

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол» на 2023 – 2024 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2023

2. Окончание учебного года: 31.05.2024

3. Продолжительность учебных занятий: 3 раза в неделю по 2 занятия, продолжительностью 45 минут. Перерыв между занятиями 5 минут.

4. Продолжительность учебного года

Название группы	Год обучения	Количество детей	Количество часов в неделю	Количество часов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год
Коробова В.В.						
Группа № 8 (средние)	2	12	6	102	132	234
Группа № 9 (старшие)	3	12	6	102	132	234
Дегтярева Н.А.						
Группа №1 (2010-2011 год юноши)	2	12	6	102	132	234
Группа № 2 (2012 - 2013 год юноши)	2	12	6	104	130	234
Группа № 3 (дети 2014 -2015 г.р.)	1	12	6	104	130	234

5. Режим работы:

Название группы	День недели	Время занятий
Группа № 8 (средние)	Понедельник, четверг:	15.05. - 15.50; 15.55 - 16.40
	Суббота:	11.00 -11.40; 11.45 -12.25
Группа № 9 (старшие)	Понедельник, четверг:	16.45 -17.30; 17.35 -18.20
	Суббота:	12.30 -13.10; 13.15 -14.00
Группа №1 (2010-2011 год юноши)	Понедельник, пятница:	15.00 - 15.45; 15.50 - 16.35
Группа № 2 (2012 -2013 год юноши)	Среда:	15.00 -15.45; 15.50 - 16.35
	Четверг, пятница:	18.25- 19.10;

		19.15 -20 00
Группа № 3 (дети 2014 - 2015 г.р.)	Вторник:	15.00 - 15.45; 15.50 - 16.35
	Четверг, пятница:	16.45 -17.30; 17.35 – 18.20

6. Проведение промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2024

7. Каникулы Зимние 01.01.2024 – 08.01.2024

8. Праздничные дни в 2023 - 2024 учебном году: 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

9. Место проведения занятий: ДЮСШ г. Волхов, Кировский пр., д. 36., МОБУ Волховская СОШ № 1, СОК «Газовик».

Стартовый уровень 1 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактически я		
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				8
2			Беседы: «Развитие баскетбола в России», «Общая характеристика сторон подготовки спортсмена», ОРУ.	2
3			Беседы: «Режим дня», «Питьевой режим», ОРУ.	2
4			Беседы: «Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом, профилактика травматизма и врачебный контроль», ОРУ.	2
5			Беседа: «Физическая подготовка баскетболиста», ОРУ.	2
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				92
6			Беседа: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», комплекс упражнений ОФП.	2
7			Беседа: «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», комплекс упражнений ОФП.	2
8			Беседа: «Основы спортивной подготовки», комплекс упражнений ОФП.	2
9			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу»	2
10			ОФП. Ловля мяча двумя руками на уровне	2

			груди. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину».	
11			ОФП. Передачи от груди двумя руками. Игра «Мяч в корзину».	2
12			ОФП. Передачи от груди двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
13			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.	2
14			ОФП. Ловля и передача в парах. Игра «Круговые салочки».	2
15			Беседы: «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки». Комплекс упражнений ОФП.	2
16			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу».	2
17			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу»	2
18			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.	2
19			ОФП. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину».	2
20			Эстафета с элементами баскетбола.	2
21			Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	2
22			Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	2
23			Упражнения в ходьбе и беге. Бег с носка при ускорениях. Техника бега с использованием «двух шагов». Игра «Невод»	2
24			Упражнения в прыжках. Прыжки толчком одной ногой; толчком двумя ногами (с места, с разбега). Эстафеты.	2
25			Упражнения в прыжках. Остановки – шагом, прыжком. Эстафеты.	2
26			Беседа: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», комплекс упражнений ОФП.	2
27			Эстафеты, полосы препятствий.	2
28			Эстафеты, полосы препятствий.	2
29			Упражнения в равновесии.	2
30			Упражнения в равновесии.	2
31			Упражнения с предметами.	2
32			Упражнения с предметами.	2
33			Упражнения с предметами.	2
34			Упражнения с предметами.	2
35			Упражнения с предметами.	2
36			Упражнения на снарядах.	2
37			Упражнения на снарядах.	2

