***Учебно-тематическийплан. Первый год обучения***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема | всего | теория | практика |
| Тема 1 .Комплектование групп | 6 |  |  |
| Тема 2 Вводное занятие | 2 | 2 |  |
| Тема 3. Общая физическая подготовка | 20 | 2 | 18 |
| Тема 4. Специальная физическая подготовка | 20 | 2 | 18 |
| Тема 5 Техническаяподготовка | 62 | 4 | 58 |
| Тема 6 Тактическаяподготовка | 22 | 2 | 20 |
| Тема7 Соревнования | 8 | 2 | 6 |
| Тема 8 Итоговое занятие | 4 |  | 4 |
| ИТОГО | 144 | 14 | 124 |

***Календарно-тематический план на 2014- 2015 учебный год. Первый год обучения***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | дата | К-вочасов | Тема занятие по программе | Теоретические знания | К-вочасов | Практические знания | К-вочасов | примечание |
|  | 01.09.2014 | 2 | Комплектование групп. |  |  | - | - |  |
|  | 04.09.2014 | 2 | Комплек.-е групп |  |  |  |  |  |
|  | 08.09.2014 | 2 | Комплек-е групп |  |  |  |  |  |
| 1 | 11.09.2014 | 2 | Вводное занятие | Инструктаж по охране труда .История развития баскетбола. | 2 |  |  |  |
| 2 | 15.09.2014 | 2 | Общаяфизическая подготовка | - | - |  Действияв строю и н а местеПрыжковые упр. Беговые упражнения | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | С стойка баскетболиста, ведение мяча наместе и в движении | 1 |  |
| 3 | 18.09.2014 | 2 | Общаяфизическая подготовка | Значение общей физ. Подготовки. | 1 | . Упр без предметов. Упр с набивными мячами  | 1 |  |
| 4 | 22.09.2014 | 2 | Техническая подготовка | - | - | Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. | 2 |  |
| 5 | 25.09.2014 | 2 | Общая физическая подготовка | - | - | Упр с набивными мячами | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | Перемещение прав. Левым боком. | 1 |  |
| 6 | 29.09.2014 | 2 | Техническая подготовка | - | - |  Остановки прыжком и на 2 шага. | 2 |  |
| 7 | 02.10.2014 | 2 | Общая физическая подготовка | - | - | Упр.безпредметов индивидуальные и в парах.  | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. | 1 |  |
| 8 | 06.10.2014 | 2 | Специальная физическая подготовка | Упр для развития качеств, необходимых привыполнении броска в кольцо.Ведение мяча. | 1 |  | - |  |
| Техническая подготовка | - | - | Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком.Ведение на месте и в движении. | 1 |  |
| 9 | 09.10.2014 | 2 | Специальная физическая подготовка |  | - | Упр для развития быстроты.  | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. | 1 |  |
| 10 | 13.10.2014 | 2 | Специальная физическая подготовка | - | - | «Челночный бег», то же с набивными мячами в руках.  | 1 |  |
| Техническая подготовка | Стойки баскетболиста, передвижения и перемещения. | 0,5 | .    Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении.с шагом и прыжком. | 0,5 |  |
| 11 | 16.10.2014 | 2 | Специальная физическая подготовка | - | - | Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. | 1 |  |
| Техническая подготовка |  |  | Совершенствовать ловлю и передачу мячя.Ведение в движении. | 1 |  |
| 12 | 20.10.2014 | 2 | Общая физическая подготовка | - | - | приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении ,по прямой и по кругу, змейкой | 1 |  |
| 13 | 23.10.2014 | 2 | Общая физическая подготовка | - | - | Упражнения без предметов индивидуальные и в парах приседания  | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | Ведение мяча одной рукой на месте и в движении ,по прямой и по кругу, змейкой | 1 |  |
| 14 | 27.10.2014 | 2 | Специальная физическая подготовка | - | - | Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, | 1 |  |
| Техническая подготовка |  | - | Передвижение в основной стойке. Ловля мяча высоко летящего. | 1 |  |
| 15 | 30.10.2014 | 2 | Специальная физическая подготовка | - | - | Упражнения для развития специфической координации. | 1 |  |
| Техническая подготовка |  | - | Передвижение в основной стойке. Ловля мяча высоко летящего. | 1 |  |
| 16 | 06.11.2014 | 2 | Специальная физическая подготовка | - | - | Комбинированные упр с баскетбольным мячом | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - |  Бросок мяча в корзину двумя руками снизу  и от груди в движении. | 1 |  |
| 17 | 10.11.2014 | 2 | Специальная физическая подготовка | - | - | Комбинированные упражнения с с баскетбольным мячом | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. | 1 |  |
| 18 | 13.11.2014 | 2 | Специальная физическая подготовка | - | - | Комбинированные упражнения с баскетбольным мячом | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли мяча. | 1 |  |
