

Утверждаю:
 Директор МБОУ «СОШ №11»
 _____ /В.Н. Варенова/
 «__» _____ 20__ г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
дополнительной общеразвивающей программы
спортивной направленности
«Баскетбол»
(стартовый уровень)

№	Дата проведения	Кол-во часов	тема занятия	Форма контроля	Место проведения
1.	02.09	1	Теория – основы техники и тактик баскетбола. Правила игры. Развитие общей выносливости.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
2.	02.09	1	Общая техника игры в баскетбол, ведение передачи, броски мяча. Развитие быстроты, учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
3.	09.09	1	Обучение техники передвижения в баскетболе. Передвижения шагом, бегом, прыжками. Постановка ног, бег на короткие дистанции. Учебная игра. Обучение техники остановки. Остановка шагом, прыжком. Развитие прыгучести. Учебная игра	Контрольное упражнение	Спортивный зал
4.	09.09	1	Обучение передачи мяча. Передача мяча от груди, из-за головы, в прыжке, одной рукой. Развитие быстроты реакции. Учебная игра. Обучение техники ловли мяча. Ловля мяча над головой, на уровне груди, катящегося мяча, мяча с отскоком. Развитие выносливости учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
5.	16.09	1	Обучение техники броска мяча. Постановки рук, бросок от груди. Броски одной рукой от плеча. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
6.	16.09	1	Обучение техники ведения мяча. Ведение левой, правой руками. Попеременно. Закрывание мяча торсом. Развитие силы. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
7.	23.09	1	Повороты на месте. Повороты-передачи мяча. Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
8.	23.09	1	Обучение техники игры в баскетбол. Финты. Финты с мячом и без него. Финты на ведение и бросок. Развитие прыгучести учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал

9.	30.09	1	Обучение техники защитной стойки. Стойки с выставленной вперед ногой. Стойка ноги на одной линии. Развитие силы. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
10.	30.09	1	обучение техники перехвата, вырывания, выбивания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
11.	07.10	1	Техника игры в баскетбол, ведение передачи, броски мяча. Развитие быстроты, Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
12.	07.10	1	Совершенствование техники передвижения в баскетболе. Передвижения шагом, бегом, прыжками. Постановка ног, бег на короткие дистанции. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
13.	14.10	1	Обучение техники подбора мяча от щита. Тактические действия. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
14.	14.10	1	Совершенствование передачи мяча. Передача мяча от груди, из-за головы, в прыжке, одной рукой. Развитие быстроты реакции. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
15.	21.10	1	Совершенствование техники защитной стойки. Стойки с выставленной вперед ногой. Стойка ноги на одной линии. Развитие силы. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
16.	21.10	1	Обучение техники защиты. Защита по периметру, индивидуальная защита. Развитие силы. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
17.	28.10	1	Совершенствование техники броска мяча. Постановки рук, бросок от груди. Броски одной рукой от плеча. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
18.	28.10	1	Обучение техники броска мяча после ведения. Ведение - два шага – бросок с правой и с левой стороны. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
19.	11.11	1	Совершенствование техники ведения мяча. Ведение левой, правой руками. Попеременно. Закрывание мяча торсом. Развитие силы. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
20.	11.11	1	Тактические действия в нападении. Заслоны, передвижения, отскок. Развитие реакции и быстроты. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
21.	18.11	1	Обучение техники штрафного броска. Постановка рук. Толчок мяча. Амплитуда полета мяча. Развитие силы. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал

22.	18.11	1	Совершенствование техники передвижения в баскетболе. Передвижения шагом, бегом, прыжками. Постановка ног, бег на короткие дистанции. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
23.	25.11	1	Совершенствование техники передвижения с мячом и без мяча. Развитие быстроты. Челночный бег. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
24.	25.11	1	Совершенствование техники остановки. Остановки прыжком. Остановка и бросок. Развитие выносливости. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
25.	02.12	1	Совершенствование техники передачи мяча. Работа в двойках, восьмерках. Работа с набивными мячами.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
26.	02.12	1	Совершенствование техники ловли мяча. Ловля и бросок. Ловля мяча одной рукой. Развитие выносливости. Уч.игра	Контрольное упражнение	Спортивный зал
27.	09.12	1	Совершенствование техники броска мяча. Броски с места и в движении, с разворота и крюк. Развитие силы. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
28.	09.12	1	Совершенствование техники броска мяча после ведения. Ведение-два шага – бросок с правой и с левой стороны. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
29.	16.12	1	Совершенствование техники ведения мяча. Ведение с ускорением, спиной вперед. Развитие выносливости. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
30.	16.12	1	Совершенствование техники поворотов. Уход от защиты. Повороты при ведении. Повороты на бросок. Развитие выносливости. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
31.	23.12	1	Техника игры в баскетбол. Индивидуальная работа каждого игрока. Развитие силы. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
32.	23.12	1	Совершенствование техники защиты. Защитные стойки. Защита по периметру. Индивидуальная защита. Развитие скоростно - силовых качеств. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
33.	30.12	1	Общая техника игры в баскетбол. Индивидуальная работа каждого игрока. Развитие силы работа. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал

