


 Утверждаю
 Директор Центра творчества
 «Московия» г. Долгопрудного
 02.09.2020

Календарный учебный график
дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол»
(стартовый уровень)

год обучения: 1

группа: 1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Теоретическая	2	История Развитие баскетбола в России и за рубежом.	С\З школа №6	Устный опрос
2	Сентябрь			Теоретическая и-практическая	2	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.	С\З школа №6	Предварительный контроль
3	Сентябрь			Теоретическая и-практическая	2	Физическая подготовка баскетболиста.	С\З школа №6	Предварительный контроль
4	Сентябрь			Теоретическая	2	Техническая подготовка баскетболиста.	С\З школа №6	Устный опрос
5	Сентябрь			Практическая	2	Тактическая подготовка баскетболиста.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
6	Сентябрь			Теоретическая и-практическая	2	Психологическая подготовка баскетболиста.	С\З школа №6	Устный опрос
7	Сентябрь			Теоретическая	2	Соревновательная деятельность баскетболиста.	С\З школа №6	Констатирующий контроль

8	Сентябрь			Теоретическая	2	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	С\З школа №6	Диагностический контроль
9	Октябрь			Теоретическая	2	Правила судейства соревнований по баскетболу.	С\З школа №6	Устный опрос
10	Октябрь			Теоретическая	2	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	С\З школа №6	Устный опрос
11	Октябрь			ТЕП	2	Упражнения без мяча	С\З школа №6	Констатирующий контроль
12	Октябрь			ТЕП	2	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
13	Октябрь			ОФП	2	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса	С\З школа №6	Проверяющий контроль
14	Октябрь			ТАП	2	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
15	Октябрь			ТЕП	2	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: · с разной скоростью;	С\З школа №6	Констатирующий контроль
16	Октябрь			ТЕП	2	Передвижение правым – левым боком.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
17	Ноябрь			ОФП	2	Общеразвивающие упражнения: с партнером.	С\З школа №6	Текущий контроль
18	Ноябрь			Игровая	2	Подвижные игры	С\З школа №6	Диагностический

								контроль
19	Ноябрь			ТАП	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом	С\З школа №6	Текущий контроль
20	Ноябрь			ОФП	2	Общеразвивающие упражнения: с предметами (набивными мячами, фитболами).	С\З школа №6	Текущий контроль
21	Ноябрь			ТЕП	2	Передвижение в стойке баскетболиста	С\З школа №6	Констатирующий контроль
22	Ноябрь			ТЕП	2	Остановка прыжком после ускорения.	С\З школа №6	Текущий контроль
23	Ноябрь			ТЕП	2	Остановка в один шаг после ускорения.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
24	Ноябрь			ТЕП	2	Остановка в два шага после ускорения.	С\З школа №6	Текущий контроль
25	Декабрь			ТЕП	2	Повороты на месте	С\З школа №6	Текущий контроль
26	Декабрь			ТАП	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
27	Декабрь			Игровая	2	Игра в баскетбол без ведения.	С\З школа №6	Диагностический контроль
28	Декабрь			ТЕП	2	Повороты в движении.	С\З школа №6	Текущий контроль
29	Декабрь			ТЕП	2	Имитация защитных действий против игрока нападения.	С\З школа №6	Текущий контроль

30	Декабрь			ТЕП	2	Имитация действий атаки против игрока защиты.	С\З школа №6	Текущий контроль
31	Декабрь			ТАП	2	Перехват мяча.	С\З школа №6	Диагностический контроль
32	Январь			ТЕП	2	Имитация действий атаки против игрока защиты.	С\З школа №6	Текущий контроль
33	Январь			ТЕП	2	Ловля и передача мяча	С\З школа №6	Текущий контроль
34	Январь			Контрольная	2	Общая физическая подготовка	С\З школа №6	Проверяющий контроль
35	Январь			ТЕП	2	Двумя руками от груди, стоя на месте	С\З школа №6	Текущий контроль
36	Январь			ТЕП	2	Двумя руками от груди с шагом вперед.	С\З школа №6	Текущий контроль
37	Январь			ТЕП	2	Двумя руками от груди в движении.	С\З школа №6	Текущий контроль
38	Февраль			ОФП	2	Полосы препятствий.	С\З школа №6	Текущий контроль
39	Февраль			СФП	2	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	С\З школа №6	Текущий контроль
40	Февраль			ТАП	2	Борьба за мяч после отскока от щита.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
41	Февраль			ТАП	2	Быстрый прорыв.	С\З школа №6	Констатирующий контроль

42	Февраль			ТАП	2	Командные действия в защите.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
43	Февраль			ТАП	2	Командные действия в нападении.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
44	Февраль			ТАП	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
45	Февраль			ТАП	2	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
46	Март			ТАП	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	С\З школа №6	Констатирующий контроль
47	Март			Игровая	2	Игра в баскетбол без ведения.	С\З школа №6	Анализирующий контроль
48	Март			СФП	2	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	С\З школа №6	Текущий контроль
49	Март			ТЕП	2	Передача одной рукой от плеча.	С\З школа №6	Текущий контроль
50	Март			ТЕП	2	Передача одной рукой с шагом вперед.	С\З школа №6	Текущий контроль
51	Март			ТЕП	2	То же после ведения мяча	С\З школа №6	Текущий контроль
52	Март			ТЕП	2	Передача одной рукой с отскоком от пола.		Текущий контроль

53	Март			ТЕП	2	Передача двумя руками с отскоком от пола	С\З школа №6	Текущий контроль
54	Март			СФП	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	С\З школа №6	Текущий контроль
55	Апрель			ТЕП	2	Передача одной рукой снизу от пола.	С\З школа №6	Текущий контроль
56	Апрель			ТЕП	2	Ведение мяча	С\З школа №6	Текущий контроль
57	Апрель			ТЕП	2	Ведение мяча на месте.	С\З школа №6	Текущий контроль
58	Апрель			ТЕП	2	В движении шагом.	С\З школа №6	Текущий контроль
59	Апрель			ТЕП	2	В движении бегом.	С\З школа №6	Текущий контроль
60	Апрель			Игровая	2	Игра в баскетбол с ограниченным ведением и количеством передач	С\З школа №6	Анализирующий контроль
61	Апрель			ТЕП	2	Ведения мяча с изменением направления и скорости.	С\З школа №6	Текущий контроль
62	Апрель			ТЕП	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	С\З школа №6	Текущий контроль
63	Май			СФП	2	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	С\З школа №6	Анализирующий контроль
64	Май			ТАП	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	С\З школа №6	Проверяющий контроль

65	Май			ТАП	2	Борьба за мяч после отскока от щита.	С\З школа №6	Проверяющий контроль
66	Май			ОФП	2	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	С\З школа №6	Анализирующий контроль
67	Май			ТАП	2	Командные действия в нападении.	С\З школа №6	Проверяющий контроль
68	Май			ТАП	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	С\З школа №6	Проверяющий контроль
69	май			ОФП	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	С\З школа №6	Проверяющий контроль
70	май			ОФП	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	С\З школа №6	Проверяющий контроль
71	май			ОФП	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	С\З школа №6	Проверяющий контроль
72	май			ОФП	2	Итоговое занятие	С\З школа №6	