38			Упражнения на снарядах.	2
39			Упражнения на снарядах.	2
40			Упражнения на снарядах.	2
41			Акробатические упражнения.	2
42			Акробатические упражнения.	2
43			Акробатические упражнения.	2
44			Акробатические упражнения.	2
45			Акробатические упражнения.	2
46			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.	2
47			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.	2
48			Эстафеты. Инструктаж по Т.Б.	2
49			Эстафеты.	2
50			Упражнения со скакалкой.	2
51			Упражнения со скакалкой.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие 2023-2024 учебного года				
4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				80
52			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
53			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
54			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
55			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
56			Игры с мячом, эстафеты.	2
57			Игры с мячом, эстафеты.	2
58			Игры с мячом, эстафеты.	2
59			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
60			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
61			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
62			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
63			Упражнения со скакалкой.	2
64			Упражнения со скакалкой.	2
65			Игры с мячом.	2
66			Спринтерский бег.	2
67			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
68			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
69			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
70			Прыжки и прыжковые упражнения.	2
71			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
72			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
73			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
74			Упражнения для развития быстроты, ловкости,	2

			координации движений.	
75			Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	2
76			Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	2
77			Подвижные игры с элементами баскетбола.	2
78			Комбинированные эстафеты.	2
79			Специально прыжковые упражнения.	2
80			Специально беговые упражнения.	2
81			Подвижные игры «Третий лишний», «Поймай мяч».	2
82			Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	2
83			Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.	2
84			Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.	2
85			Броски мяча: одной рукой в баскетбольную корзину с места, одной рукой в баскетбольную корзину после ведения, одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов, в прыжке одной рукой с места.	2
86			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
87			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
88			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
89			Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	2
90			Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	2
91			Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	2
5. Тема: Техническая и тактическая подготовка				50
92			Беседы: «Техническая подготовка баскетболиста», «Тактическая подготовка баскетболиста», стойка – постановка стоп, распределение тяжести тела, сгибание ног. Игра «Пятнашки» (по заданию).	2
93			Броски мяча: одной рукой в баскетбольную корзину с места, одной рукой в баскетбольную	2

			корзину после ведения, одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов, в прыжке одной рукой с места.	
94			Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения.	2
95			Остановка в два шага после ускорения.	2
96			Повороты на месте. Повороты в движении.	2
97			Имитация защитных действий против игрока нападения.	2
98			Имитация защитных действий против игрока нападения.	2
99			Имитация действий атаки против игрока защиты.	2
100			Имитация действий атаки против игрока защиты.	2
101			Броски двумя руками от груди с места Игра «Мяч в корзину»	2
102			Броски двумя руками от груди с места Игра «Мяч в корзину»	2
103			Штрафной бросок и его выполнение. Правила и обязанности игроков.	2
104			Штрафной бросок двумя руками от груди. Игра мини-баскетбол.	2
105			Штрафной бросок двумя руками от груди. Игра «Американка».	2
106			Автопас, ведение мяча, остановка прыжком, бросок с близкого расстояния. Игра 5х5.	2
107			Автопас, ведение мяча, остановка прыжком, бросок с близкого расстояния. Игра 5х5.	2
108			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	2
109			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	2
110			Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2
111			Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2
112			Тактика свободного нападения.	2
113			Действие игрока без мяча, выход для отвлечения мяча, выход для получения мяча для броска.	2
114			Действия игрока с мячом, розыгрыш мяча, атака корзины.	2
115			Взаимодействие двух игроков, передай мяч и выходи.	2
116			Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация викторина	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Базовый уровень 2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				6
2			Беседы: «Развитие баскетбола в России», «Общая характеристика сторон подготовки спортсмена», ОРУ.	2
3			Беседы: «Физическая подготовка баскетболиста», «Режим дня», «Питьевой режим», ОРУ.	2
4			Беседы: «Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом, профилактика травматизма и врачебный контроль», ОРУ.	2
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				80
5			Беседа: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», комплекс упражнений ОФП.	2
6			Беседа: «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», комплекс упражнений ОФП.	2
7			Беседа: «Основы спортивной подготовки», комплекс упражнений ОФП.	2
8			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу»	2
9			ОФП. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину».	2
10			ОФП. Передачи от груди двумя руками. Игра «Мяч в корзину».	2
11			ОФП. Передачи от груди двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
12			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в минибаскетбол.	2
13			ОФП. Ловля и передача в парах. Игра «Круговые салочки».	2
14			Беседы: «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки». Комплекс упражнений ОФП.	2
15			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу».	2
16			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу»	2

