# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Юный баскетболист» 2 год обучения

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема | Количество часов | Дата проведения | Дистанционный образовательный ресурс |
| 1 | Система личного прессинга  | 2 | 1 неделя сентября | <https://sportbookmaker.ru/sport-na-otkrytom-vozduhe/sovremennye-pravila-igry-v-basketbol.html> |
| 2 | Игра в большинстве, в меньшинстве  | 2 | 2 неделя сентября | <https://allbasketball.org/> |
| 3 | Тактика защиты двойного заслона | 2 | 3 неделя сентября | <https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html> |
| 4 | 2.Тактика игры в нападении Выход для получения и овладения мячом  | 2 | 4 неделя сентября | <http://pro-basketball.ru/texnika-basketbola/krossover-v-basketbole.html> |
| 5 | Розыгрыш мяча  | 2 | 1 неделя октября | <https://www.fbp.ru/> |
| 6 | Сдвоенный заслон  | 2 | 2 неделя октября | <https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0&feature=emb_logo> |
| 7 | Система быстрого прорыва | 2 | 3 неделя октября | <https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0&feature=emb_logo> |
| 8 | Система нападения через центрового  | 2 | 4 неделя октября | <https://sportbookmaker.ru/sport-na-otkrytom-vozduhe/sovremennye-pravila-igry-v-basketbol.html> |
| 9 | Игра в большинстве и меньшинстве  | 2 | 5 неделя октября | <https://allbasketball.org/> |
| 10 | Система эшелонированного прорыва  | 2 | 2 неделя ноября | <https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html> |
| 11 | Система нападения без центрового  | 2 | 3 неделя ноября | <http://pro-basketball.ru/texnika-basketbola/krossover-v-basketbole.html> |
| 12 | Атака корзины по прямой ,по углам, зигзагом  | 2 | 4 неделя ноября | <https://www.fbp.ru/> |
| 13 | 1.Упражнения для развития силы и быстроты Упражнения с преодолением собственного веса  | 2 | 5 неделя ноября | <https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0&feature=emb_logo> |
| 14 | Упражнения с набивными мячами  | 2 | 1 неделя декабря | <https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0&feature=emb_logo> |
| 15 | Повторный бег по дистанции, челночный бег, бег с максимальной скоростью  | 2 | 2 неделя декабря | <https://sportbookmaker.ru/sport-na-otkrytom-vozduhe/sovremennye-pravila-igry-v-basketbol.html> |
| 16 | 2.Упражнения для развития гибкости и скоростно – силовых качеств Упражнения с гимнастической палкой  | 2 | 3 неделя декабря | <https://allbasketball.org/> |
| 17 | Упражнения с большой амплитудой движения  | 2 | 4 неделя декабря | <https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html> |
| 18 | Прыжки в высоту через препятствие ,в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу  | 2 | 3 неделя января | <http://pro-basketball.ru/texnika-basketbola/krossover-v-basketbole.html> |
| 19 | 3.Упражнения для развития общей выносливости Бег равномерный на 1000м  | 2 | 4 неделя января | <https://www.fbp.ru/> |
| 20 | Бег переменный на 500м и 800м | 2 | 5 неделя января | <https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0&feature=emb_logo> |
| 21 | Бег на время  | 2 | 1 неделя февраля | <https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0&feature=emb_logo> |
| 22 | 4.Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести Бег с максимальной частотой шагов | 2 | 2 неделя февраля | <https://sportbookmaker.ru/sport-na-otkrytom-vozduhe/sovremennye-pravila-igry-v-basketbol.html> |
| 23 | Бег на короткие отрезки с прыжками | 2 | 3 неделя февраля | <https://allbasketball.org/> |
| 24 | 5.Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска Перемещение в упоре лежа на руках | 2 | 4 неделя февраля | <https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html> |
| 25 | Упражнения для кистей рук  | 2 | 1 неделя марта | <http://pro-basketball.ru/texnika-basketbola/krossover-v-basketbole.html> |
| 26 | Метание мячей различного веса  | 2 | 2 неделя марта | <https://www.fbp.ru/> |
| 27 | 6.Упражнения для развития игровой ловкости Подбрасывания и ловля меча  | 2 | 3 неделя марта | <https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0&feature=emb_logo> |
| 28 | Перемещение партнеров лицом друг к другу  | 2 | 4 неделя марта | <https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0&feature=emb_logo> |
| 29 | 7.Упражнения для развития специальной выносливости Многократные упражнения в беге, прыжках | 2 | 1 неделя апреля | <https://sportbookmaker.ru/sport-na-otkrytom-vozduhe/sovremennye-pravila-igry-v-basketbol.html> |
| 30 | Круговая тренировка | 2 | 2 неделя апреля | <https://allbasketball.org/> |
| 31 | Тренировочные игры с заданием | 2 | 3 неделя апреля | <https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html> |
| 32 | Тренировочные игры без задания | 2 | 4 неделя апреля | <http://pro-basketball.ru/texnika-basketbola/krossover-v-basketbole.html> |
| 33 | Тренировочная игра  | 2 | 5 неделя апреля | <https://www.fbp.ru/> |
| 34 | Участие в соревнованиях | 2 | 2 неделя мая | <https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0&feature=emb_logo> |
| 35 | Участие в соревнованиях | 2 | 3 неделя мая | <https://www.youtube.com/watch?v=F_zowTpfqm0&feature=emb_logo> |
| 36 | Участие в соревнованиях | 2 | 4 неделя мая | <https://sportbookmaker.ru/sport-na-otkrytom-vozduhe/sovremennye-pravila-igry-v-basketbol.html> |
|  | **ИТОГО:** | **72 часа** |  |  |