

## Приложение 1

### Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Юный баскетболист» на 2023 - 2024 учебный год

**1. Начало учебного года: 01.09.2023**

**2. Окончание учебного года: 31.05.2024**

**3. Продолжительность учебных занятий:** 1 раз в неделю по 1 занятию, продолжительностью 25 - 30 минут. Перерыв между занятиями 5 - 10 минут.

**4. Продолжительность учебного года**

Название группы	Год обучения	Количество водетей	Количество часов в неделю	Количество очасов в 1 полугодии	Количество очасов во 2 полугодии	Количество часов в год
Д/с № 10 «Пчёлки»	1	21	1	17	22	39
Д/с № 10 «Фантазёры»	2	20	1	17	22	39
Д/с № 4 «Ручеёк»	1	15	1	17	22	39
Д/с № 6 «Гномики»	1	17	1	17	22	39
Д/с № 4 «Светлячки»	1	15	1	18	21	39
Д/с № 4 «Непоседы»	1	15	1	18	21	38
Группа № 7 (младшие)	1	12	6	104	130	234

**5. Режим работы:**

«Юный баскетболист» Коробова В.В.	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Д/с № 10 «Пчёлки»			10.10– 10.35 (1)			
Д/с № 10 «Фантазёры»			10.40 -11.10 (1)			
Д/с № 4 «Ручеёк»				10.55 -11.25 (1)		

Д/с № 6 «Гномики»				11.30– 12.00 (1)		
Д/с № 4 «Светлячки»					10.25 -10.55 (1)	
Д/с № 4 «Непоседы»					11.00 -11.30 (1)	
<b>Группа № 7</b> (младшие)	18.25- 19.10; 19.15 -20.00 (2)ДЮСШ			18.25- 19.10; 19.15 -20.00 (2)ДЮСШ		15.30 -16.15; 16.20 -17.05 (2)ДЮСШ

## 6. Проведение промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2024

## 7. Каникулы

Зимние 01.01.-08.01.2023

## 8. Праздничные дни в 2022-2023 учебном году:

4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

## 9. Место проведения занятий: МДОБУ д/с № 4, МДОБУ д/с № 10, ДЮСШ г.Волхов.

Стартовый уровень 1 год обучения (39 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-вочас.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие 2023-2024 учебного года</b>				
<b>1. Вводное занятие</b>				<b>1</b>
1			<b>Инструктаж по Т.Б.</b> Общеукрепляющие упражнения.	1
<b>2. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>				<b>13</b>
2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Строевые упражнения.	1
3			Упражнения для шеи и туловища.	1
4			Упражнения для рук и плечевого пояса.	1
5			Упражнения для ног.	1
6			Упражнения для всех групп мышц.	1
7			Упражнения для развития силы.	1
8			Упражнения для развития силы.	1
9			Упражнения для развития гибкости.	1
10			Упражнения для развития гибкости.	1
11			Упражнения для развития ловкости.	1
12			Упражнения для развития ловкости.	1
13			Упражнения типа «полоса препятствий».	1
14			Упражнения типа «полоса препятствий».	1
<b>3. Специальная физическая подготовка (СФП)</b>				<b>18</b>
15			Беседы «Физическая культура и спорт в России». <b>Инструктаж по Т.Б.</b>	1
16			Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.	1

17			Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением.	1
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>17</b>
<b>2 полугодие 2023-2024 учебного года</b>				
18			Комплекс ОРУ.	1
19			Комплекс ОРУ.	1
20			Комплекс ОРУ.	1
21			Передвижение в упоре на руках по кругу.	1
22			Метание мячей различного веса и объема.	1
23			Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.	1
24			Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге.	1
25			Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.	1
26			Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.	1
27			Ловля мяча от стены (батута).	1
28			Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол.	1
29			Комбинированные упражнения	1
30			Комбинированные упражнения	1
31			Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.	1
32			Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.	1
<b>4. Упражнения и игры</b>				<b>6</b>
33			Упражнений и игры, подготавливающие к обучению технике передачи – ловли мяча	1
34			Упражнений и игры, подготавливающие к обучению технике передачи – ловли мяча	1
35			Упражнений, подготавливающие к ведению мяча	1
36			Упражнений, подготавливающие к ведению мяча	1
37			Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину.	1
38			Комплексы 1-13 по выбору.	1
<b>5. Итоговое занятие</b>				<b>1</b>
39			<b>Промежуточная аттестация</b> соревнования «Весёлые старты».	1
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>22</b>
<b>Всего:</b>				<b>39</b>

