

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Юный баскетболист» физкультурно – спортивной направленности на 2025 - 2026 учебный год

- 1. Начало учебного года:** 01.09.2025 г.
- 2. Окончание учебного года:** 31.05.2026 г.
- 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 детей	Количество часов в неделю	Количество часов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год
Д/с № 10 «Фантазёры» девочки	2	12	1	18	21	39
Д/с № 10 «Фантазёры» мальчики	1	12	1	18	21	39
Д/с № 4 «Ручеёк»	1	12	1	18	21	39
Д/с № 4 «Непоседы»	1	12	1	18	21	39
Д /с № 6 «Божьи коровки»	1	12	1	18	21	39
Д/с № 7 «Умняшки»	1	12	1	18	21	39

5. Режим работы:

«Юный баскетболист» Коробова В.В.	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Д/с № 10 «Фантазёры» девочки	09.40-10.10 (1) Д/с № 10					
Д/с № 10	10.15-10.45					

«Фантазёры» мальчики	(1) Д/с № 10					
Д/с № 4 «Ручеёк»				11.00 – 11.30 (1) ДЮСШ		
Д/с № 7 «Умняшки»					10.30-11.00 (1) ДЮСШ	
Д/с № 6 «Божьи коровки»					11.05 -11.35 (1) ДЮСШ	
Д/с № 4 «Непоседы»			11.30 – 12.00 (1)ДЮСШ			

6. Проведение промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2026 г.

7. Проведения инструктажа по технике безопасности:

1 полугодие – сентябрь 2025г.

2 полугодие – март 2026 г.

8. Каникулы

Летние: 01.06.2026 г. – 31.08.2026 г.

9. Праздничные дни в 2025 – 2026 учебном году:

4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

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

Стартовый уровень 1 год обучения (39 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-вочас.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025-2026 учебного года				
1. Вводное занятие				1
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	1
2. Общая физическая подготовка (ОФП)				13
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
3. Специальная физическая подготовка (СФП)				18
15			Беседы «Физическая культура и спорт в России».	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
18			Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением.	1
Итого за 1 полугодие:				18
2 полугодие 2025-2026 учебного года				
19			Комплекс ОРУ.	1
20			Передвижение в упоре на руках по кругу.	1
21			Метание мячей различного веса и объема.	1
22			Передвижение в упоре на руках по кругу.	1
23			Метание мячей различного веса и объема.	1
24			Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.	1
25			Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге.	1
26			Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.	1
27			Инструктаж по ТБ. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.	1
28			Ловля мяча от стены (батута).	1
29			Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол.	1
30			Комбинированные упражнения	1
31			Комбинированные упражнения	1
32			Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.	1
4. Упражнения и игры				6
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
5. Итоговое занятие				1
39			Промежуточная аттестация соревнования «Весёлые старты».	1
Итого за 2 полугодие:				21
Всего:				39

Стартовый уровень 1 год обучения (39 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-вочас.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025-2026 учебного года				
1. Вводное занятие				1
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	1
2. Общая физическая подготовка (ОФП)				13
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
3. Специальная физическая подготовка (СФП)				18
15			Беседы «Физическая культура и спорт в России».	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
Итого за 1 полугодие:				17
2 полугодие 2025-2026 учебного года				
18			Бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением.	1
19			Комплекс ОРУ.	1
20			Передвижение в упоре на руках по кругу.	1
21			Метание мячей различного веса и объема.	1
22			Передвижение в упоре на руках по кругу.	1
23			Метание мячей различного веса и объема.	1
24			Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.	1
25			Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге.	1
26			Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.	1
27			Инструктаж по ТБ. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.	1
28			Ловля мяча от стены (батута).	1
29			Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол.	1

30			Комбинированные упражнения	1
31			Комбинированные упражнения	1
32			Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.	1
4. Упражнения и игры				6
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
5. Итоговое занятие				1
39			Промежуточная аттестация соревнования «Весёлые старты».	1
Итого за 2 полугодие:				22
Всего:				39

Базовый уровень 2 год обучения (39 ч.)				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-вочас.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025-2026 учебного года				
1. Вводное занятие				1
1			Инструктаж по Т.Б. Общеукрепляющие упражнения.	1
2. Общая физическая подготовка (ОФП)				10
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
3. Специальная физическая подготовка (СФП)				18
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.	1

17			Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.	1
18			Комплекс ОРУ.	1
Итого за 1 полугодие:				17
2 полугодие 2025-2026 учебного года				
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			Инструктаж по ТБ, Ловля мяча от стены (батута).	1
28			Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол.	1
29			Комбинированные упражнения	1
4. Упражнения и игры				9
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
5. Итоговое занятие				1
39			Промежуточная аттестация соревнования «Весёлые старты».	1
Итого за 2 полугодие:				22
Всего:				39