17			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.	2
18			ОФП. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину».	2
19			Эстафета с элементами баскетбола.	2
20			Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	2
21			Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	2
22			Упражнения в ходьбе и беге. Бег с носка при ускорениях. Техника бега с использованием «двух шагов». Игра «Невод»	2
23			Упражнения в прыжках. Прыжки толчком одной ногой; толчком двумя ногами (с места, с разбега). Эстафеты.	2
24			Упражнения в прыжках. Остановки – шагом, прыжком. Эстафеты.	2
25			Беседа: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», комплекс упражнений ОФП.	2
26			Эстафеты, полосы препятствий.	2
27			Эстафеты, полосы препятствий.	2
28			Упражнения в равновесии.	2
29			Упражнения в равновесии.	2
30			Упражнения с предметами.	2
31			Упражнения с предметами.	2
32			Упражнения с предметами.	2
33			Упражнения с предметами.	2
34			Упражнения с предметами.	2
35			Упражнения на снарядах.	2
36			Упражнения на снарядах.	2
37			Упражнения на снарядах.	2
38			Упражнения на снарядах.	2
39			Упражнения на снарядах.	2
40			Акробатические упражнения.	2
41			Акробатические упражнения.	2
42			Акробатические упражнения.	2
43			Акробатические упражнения.	2
44			Акробатические упражнения.	2
4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				60
45			Упражнения на снарядах.	2
46			Упражнения на снарядах.	2
47			Эстафета.	2
48			Упражнения на снарядах.	2
49			Игры с мячом, эстафеты.	2
50			Инструктаж по Т.Б. Игры с мячом, эстафеты.	2
51			Игры с мячом, эстафеты.	2
Итого за 1 полугодие:				102

2 полугодие 2023-2024 учебного года				
52			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
53			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
54			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
55			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	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
67			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
68			Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	2
69			Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	2
70			Подвижные игры с элементами баскетбола.	2
71			Комбинированные эстафеты.	2
72			Специально прыжковые упражнения.	2
73			Специально беговые упражнения.	2
74			Подвижные игры «Третий лишний», «Поймай мяч».	2
5. Тема: Техническая и тактическая подготовка				70
75			Беседы: «Техническая подготовка баскетболиста», «Тактическая подготовка баскетболиста», стойка – постановка стоп, распределение тяжести тела, сгибание ног. Игра «Пятнашки» (по заданию).	2
76			Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.	2
77			Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения.	2
78			. Остановка в два шага после ускорения.	2
79			Повороты на месте. Повороты в движении.	2
80			Имитация защитных действий против игрока нападения.	2

81			Имитация защитных действий против игрока нападения.	2
82			Имитация действий атаки против игрока защиты.	2
83			Имитация действий атаки против игрока защиты.	2
84			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
85			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
86			Броски двумя руками от груди с места Игра «Мяч в корзину»	2
87			Броски двумя руками от груди с места Игра «Мяч в корзину»	2
88			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
89			Штрафной бросок и его выполнение. Правила и обязанности игроков.	2
90			Штрафной бросок двумя руками от груди. Игра мини-баскетбол.	2
91			Штрафной бросок двумя руками от груди. Игра «Американка».	2
92			Автопас, ведение мяча, остановка прыжком, бросок с близкого расстояния. Игра 5x5.	2
93			Автопас, ведение мяча, остановка прыжком, бросок с близкого расстояния. Игра 5x5.	2
94			Броски мяча: одной рукой в баскетбольную корзину с места, одной рукой в баскетбольную корзину после ведения, одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов, в прыжке одной рукой с места.	2
95			Броски мяча: одной рукой в баскетбольную корзину с места, одной рукой в баскетбольную корзину после ведения, одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов, в прыжке одной рукой с места.	2
96			Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2
97			Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2
98			Защитные действия при опеке игрока с мячом.	2
99			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	2
100			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	2
101			Тактика свободного нападения.	2
102			Действие игрока без мяча, выход для отвлечения	2