<b>Базовый уровень 2 год обучения (39 ч.)</b>				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-вочас.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие 2023-2024 учебного года</b>				
<b>1. Вводное занятие</b>				<b>1</b>
1			<b>Инструктаж по Т.Б.</b> Общеукрепляющие упражнения.	1
<b>2. Общая физическая подготовка (ОФП)</b>				<b>10</b>

2			Беседа «Понятие о гигиене и санитарии». Строевые упражнения.	1
3			Упражнения для шеи и туловища.	1
4			Упражнения для рук и плечевого пояса.	1
5			Упражнения для ног.	1
6			Упражнения для всех групп мышц.	1
7			Упражнения для развития силы.	1
8			Упражнения для развития силы.	1
9			Упражнения для развития гибкости.	1
10			Упражнения для развития гибкости.	1
11			Упражнения для развития ловкости.	1
<b>3. Специальная физическая подготовка (СФП)</b>				<b>18</b>
12			Беседы «Физическая культура и спорт в России».	1
13			Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.	1
14			Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением.	1
15			Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	1
16			Бег за лидером без смены и со сменой направления. <b>Инструктаж по Т.Б.</b>	1
17			Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.	1
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>17</b>
<b>2 полугодие 2023-2024 учебного года</b>				
18			Комплекс ОРУ.	1
19			Комплекс ОРУ.	1
20			Комплекс ОРУ.	1
21			Передвижение в упоре на руках по кругу.	1
22			Метание мячей различного веса и объема.	1
23			Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.	1
24			Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге.	1
25			Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.	1
26			Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.	1
27			Ловля мяча от стены (батута).	1
28			Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол.	1
29			Комбинированные упражнения	1
<b>4. Упражнения и игры</b>				<b>9</b>
30			Упражнений и игры, подготавливающие к обучению технике передачи – ловли мяча	1
31			Упражнений и игры, подготавливающие к обучению технике передачи – ловли мяча	1
32			Упражнений, подготавливающие к ведению мяча	1
33			Упражнений, подготавливающие к ведению мяча	1
34			Упражнения и игры, подготавливающие к броску мяча в корзину.	1
35			Комплексы 1-13 по выбору.	1

36			Упражнения типа «полоса препятствий».	1
37			Комбинированные упражнения	1
38			Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.	1
<b>5. Итоговое занятие</b>				<b>1</b>
39			<b>Промежуточная аттестация</b> соревнования «Весёлые старты».	1
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>22</b>
<b>Всего:</b>				<b>39</b>

<b>Стартовый уровень 1 год обучения (234 ч.)</b>				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
<b>1 полугодие 2023-2024 учебного года</b>				
<b>1. Тема: Вводное занятие</b>				<b>2</b>
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	2
<b>2. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)</b>				<b>50</b>
2			Беседа: «Общая характеристика подготовки спортсмена», ОРУ.	2
3			Беседы: «Режим дня», «Питьевой режим», ОРУ.	2
4			Беседа: «Гигиенические требования к занимающимся спортом», ОРУ.	2
5			Строевые упражнения, комплекс ОФП.	2
6			Строевые упражнения, комплекс ОФП.	2
7			Строевые упражнения, комплекс ОФП.	2
8			Строевые упражнения, комплекс ОФП.	2
9			Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, вразличном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	2
10			Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	2
11			Упражнения в ходьбе и беге. Бег с носка при ускорениях. Техника бега с использованием «двухшагов». Игра «Невод»	2
12			Упражнения в ходьбе и беге. Бег с носка при ускорениях. Техника бега с использованием «двух шагов». Игра «Невод»	2
13			Эстафеты.	2
14			Упражнения в прыжках. Прыжки толчком одной ногой; толчком двумя ногами (с места, с разбега).	2
15			Упражнения в прыжках. Прыжки толчком одной ногой; толчком двумя ногами (с места, с разбега).	2
16			Бег равномерный и переменный Спортивные игры на время.	2
17			Упражнения «полоса препятствий».	2

