

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Баскетбол»**

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел I. Основы знаний – 40 часов						
1.	сентябрь	Техника безопасности на занятиях по баскетболу, правила организации и проведения соревнований	40	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
Раздел II. Общая физическая подготовка – 120 часов						
2.	сентябрь	Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	15	Тренировочное занятие	Спортзал	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	сентябрь	Развитие ловкости и быстроты движений	15	Тренировочное занятие	Спортзал	
4.	сентябрь	Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	15	Тренировочное занятие	Спортзал	
5.	октябрь	Силовая подготовка (с отягощениями)	15	Тренировочное занятие	Спортзал	
6.	октябрь	Развитие общей и специальной выносливости	15	Тренировочное занятие	Спортзал	
7.	октябрь	Развитие ловкости и быстроты движений	15	Тренировочное занятие	Спортзал	
8.	октябрь	Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	15	Тренировочное занятие	Спортзал	
9.	ноябрь	Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	15	Тренировочное занятие	Спортзал	
Раздел III. Ведение мяча – 50 часов						
10.	ноябрь	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	8	Тренировочное занятие	Спортзал	Оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча
11.	ноябрь	Ведение мяча с изменением направления и скорости	8	Тренировочное занятие	Спортзал	
12.	ноябрь	Ведение мяча с обводкой соперника	8	Тренировочное	Спортзал	

				занятие		
13.	ноябрь	Ведение мяча после приема передачи с обводкой	8	Тренировочное занятие	Спортзал	
14.	декабрь	Ведение мяча с выполнением обманных движений	8	Тренировочное занятие	Спортзал	
15.	декабрь	Основы знаний. Методика организации самостоятельной тренировки с элементами баскетбола. Формы самоконтроля за состоянием здоровья.	10	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
Раздел IV. Передачи мяча – 50 часов						
16.	декабрь	Передачи мяча от груди с отскоком и без отскока об пол	8	Тренировочное занятие	Спортзал	Оценка техники и точности выполнения передач
17.	январь	Передачи от груди с отскоком и без отскока об пол в движении	8	Тренировочное занятие	Спортзал	
18.	январь	Передачи одной рукой от плеча	8	Тренировочное занятие	Спортзал	
19.	январь	Передачи одной рукой в движении	8	Тренировочное занятие	Спортзал	
20.	февраль	Навесная (кистевая) передача партнеру	8	Тренировочное занятие	Спортзал	
21.	февраль	Выполнение передач на дальние расстояния одной и двумя руками	10	Тренировочное занятие	Спортзал	
Раздел V. Броски мяча – 50 часов						
22.	февраль	Броски с ближней дистанции с отскоком от щита	6	Тренировочное занятие	Спортзал	Результативность выполнения бросков из различных исходных положений
23.	февраль	Броски со средней и дальней дистанции с отскоком и без отскока от щита	6	Тренировочное занятие	Спортзал	
24.	март	Броски в движении и с двух шагов	6	Тренировочное занятие	Спортзал	
25.	март	Штрафные броски и броски с дальней дистанции	6	Тренировочное занятие	Спортзал	
26.	март	Выполнение бросков при сопротивлении противника	6	Тренировочное занятие	Спортзал	

27.	март	Броски в движении и в прыжке с отклонением	6	Тренировочное занятие	Спортзал	
28.	апрель	Броски с ближней дистанции и с двух шагов с отскоком от щита	6	Тренировочное занятие	Спортзал	
29.	апрель	Выполнение бросков при сопротивлении противника	8	Тренировочное занятие	Спортзал	
Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении – 50 часов						
30.	апрель	Тактика командных действий при различных схемах игры баскетбол	8	Тренировочное занятие	Спортзал	Результативность участия в колледжных и районных, областных, соревнованиях по баскетболу
31.	апрель	Индивидуальные действия при личной опеке	8	Тренировочное занятие	Спортзал	
32.	май	Командные действия при зонной защите	8	Тренировочное занятие	Спортзал	
33.	май	Командные действия при выполнении зонной защиты соперником	8	Тренировочное занятие	Спортзал	
34.	май	Использование личного технического «арсенала» при обыгрыше соперника	8	Тренировочное занятие	Спортзал	
35.	май	Закрепление технико-тактических действий в игровых ситуациях	10	Тренировочное занятие	Спортзал	