			мяча, выход для получения мяча для броска.	
103			Действия игрока с мячом, розыгрыш мяча, атака корзины.	2
104			Взаимодействие двух игроков, передай мяч и выходи.	2
105			Выбор позиции, момента для получения мяча в трехсекундной зоне.	2
106			Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки.	2
107			Тактика свободного нападения.	2
108			Выбор позиции, момента для получения мяча в трехсекундной зоне.	2
109			Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки.	2
6. Тема: Инструкторская и судейская практика.				14
110			Беседы: «Единая Всероссийская спортивная классификация», «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма».	2
111			Беседа: «Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха», составление таблицы «Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки».	2
112			Разработка уровней зачётных требований по ОФП, правила организации соревнований по баскетболу.	2
113			Беседы: «Основные методы построения учебно - тренировочного занятия», «Врачебный контроль», дневник спортсмена.	2
114			«Правила организации соревнований по баскетболу».	2
115			Учебные тренировки.	2
116			Учебные тренировки.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Базовый уровень 3 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				6

2			Беседы: «Развитие баскетбола в России», «Общая характеристика сторон подготовки спортсмена», ОРУ.	2
3			Беседы: «Физическая подготовка баскетболиста», «Режим дня», «Питъевой режим», ОРУ.	2
4			Беседы: «Организм человека, гигиенические требования к занимающимся спортом, профилактика травматизма и врачебный контроль».	2
3. Тема: Общая физическая подготовка (ОФП)				80
5			Беседа: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом», комплекс упражнений ОФП.	2
6			Беседа: «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», комплекс упражнений ОФП.	2
7			Беседа: «Основы спортивной подготовки», комплекс упражнений ОФП.	2
8			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу»	2
9			ОФП. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину».	2
10			ОФП. Передачи от груди двумя руками. Игра «Мяч в корзину».	2
11			ОФП. Передачи от груди двумя руками. Эстафеты с элементами баскетбола.	2
12			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в минибаскетбол.	2
13			ОФП. Ловля и передача в парах. Игра «Круговые салочки».	2
14			Беседы: «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки». Комплекс упражнений ОФП.	2
15			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу».	2
16			ОФП. Повороты на стоящей впереди ноге (без мяча на месте). Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игра «Мяч по кругу»	2
17			ОФП. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол.	2
18			ОФП. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в корзину».	2
19			Эстафета с элементами баскетбола.	2
20			Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	2
21			Упражнения в ходьбе и беге. Бег на полной стопе, в различном темпе, по прямой, по кругу, по диагоналям. Игра «Пятнашки».	2