18			Упражнения в прыжках. Остановки – шагом, прыжком.	2
19			Эстафета.	2
20			Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».	2
21			Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».	2
22			Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	2
23			Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	2
24			Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.	2
25			Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.	2
26			Эстафеты, полосы препятствий.	2
<b>3. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)</b>				<b>80</b>
27			Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением.	2
28			Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.	2
29			Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.	2
30			Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.	2
31			Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).	2
32			Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.	2
33			Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер.	2
34			Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.	2
35			Метание мячей различного веса и объема, на точность, дальность, быстроту.	2
36			Метание мячей различного веса и объема, на точность, дальность, быстроту.	2
37			Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.	2
38			Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.	2

39			Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге.	2
40			Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге.	2
41			Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.	2
42			Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.	2
43			Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута).	2
44			Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута).	2
45			Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол.	2
46			Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол.	2
47			Упражнения на снарядах.	2
48			Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук.	2
49			Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. <b>Инструктаж по Т.Б.</b>	2
50			Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.	2
51			Игры с мячом, эстафеты.	2
52			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком.	2
<b>Итого за 1 полугодие:</b>				<b>104</b>
<b>2 полугодие 2023-2024 учебного года</b>				
53			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком.	2
54			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком.	2
55			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком.	2
56			Упражнения со скакалкой.	2
57			Упражнения со скакалкой.	2
58			Игры с мячом.	2
59			Спринтерский бег.	2
60			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
61			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
62			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
63			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
64			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
65			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
66			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
<b>4. Тема: Упражнения и игры</b>				<b>100</b>
67			Броски двумя руками от груди с места Игра «Мяч в корзину».	2
68			Броски двумя руками от груди с места Игра «Мяч в корзину».	2
69			Броски двумя руками от груди с места Игра «Мяч в корзину».	2
70			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом.	2

71			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом.	2
72			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом.	2
73			Комплексы упражнений 1 -5 (приложение 3).	2
74			Комплексы упражнений 1 -5 (приложение 3).	2
75			Комплексы упражнений 1 -5 (приложение 3).	2
76			Комплексы упражнений 1 -5 (приложение 3).	2
77			Комплексы упражнений 1 -5 (приложение 3).	2
78			Комплексы упражнений 1 -5 (приложение 3).	2
79			Подвижные игры «Третий лишний», «Поймай мяч».	2
80			Подвижные игры «Третий лишний», «Поймай мяч».	2
81			Ведение мяча с обводкой стоек. Игра «Пятнашки с ведением».	2
82			Ведение мяча с обводкой стоек. Игра «Пятнашки с ведением».	2
83			Ведение мяча с обводкой стоек. Игра «Пятнашки с ведением».	2
84			Передачи в парах. Игра «Мяч капитану».	2
85			Передачи в парах. Игра «Мяч капитану».	2
86			Передачи в парах. Игра «Мяч капитану».	2
87			Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину».	2
88			Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину».	2
89			Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину».	2
90			Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу».	2
91			Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу».	2
92			Передачи от груди двумя руками в стену. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
93			Передачи от груди двумя руками в стену. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
94			Броски с точек в шаге от кольца. Игра «Точно в цель».	2
95			Броски с точек в шаге от кольца. Игра «Точно в цель».	2
96			Броски с точек в шаге от кольца. Игра «Точно в цель».	2
97			Игра с заданиями. Подвижные игры.	2
98			Игра с заданиями. Подвижные игры.	2
99			Игра с заданиями. Подвижные игры.	2
100			Эстафеты с элементами баскетбола.	2
101			Броски с точек двумя руками от груди Игра «Мяч капитану».	2
102			Броски с точек двумя руками от груди Игра «Мяч капитану».	2
103			Броски с точек двумя руками от груди Игра «Мяч капитану».	2
104			Игра «Пятнашки с ведением».	2
105			Игра «Пятнашки с ведением».	2
106			Игра «Пятнашки с ведением».	2



107			Основная стойка, передвижение в стойке. Игра по заданию.	2
108			Основная стойка, передвижение в стойке. Игра по заданию.	2
109			Основная стойка, передвижение в стойке. Игра по заданию.	2
110			Остановки – шагом, прыжком.	2
111			Остановки – шагом, прыжком.	2
112			Остановки – шагом, прыжком.	2
113			Эстафеты с элементами баскетбола.	2
114			Игра мини-баскетбол.	2
115			Игра мини-баскетбол.	2
116			Игра мини-баскетбол.	2
<b>5. Тема: Итоговое занятие</b>				2
117			<b>Промежуточная аттестация</b> контрольные упражнения.	<b>2</b>
<b>Итого за 2 полугодие:</b>				<b>130</b>
<b>Всего:</b>				<b>234</b>