 2025-2026 учебный год

Тренер-преподаватель Алексеева Галина Николаевна

Недели			7			8			9			10			11			12		
№ Занятий			35-36	37-38	39-40	41-42	43-44	45-46	47-48	49-50	51-52	53-54	55-56	57-58	59-60	61-62	63-64	65-66	67-68	69-70
Дата			27.10	29.10	31.10	03.11	05.11	07.11	10.11	12.11	14.11	17.11	19.11	21.11	24.11	26.11	28.11	01.12	03.12	05.12
Продолжительность занятий	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
Общефизическая подготовка	т		10			10			10									10		
	п	20	20	20	20	20	30	20	20	20	20	20	20	30	20	30		20		30
Специальная физическая подготовка	т		10							10		10	10				10		10	
	п	20	10		20	10	10	20	10	10	10	20	10	20	20	10		10		10
Технико-тактическая подготовка	т	10		10					10		10			10		10				10
	п	20	30	30	30	30	30	20	30	20	30	30	20	30	30	20		30		10
Игровая подготовка	т		10								10							10		10
	п	20	20	10	20	20	30	20	10	20	10	20	10	20	10			10		20
Контрольные и календарные игры	т																			
	п																	90		
Контрольные испытания	т																		10	
	п																		80	

Недели			13			14			15			16			17			18			
№ Занятий			71-72	73-74	75-76	77-78	79-80	81-82	83-84	85-86	87-88	89-90	91-92	93-94	95-96	97-98	99-100	101-102	103-104		
Дата			08.12	10.12	12.12	15.12	17.12	19.12	22.12	24.12	26.12	29.12	09.01	12.01	14.01	16.01	19.01	21.01	23.01		
Продолжительность занятий	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90		
Общефизическая подготовка	т								10	10											
	п	20	20	20	30	30	30	20	20		30	20	30				30	30	20		
Специальная физическая подготовка	т		10	10					10	10			10		10						
	п	10	10	10	20	10	10	20	20		10	10	10				20	20	10		
Технико-тактическая подготовка	т	10			10	10	10						10				10	10			
	п	30	30	30	30	20	30	30	30		20	30	30				30	30	30		
Игровая подготовка	т	10					10				10							10			
	п	10	20	20			10	10			10	20	10						20		
Контрольные и календарные игры	т										10										
	п										80										
Контрольные испытания	т															10					
	п															80	90				