| 19 | 17.11.2014 | 2 | Специальная физическая подготовка | - | - | Комбинированные упр с баскетбольным мячом | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли мяча. | 1 |  |
| 20 | 20.11.2014 | 2 | Общая физическая подготовка | Понятие выносливости. Виды проявления ловкости | 0,5 | Упр со скакалкой. Прыжки в длину с места | 0,5 |  |
| Техническая подготовка | Броски в кольцо; виды бросков и способ их выполнения | 0,5 | Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли мяча. Учебная игра. | 0,5 |  |
| 21 | 24.11.2014 | 2 | Общая физическая подготовка | - | - | Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.  | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте учебная игра | 1 |  |
| 22 | 27.11.2014 | 2 | Общая физическая подготовка | - | - | Упражнения с набивными мячами  | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | Закрепление техники передачи одной рукой от плеча, передачи двумя руками над головой Учебная игра | 1 |  |
| 23 | 01.12.2014 | 2 | Специальная физическая подготовка | - | - | Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.  | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | Закрепление техники передач двумя руками в движениитехника броска после ведения мяча. Учебная игра | 1 |  |
| 24 | 04.12.2014 | 2 | Специальная физическая подготовка | - | - | Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.  | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | Закрепление техники передач двумя руками в движениитехника броска после ведения мяча. Учебная игра | 1 |  |
| 25 | 08.12.2014 | 2 | Специальная физическая подготовка |  |  | Упражнения с отягощениями. | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | Закрепление техники броска после ведения мячатехника поворотам в движении. Учебная игра | 1 |  |
| 26 | 11.12.2014 | 2 | Специальная физическая подготовка |  |  | Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой) | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | Закрепление техники поворотам в движении. Учебная игра | 1 |  |
| 27 | 15.12.2014 | 2 | Соревнования | Правила соревнований, их организация и жесты.судей.  | 2 | - | - |  |
| 28 | 18.12.2014 | 2 | Соревнования |  | - | Районные соревнования по баскетболу. | 2 |  |
| 29 | 22.12.2014 | 2 | Общая физич. подготовка | - | - | Упр-я на гимнастич. скамейке. | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | Ловля и добивание мяча. | 1 |
| 30 | 25.12.2014 | 2 | Специальная физическая подготовка | - | - | Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упр, использованные в режиме высокой интенсивности.  | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | Закрепление техники поворотам в движениитехника ловли мяча, отскочившего от щита | 1 |  |
| 31 | 29.12.2014 | 2 | Техническая подготовка | - | - | .Сдача контрольных нормативов по тех.подготовке. | 2 |  |
| 32 | 06.01.2015 | 2 | Техническая подготовка | - | - |  Бросок в движении с сопротивлением | 2 |  |
| 33 | 09.01.2015 | 2 | Соревнования  | - | - | Товарищеская встреча | 2 |  |
| 34 | 12.01.2015 | 2 | Техническая подготовка | - | - | .Бросок в движении с сопротивлением. | 2 |  |
| 35 | 15.01.2015 | 2 | Специальная физическая подготовка | - | - | Скоростно силовые упр-я беговые и прыжковые упр-я. | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щитатехника броскам в движении после ловли мяча | 1 |  |
| 36 | 19.01.2015 | 2 | Специальная физическая подготовка | - | - | Упражнения для развития специфической координации. | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щитатехника броскам в движении после ловли мяча | 1 |  |
| 37 | 22.01.2015 | 2 | Специальная физическая подготовка | - | - | Упражнения для развития специфической координации. | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щитатехника броскам в движении после ловли мяча | 1 |  |
| 38 | 26.01.2015 | 2 | Общая физическая подготовка | - | - | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | техника броскам в движении после ловли мяча. Учебная игра | 1 |  |
| 39 | 29.01.2015 | 2 | Общая физическая подготовка | - | - | Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность. | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | Закрепление техника броскам в движении после ловли мяча. Учебная игра | 1 |  |
| 40 | 02.02.2015 | 2 | Общая физическая подготовка | - | - | Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.  | 0,5 |  |
| Техническая подготовка | - | - | техника броскам в прыжке с места  | 1,5 |  |
| 41 | 05.02.2015 | 2 | Общая физическая подготовка | - | - | Упражнения со скакалкой. | 0,5 |  |
| Техническая подготовка | - | - | техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | 1,5 |  |