34.	30.12	1	Совершенствование техники отбора мяча. Выбивание, вырывание. Работа на быстроту. Перехваты мяча. Развитие выносливости. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
35.	13.01	1	Совершенствование техники подбора мяча от щита. Работа над отскоком от щита. Упражнения на быстроту. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
36.	13.01	1	Совершенствование техники передачи мяча. Работа в двойках восьмерках. Подбор мяча – передача мяча – атака на кольцо. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
37.	20.01	1	Совершенствование техники защиты. Тактические действия. Расстановка игроков индивидуальная защита от центра площадки. Развитие выносливости. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
38.	20.01	1	Совершенствование техники нападения. Тактика ведения атаки. Постановка заслонов. Групповые действия, индивидуальные действия.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
39.	27.01	1	Совершенствование техники штрафного броска. Постановка рук, ног при броске. Траектория полета. Развитие выносливости. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
40.	27.01	1	Совершенствование техники дальнего броска. Броски мяча с периметра с разных точек работа с набивными мячами. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
41.	03.02	1	Совершенствование техники броска мяча после ведения. Ведение-два шага – бросок с правой и с левой стороны. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
42.	03.02	1	Совершенствование техники броска со средней дистанции с пяти точек. Развитие силы. Учебная игра	Контрольное упражнение	Спортивный зал
43.	10.02	1	Подвижные игры. Совершенствование техники защиты (треугольник игрок – кольцо – мяч). Развитие выносливости. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
44.	10.02	1	Совершенствование техники передач и бросков мяча в движении. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
45.	17.02	1	Совершенствование техники игры в баскетбол. Финты. Финты с мячом и без него. Финты на ведение и бросок. Развитие прыгучести учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
46.	17.02	1	Совершенствование техники перехвата, вырывания, выбивания мяча. Развитие	Контрольное упражнение	Спортивный зал

			скоростно-силовых качеств. Учебная игра.		
47.	24.02	1	Совершенствование тактики защиты. Защитник против двух нападающих. Противодействие при бросках мяча в корзину. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
48.	24.02	1	Совершенствование техники защиты. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Способы передвижения с техническими приемами игры в защите. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
49.	02.03	1	Совершенствование техники ведения мяча, броска в кольцо. Баскетбольные эстафеты.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
50.	02.03	1	Совершенствование техники защиты. Действие защитников при пробитии штрафных и розыгрыше спорных мячей. Развитие скоростно – силовых качеств. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
51.	16.03	1	Совершенствование техники броска мяча. Броски с места и в движении, с разворота и крюк. Развитие силы. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
52.	16.03	1	Совершенствование техники отбора мяча. Выбивание, вырывание. Работа на быстроту. Перехваты мяча. Развитие выносливости. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
53.	23.03	1	Совершенствование техники броска мяча после ведения. Ведение- два шага – бросок с правой и с левой стороны. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
54.	23.03	1	Совершенствование техники передвижения с мячом и без мяча. Развитие быстроты. Челночный бег. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
55.	30.03	1	Совершенствование техники ведения с переводами (под ногой; по «восьмёрке»; с изменением высоты отскока перекладывая кубики) и передач мяча во встречных колоннах. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
56.	30.03	1	Совершенствование техники подбора мяча от щита. Работа над отскоком с щитом. Упражнения на быстроту. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
57.	06.04	1	Тактические действия в нападении. Заслоны, передвижения, отскок. Развитие реакции и быстроты. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал

58.	06.04	1	Совершенствование техники передачи мяча. Работа в двойках восьмерках. Подбор мяча – передача мяча – атака на кольцо. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
59.	13.04	1	Совершенствование техники дальнего броска. Броски мяча с периметра с разных точек работа с набивными мячами. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
60.	13.04	1	Общая техника игры в баскетбол, ведение передачи, броски мяча. Развитие быстроты, Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
61.	20.04	1	Совершенствование техники владения мячом: ловля, передача, броски кольцо, ведение мяча, финты. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
62.	20.04	1	Общая техника игры в баскетбол. Индивидуальная работа каждого игрока. Развитие силы. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
63.	27.04	1	Совершенствование техники индивидуальных, групповых и командных действий в нападении. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
64.	27.04	1	Совершенствование техники нападения и защиты. Товарищеская игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
65.	04.05	1	Теория – основы техники и тактик баскетбола. Развитие общей выносливости	Контрольное упражнение	Спортивный зал
66.	04.05	1	Совершенствование техники передачи мяча. Работа в двойках восьмерках. Подбор мяча – передача мяча – атака на кольцо. Учебная игра..	Контрольное упражнение	Спортивный зал
67.	11.05	1	Ведение - два шага – бросок с правой и с левой стороны. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра. Ведение мяча. Двойной шаг с ведением. Двухсторонняя игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
68.	11.05	1	Теория – основы техники и тактик баскетбола. Правила игры. Развитие общей выносливости.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
69.	18.05	1	Общая техника игры в баскетбол, ведение передачи, броски мяча. Развитие быстроты, учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
70.	18.05	1	Развитие прыгучести, бег на короткие дистанции. Развитие силы.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
71.	25.05	1	Совершенствование техники индивидуальных, групповых и командных действий в защите. Развитие быстроты реакции. Учебная игра.	Контрольное упражнение	Спортивный зал

72.	25.05	1	Броски одной рукой от плеча. Развитие скоростно-силовых качеств. Навыки судейства. Соревнование.	Контрольное упражнение	Спортивный зал
-----	-------	---	--	------------------------	----------------