

Календарный учебный график на 2019-2020 учебный год
детское объединение «Баскетбол»
1 год обучения
группа № 1
Педагог: Байков А.А.

Начало учебного года – 9 сентября 2019 года

Начало занятий – 10 сентября 2019 года

Окончание учебного года - 31 мая 2020 года

Продолжительность учебного года – 36 недель

Праздничные дни:

4 ноября - День народного единства;

7 января - Рождество Христово;

23 февраля - День Защитника Отечества;

8 марта - Международный женский день;

1 мая - Праздник Весны и Труда;

9 мая – День Победы.

Каникулы:

Осенние: с 1 ноября 2019 г. по 4 ноября 2019 г. (4 календарных дня)

Зимние: с 31 декабря 2019 г. по 08 января 2020 г.

Летние: с 01 июня по 31 августа 2020 года (92 календарных дня)

Текущая аттестация:

1.10.2019г.- 30.10.2019г.

1.12.2019г.-29.12.2019г.)

Промежуточная аттестация: 15.04.2020г. по 31.05. 2020 года

Количество часов, режим занятий:

Продолжительность одного занятия: 45 минут

Перерыв между занятиями: 10 минут

Количество занятий в неделю: 3 (по 1 занятию 3 раза в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 6

Количество за учебный год: 216 ч.

Календарный учебный график

	№п/п	дата	тема	часы
СЕНТЯБРЬ				
1	1	10.09	Правила техники безопасности при проведении занятий. Игровые эстафеты	2
2	2	11.09	История рождения и развития баскетбола. Игровые эстафеты. Техника игры баскетбола.	2
3	3	12.09	Режим и питание спортсмена. Подвижные игры. О. Ф. П. Тактика игры.	2
4	4	17.09	Личная гигиена и закаливание организма. Игровые эстафеты. Тактическая подготовка.	2
5	5	18.09	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры. О.Ф.П Упражнение на развитие силы скорости. Соревнования.	2
6	6	19.09	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	2
7	7	24.09	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2
8	8	25.09	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2
9	9	26.09	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. О. Ф. П. Прыжковые упражнения-беговые-силовые. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. Контрольное испытание.	2
			Текущая аттестация. Участие в соревнованиях.	
Октябрь				
		ДАТА	ТЕМА	ЧАСЫ
10	1	1.10	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. О. Ф. П. Подвижные игры. Тактическая подготовка. Сдача нормативов.	2

11	2	2.10	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам баскетбола.	2
12	3	3.10	ОРУ.Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры. Соревнования . Техническая подготовка.	2
13	4	8.10	ОРУ.Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры. Тактическая подготовка.	2
14	5	9.10	ОРУ.Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.Соревнования.	2
15	6	10.10	ОРУ.Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.Тактическая подготовка.	2
16	7	15.10	ОРУ.Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча. Подвижные игры Тактическая подготовка.	2
17	8	16.10	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Зонная защита. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры. Соревнования.	2
18	9	17.10	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры Зонная защита.. Соревнования.	2
19	10	22.10	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры. Техническая подготовка.	2
20	11	23.102	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Игра. Тактическая подготовка. Сдача нормативов.	2
21	12	24.10	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Игра5на5 Техническая подготовка. Соревнования.	2
22	13	29.10	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Подвижные игры.Контрольное испытание. Теническая подготовка.	2
23	14	30.10	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры	2
24	15	31.10	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры	2
НОЯБРЬ				
		дата	тема	часы
25	1	5.11	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры	2
26	2	6.11	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры. Тактическая подготовка. Соревнования.	2
27	3	7.11	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры. О.Ф .П. Тактическая подготовка.	2
28	4	12.11	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры. О. Ф. П. Тактическая подготовка.	2
29	5	13.11	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры Техника игры в защите. Штрафной бросок. Тактическая подготовка. О. Ф. П. Сдача нормативов.	2
30	6	14.11	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры . Игра	2

			в баскетбол 5на5. О. Ф. П. Тактическая подготовка.	
31	7	19.11	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры . Техническая подготовка. Стритбол-игра на одно кольцо 3/3. 5/5.	2
32	8	20.11	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры О.Ф.П. Тактическая подготовка.	2
33	9	21.11	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры. Соревнования.	2
34	10	26.11	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры. Соревнования.	2
35	11	27.11	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры. Соревнования.	2
36	12	28.11.	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	2
ДЕКАБРЬ				
		дата	тема	часы
37	1	3.12	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. Передачи мяча в движении. Трехочковые броски в движении . Техническая подготовка.	2
38	2	4.12	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	2
39	3	5.12	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Игра в нападении. Штрафной бросок. Тактическая подготовка.	2
40	4	10.12	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. О Ф. П. Тактическая подготовка.	2
42	5	11.12	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра. О. Ф. П. Игра в защите. Тактика игры.	2
42	6	12.12	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. О. Ф. П. Соревнования.	2
43	7	17.12	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка баскетболиста.	2
44	8	18.12	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра. Контрольное испытание.	2
45	9	19.12	ОРУ. Учебная игра. Соревнования	2
46	10	24.12	Медико-биологические исследования. Контрольные испытания.	2
47	11	25.12	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. О. Ф. П. Техническая подготовка баскетболистов.	2
48	12	26.12	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и	2