| 42 | 09.02.2015 | 2 | Общая физическая подготовка | Значение общей физической подготовки спортсмена.  | 0,5 | Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. | 0,5 |  |
| Техническая подготовка | - | - | техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Учебная игра. | 1 |  |
| 43 | 12.02.2015 | 2 | Техническая подготовка | Стойки баскетболиста, передвижения и перемещения.  | 1 | Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Учебная игра. | 1 |  |
| 44 | 16.02.2015 | 2 | Специальная физическая подготовка | Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска в кольцо. | 0,5 | Упр. с мячами-разновесами передача, бросок в кольцо, метание в цель | 0,5 |  |
| Техническая подготовка |  |  | техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу Учебная игра. | 1 |  |
| 45 | 19.02.2015 | 2 | Техническая подготовка | Техника броска мяча в кольцо. | 1 | Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу Учебная игра. | 1 |  |
| 46 | 26.02.2015 | 2 | Специальная физическая подготовка | Упражнения необходимые для развития быстроты и координации.  | 0,5 | Упр для развития быстроты. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером,  | 0,5 |  |
| Техническая подготовка | - | - | техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра. | 1 |  |
| 47 | 03.03.2015 | 2 | Техническая подготовка | - | - | Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра. | 2 |  |
| 48 | 05.03.2015 | 2 | Техническая подготовка | Правила игры в защите. | 1 | Закрепление техники отвлекающих действий на бросок. Учебная игра. | 1 |  |
| 49 | 12.03.2015 | 2 | Общая физическая подготовка |  |  | Упр без предметов  | 1 |  |
| Техническая подготовка |  |  | Учебная игра | 1 |  |
| 50 | 16.03.2015 | 2 | Общая физическая подготовка | - | - | Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз. | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | техника атаки двух нападающих против одного защитника. | 1 |  |
| 51 | 19.03.2015 | 2 | Техническая подготовка | - | - | Закрепление техники выбивания мяча после ведениятехника атаки двух нападающих против одного защитника. | 2 |  |
| 52 | 23.03.2015 | 2 | Общая физическая подготовка | - | - | Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | Закрепление выбивания мяча при ведениипередача одной рукой с поворотом. | 1 |  |
| 53 | 26.03.2015 | 2 | Общая физическая подготовка | - | - | Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с ускорением.  | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | передачи в движении в парах, учебная игра | 1 |  |
| 54 | 30.03.2015 | 2 | Техническая подготовка | - | - | Прием нормативов по технической подготовке | 1 |  |
| Тактическая подготовка | Тактика свободного нападения. | 1 |  |  |
| 55 | 02.04.2015 | 2 | Общая физическая подготовка | - | - | Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность. | 1 |  |
| Техническая подготовка | - | - | Закрепление передач в тройках в движении.  | 1 |  |
| 56 | 06.04.2015 | 2 | Тактическая подготовка | - | - | Позиционное нападение со сменой мест. | 2 |  |
| 57 | 09.04.2015 | 2 | Тактическая подготовка | - | - | .Позиционное нападение со сменой мест. | 2 |  |
| 58 | 13.04.2015 | 2 | Техническая подготовка | - | - | Закрепление передач в движении. Учебная игра. | 1 |  |
| Тактическая подготовка | Защитные действия против игрока с мячом и без.Подстраховка. | 1 | - | - |  |
| 59 | 16.04.2015 | 2 | Техническая подготовка | - | - |  |  |  |
| Тактическая подготовка | - | - | . Позиционное нападение со сменой мест. | 2 |  |
| 60 | 20.04.2015 | 2 | Тактическая подготовка | - | - | Защитные действия против игрока с мячом.. | 2 |  |
| 61 | 23.04.2015 |  | Тактическая подготовка | - | - | Защитные действия против игрока с мячом.. | 2 |  |
| 62 | 27.04.2015 | 2 | Тактическая подготовка | - | - | Защитные действия против игрока с мячом.. | 2 |  |
| 63 | 30.04.2015 | 2 | Тактическая подготовка | - | - | Позиционное нападение.. Учебная игра. | 2 |  |
| 64 | 07.05.2015 | 2 | Тактическая подготовка | - | - | Персональная опека игрока с мячом. | 2 |  |
| 65 | 14.05.2015 | 2 | Тактическая подготовка | - | - | Персональная опека игрока с мячом | 2 |  |
| 66 | 18.05.2015 | 2 | Тактическая подготовка |  |  | Персональная опека игрока с мячом | 2 |  |
| 67 | 21.05.2015 | 2 | соревнования | - | - | Товарищеская встреча. | 2 |  |
| 68 | 25.05.2015 | 2 | Итоговое занятие | - | - | Сдача контрольных нормативов по ОФП. Броски в кольцо, ведение мяча, передачи мяча. Штрафной бросок.  | 2 |  |
| 69 | 28.05.2015 | 2 | Итоговое занятие |  |  | Подведение спортивных итогов учащихся.Планы на новый учебный год. | 2 |  |
| итого | 144 |  |  | 14 |  | 124 |  |