22			Упражнения в ходьбе и беге. Бег с носка приускорениях. Техника бега с использованием «двух шагов». Игра «Невод»	2
23			Упражнения в прыжках. Прыжки толчком одной ногой; толчком двумя ногами (с места, с разбега). Эстафеты.	2
24			Упражнения в прыжках. Остановки – шагом, прыжком. Эстафеты.	2
25			Беседа: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», комплекс упражнений ОФП.	2
26			Эстафеты, полосы препятствий.	2
27			Эстафеты, полосы препятствий.	2
28			Упражнения в равновесии.	2
29			Упражнения в равновесии.	2
30			Упражнения с предметами.	2
31			Упражнения с предметами.	2
32			Упражнения с предметами.	2
33			Упражнения с предметами.	2
34			Упражнения с предметами.	2
35			Упражнения на снарядах.	2
36			Упражнения на снарядах.	2
37			Упражнения на снарядах.	2
38			Упражнения на снарядах.	2
39			Упражнения на снарядах.	2
40			Акробатические упражнения.	2
41			Акробатические упражнения.	2
42			Акробатические упражнения.	2
43			Акробатические упражнения.	2
44			Акробатические упражнения.	2
4. Тема: Специальная физическая подготовка (СФП)				60
45			Упражнения на снарядах.	2
46			Упражнения на снарядах.	2
47			Эстафета.	2
48			Упражнения на снарядах.	2
49			Игры с мячом, эстафеты.	2
50			Инструктаж по Т.Б. Игры с мячом, эстафеты.	2
51			Игры с мячом, эстафеты.	2
52			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие 2023-2024 учебного года				
53			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
54			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
55			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	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
67			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
68			Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	2
69			Ловля мяча в прыжке, ловля мяча при отскоке от щита.	2
70			Подвижные игры с элементами баскетбола.	2
71			Комбинированные эстафеты.	2
72			Специально прыжковые упражнения.	2
73			Специально беговые упражнения.	2
74			Подвижные игры «Третий лишний», «Поймай мяч».	2
5. Тема: Техническая и тактическая подготовка				70
75			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
76			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
77			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	2
78			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	2
79			Взаимодействие двух игроков, передай мяч.	2
80			Имитация защитных действий против игрока нападения.	2
81			Имитация защитных действий против игрока нападения.	2
82			Имитация действий атаки против игрока защиты.	2
83			Имитация действий атаки против игрока защиты.	2
84			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
85			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления и скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
86			Броски двумя руками от груди с места Игра «Мяч в корзину»	2
87			Броски двумя руками от груди с места Игра «Мяч в корзину»	2

88			Ведение мяча на месте, в движении шагом, в движении бегом, то же с изменением направления скорости, то же с изменением высоты отскока.	2
89			Штрафной бросок и его выполнение. Правила и обязанности игроков.	2
90			Штрафной бросок двумя руками от груди. Игра мини-баскетбол.	2
91			Штрафной бросок двумя руками от груди. Игра «Американка».	2
92			Автопас, ведение мяча, остановка прыжком, бросок с близкого расстояния. Игра 5x5.	2
93			Автопас, ведение мяча, остановка прыжком, бросок с близкого расстояния. Игра 5x5.	2
94			Броски мяча: одной рукой в баскетбольную корзину с места, одной рукой в баскетбольную корзину после ведения, одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов, в прыжке одной рукой с места.	2
95			Броски мяча: одной рукой в баскетбольную корзину с места, одной рукой в баскетбольную корзину после ведения, одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов, в прыжке одной рукой с места.	2
96			Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2
97			Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2
98			Защитные действия при опеке игрока с мячом.	2
99			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	2
100			Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	2
101			Тактика свободного нападения.	2
102			Действие игрока без мяча, выход для отвлечения мяча, выход для получения мяча для броска.	2
103			Действия игрока с мячом, розыгрыш мяча, атака корзины.	2
104			Взаимодействие двух игроков, передай мяч и выходи.	2
105			Выбор позиции, момента для получения мяча в трехсекундной зоне.	2
106			Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки.	2
107			Тактика свободного нападения.	2
108			Выбор позиции, момента для получения мяча в трехсекундной зоне.	2
109			Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от вида опеки.	2
6. Тема: Инструкторская и судейская практика.				14
110			Беседы: «Единая Всероссийская спортивная классификация», «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма».	2

111			Беседа: «Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха», составление таблицы «Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки».	2
112			Разработка уровней зачётных требований по ОФП, правила организации соревнований по баскетболу.	2
113			Беседы: «Основные методы построения учебно - тренировочного занятия», «Врачебный контроль», дневник спортсмена.	2
114			«Правила организации соревнований по баскетболу».	2
115			Учебные тренировки.	2
116			Учебные тренировки.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация эстафета с элементами баскетбола.	2
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234