# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Юный баскетболист» 1 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема | Количество часов | Дата проведения | Дистанционный образовательный ресурс |
| 1 | Физическая культура и спорт в России | 2 | 1 неделя сентября | <https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0&feature=emb_logo> |
| 2 | Состояние и развитие баскетбола в России | 2 | 2 неделя сентября | <https://sportbookmaker.ru/sport-na-otkrytom-vozduhe/sovremennye-pravila-igry-v-basketbol.html> |
| 3 | Гигиенические требования к занимающимся спортом | 2 | 3 неделя сентября | <https://allbasketball.org/> |
| 4 | Профилактика заболеваемости и профилактика травматизма | 2 | 4 неделя сентября | <https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html> |
| 5 | 1. Техника передвижения игрока по баскетбольной площадке | 2 | 1 неделя октября | <http://pro-basketball.ru/texnika-basketbola/krossover-v-basketbole.html> |
| 6 | Прыжки толчком двух и одной ног Остановка прыжком и двумя шагами Повороты вперед и назад | 2 | 2 неделя октября | <https://www.fbp.ru/> |
| 7 | Передвижение с максимальной скоростью в зону соперника и обратно | 2 | 3 неделя октября | <https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0&feature=emb_logo> |
| 8 | 2.Техника ловли мяча Ловля меча одной и двумя руками | 2 | 4 неделя октября | <https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0&feature=emb_logo> |
| 9 | Ловля меча одной и двумя руками в движении | 2 | 5 неделя октября | <https://sportbookmaker.ru/sport-na-otkrytom-vozduhe/sovremennye-pravila-igry-v-basketbol.html> |
| 10 | Ловля меча при поступательном движении При движении с боку, при встречном движении | 2 | 2 неделя ноября | <https://allbasketball.org/> |
| 11 | 3.Техника передачи мяча Передача меча от груди, от пола, сверху | 2 | 3 неделя ноября | <https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html> |
| 12 | Передача меча одной и двумя руками сверху, снизу с отскокам от пола. | 2 | 4 неделя ноября | <http://pro-basketball.ru/texnika-basketbola/krossover-v-basketbole.html> |
| 13 | Передача меча в движении с боку, и за головы | 2 | 5 неделя ноября | <https://www.fbp.ru/> |
| 14 | Передача меча по коридорам с заданием | 2 | 1 неделя декабря | <https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0&feature=emb_logo> |
| 15 | 4.Техника ведения меча Ведение меча с высоким и низким отскокам от пола на месте | 2 | 2 неделя декабря | <https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0&feature=emb_logo> |
| 16 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком с перемещением | 2 | 3 неделя декабря | <https://sportbookmaker.ru/sport-na-otkrytom-vozduhe/sovremennye-pravila-igry-v-basketbol.html> |
| 17 | Ведение меча в движении по кругу, по дуге и зигзагом | 2 | 4 неделя декабря | <https://allbasketball.org/> |
| 18 | Ведение меча по заданию | 2 | 3 неделя января | <https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html> |
| 19 | Видение правой и левой рукой с перемещениями по плоскостям | 2 | 4 неделя января | <http://pro-basketball.ru/texnika-basketbola/krossover-v-basketbole.html> |
| 20 | Видение правой рукой на протяжение всего прохода по площадке | 2 | 5 неделя января | <https://www.fbp.ru/> |
| 21 | 5.Техника обводки соперника Обводка соперника с изменением высоты отскока | 2 | 1 неделя февраля | <https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0&feature=emb_logo> |
| 22 | Обводка соперника с проводом и переводом меча с руки на руку | 2 | 2 неделя февраля | <https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0&feature=emb_logo> |
| 23 | Обводка соперника в движении с разворотом | 2 | 3 неделя февраля | <https://sportbookmaker.ru/sport-na-otkrytom-vozduhe/sovremennye-pravila-igry-v-basketbol.html> |
| 24 | Основные финты обводки соперника | 2 | 4 неделя февраля | <https://allbasketball.org/> |
| 25 | Обводка соперника по заданию | 2 | 1 неделя марта | <https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html> |
| 26 | 5.Техника бросков меча Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, сверху вниз | 2 | 2 неделя марта | <http://pro-basketball.ru/texnika-basketbola/krossover-v-basketbole.html> |
| 27 | Добивание меча с отскоком от щита с места в движении | 2 | 3 неделя марта | <https://www.fbp.ru/> |
| 28 | Броски в корзину по прямой линии и по углам | 2 | 4 неделя марта | <https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0&feature=emb_logo> |
| 29 | Броски в корзину одной рукой от плеча | 2 | 1 неделя апреля | <https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0&feature=emb_logo> |
| 30 | Контрольные броски в корзину | 2 | 2 неделя апреля | <https://sportbookmaker.ru/sport-na-otkrytom-vozduhe/sovremennye-pravila-igry-v-basketbol.html> |
| 31 | 1.Тактика игры в защите Противодействие получению мяча | 2 | 3 неделя апреля | <https://allbasketball.org/> |
| 32 | Противодействие выходу на свободное место | 2 | 4 неделя апреля | <https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html> |
| 33 | Противодействие розыгрышу меча | 2 | 5 неделя апреля | <http://pro-basketball.ru/texnika-basketbola/krossover-v-basketbole.html> |
| 34 | Противодействие атаки корзины | 2 | 2 неделя мая | <https://www.fbp.ru/> |
| 35 | Групповой отбор меча | 2 | 3 неделя мая | <https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0&feature=emb_logo> |
| 36 | Система зонной защиты | 2 | 4 неделя мая | <https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0&feature=emb_logo> |
|  | **ИТОГО:** | **72 часа** |  |  |