			прыжком. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка.	
ЯНВАРЬ				
		дата	тема	часы
49	1	9.01	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. Теническая подготовка . Игра стритбол.	2
50	2	14.01	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра	2
51	3	15.01	ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра О. Ф. П. Соревнования.	2
52	4	16.01	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Штафной бросок. Трехочковые броски Техническая подготовка. Сдача нормативов.	2
53	5	21.01	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра	2
54	6	22.01	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Трехочковые броски. Тактическая подготовка.	2
55	7	23.01	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	2
56	8	28.01	ОРУ. Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра. Участие в соревнованиях.	2
57	9	29.01	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. О. Ф. П.	2
58	10	30.01	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра . О. Ф. П.	2
ФЕВРАЛЬ				
		дата	тема	часы
59	1	4.02	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	2
60	2	5.02	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра	2
61	3	6.02	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка. О.ф. П.	2
62	4	11.02	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	2
63	5	12.02	ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра	2
64	6	13.02	ОРУ. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра. О. Ф. П.	2
65	7	18.02	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Соревнования.	2
66	8	19.02	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. О. Ф.П. Медико-биологический контроль спортсменов-гигиена. Сдача нормативов.	2
67	9	20.02	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	2
68	10	25.02	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра. О. Ф.П.	2

			Тактическая подготовка. Соревнования.	
69	11	26.02	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	2
70	12	27.02	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	2
МАРТ				
		дата	тема	часы
71	1	3.03	ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра . О. Ф. П.	2
72	2	4.03	ОРУ. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра. О. Ф. П. Тактическая подготовка. Соревнования.	2
73	3	5.03	ОРУ. Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования	2
74	4	10.03	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра. О. Ф. П.	2
75	5	11.03	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра. О. Ф. П.	2
76	6	12.03	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях Сдача нормативов.	2
77	7	17.03	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка. О. Ф. П. Соревнования.	2
78	8	18.03	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	2
79	9	19.03	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра. О. Ф. П.	2
80	10	24.03	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. О. Ф. П.	2
81	11	25.03	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2
82	12	26.03	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра. Участие в соревнованиях.	2
83	13	31.03	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра. О. Ф. П.	2
АПРЕЛЬ				
		дата	тема	часы
84	1	1.04	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка.	2
85	2	2.04	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка. подготовка. Сдача нормативов.	2
86	3	7.04	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	2

87	4	8.04	. Игра в баскетбол 5-5. Техническая подготовка. О. Ф. П. Соревнования.	
88	5	9.04	Правила техники безопасности. Игровые эстафеты. О. Р. У. Техническая подготовка.	2
89	6	14.04	Медико-биологические исследования. История рождения и развития баскетбола. Игровые эстафеты. Тактическая подготовка.	2
90	7	15.04	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка.	2
91	8	16.04	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении. О. Ф. П. Техническая подготовка.	2
92	9	21.04	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	2
93	10	22.04	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения. Техническая подготовка. Соревнования.	2
94	11	23.04	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика игры. Техническая подготовка. Индивидуальные действия без мяча. Технические упражнения. О. Ф. П.	2
95	12	28	ОРУ. Контрольные испытания. Участие в соревнованиях.	2
96	13	29.04	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. О. Ф. П. Индивидуальные действия без мяча. Технические упражнения.	2
97	14	30.04	ОРУ. Контрольные испытания. Медицинский контроль. Техническая подготовка.	2
МАЙ				
		дата	тема	часы
98	1	6.05	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча. Технические упражнения О. Ф. П. Техническая подготовка. Трехочковые броски.	2
99	2	7.05	ОРУ. Соревнования.	2
100	3	12.05	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка. Контрольные испытания.	2
101	4	13.05	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	2
102	5	14.05	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	2
103	6	19.05	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите. Сдача нормативов.	2
104	7	20.05	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног. Соревнования.	2
105	8	21.05	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча. Техническая подготовка.	2
106	9	26.05	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо. Контрольные испытания.	2
107	10	27.05	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Броски в кольцо. Соревнования.	2
108	11	28.05	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов. Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.	2
			Итого:216	