

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО БАСКЕТБОЛУ

108 ЧАСОВ В ГОД

3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Сроки проведения
1	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Судейство.	1	03.09.21-08.09.21
2	Бросок мяча над головой сбоку (крюком) после ведения, после ловли в движении. Бросок двумя руками над головой с преодолением сопротивления двух противников. Учебная игра 5x5	1	
3	Передачи двух нападающих против одного защитника. Игра 2x2,3x3, 4x4	1	
4	ОФП. Кросс 40 мин. Учебная игра 5x5	1	10.09.21-15.09.21
5	Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочившим мячом после неудачного броска издали. Передача в тройках. Учебная игра 5x5	1	
6	ОФП выпрыгивание вверх с набивными мячами. Броски и ловля в прыжке баскетбольного мяча у стены. Учебная игра 5x5	1	17.09.21-22.09.21
7	Эстафеты. Челночный бег, передачи, ведения, броски в кольцо. Индивидуальная защита. Игра	1	
8	Кросс 30 мин., ускорение на отрезках 4x30. Футбол.	1	
9	Прыжки толчком двух ног 8-10 раз. Передачи мяча в парах 15-20 раз, челночный бег 10x10 3-4 раза	1	
10	Штрафные броски 8 раз, прыжки на месте, челночный бег 6x10. Учебная игра 5x5	1	24.09.21-29.09.21
11	Мини - баскетбол на маленьких площадках 2 тайма по 40 мин.	1	
12	Кросс 40 мин. Волейбол.	1	
13	Персональная защита. Нападения 2x2, 3x3, 4x4	1	01.10.21-06.10.21
14	Тактика нападения. Учебная игра 5x5	1	
15	Совершенствование нападения и защиты в учебной игре 5x5	1	
16	ОФП. Тактика нападения. Учебная игра	1	08.10.21-13.10.21
17	Совершенствование нападения и защита. Учебная игра 5x5	1	
18	Кроссовая подготовка 40 мин. Волейбол с двумя мячами	1	
19	Тактика нападения. Учебная игра 5x5	1	15.10.21-20.10.21
20	Совершенствование нападения и защита. Учебная игра 5x5	1	
21	Тактика нападения. Учебная игра	1	22.10.21-28.10.21
22	Совершенствование нападения и защиты	1	
23	ОФП. Работа с тяжелыми перекл. 2x8 поднятие штанги 2x20, присед. 2x50. Футбол.	1	
24	Совершенствование технических заданий.	1	07.11.21-10.11.21
25	Зонная игра 2x2, 3x3, 5x5	1	
26	Передачи, броски. Техническая игра по номерам. Учебная игра 5x5	1	
27	Тактическая игра. Игра с набивным мячом. Учебная игра 5x5	1	12.11.21-17.11.21
28	Соревновательная тренировка 2т. 40 мин.	1	
29	Совершенствование тактики в учебной игре 5x5	1	

30	Кроссовая подготовка 2000м., ускорение на отрезках. Футбол.	1	
31	Броски. Ведение, передачи в прыжке. Ведение с изменением направления по сигналу тренера. Учебная игра 5x5	1	
32	Перемещения в парах приставным шагом, боком вправо, влево (лицом друг к другу) броски 15-20 раз. Учебная игра.	1	19.11.21- 24.11.21
33	Бег зигзагами змейкой, ускорения со старта. Повороты 180 ⁰ и 360 ⁰ , задания на ускорения с мячами. Учебная игра.	1	
34	Учебная игра 2x2, 3x4, 3x5	1	
35	Соревновательная тренировка 2т. 40 мин.	1	26.11.21- 1.12.21
36	Тактическая игра. ОФП.	1	
37	Эстафеты с ведением мяча и броском в корзину. Подбор мяча после отскока в случае не попадания в корзину. Учебная игра 5x5	1	01.12.21- 08.12.21
38	Штрафные броски 3-х очковые. Броски из различных позиций. Передача на дальность, точность. Учебная игра 5x5	1	
39	Мини-баскетбол на маленьких площадках. Учебная игра 5x5	1	
40	Футбол 2т. 40 мин.	1	
41	Разбор тактических позиций. Учебная игра 5x5	1	10.12.21- 15.12.21
42	Вращать мяч вокруг шеи вправо на уровне пояса, на уровне коленей перебрасывая из одной руки в другую под ногами. Учебная игра 5x5	1	
43	Удерживая мяч двумя руками за головой отпустить его развести руки за спину и поймать мяч. Учебная игра 5x5	1	17.12.21- 22.12.21
44	Кросс 3000 метров	1	
45	ОФП. Поднимание туловища, прыжки, гибкость.	1	
46	СФП. Броски штрафные, с 3-х очковой линии, ведение. Броски из-под щита. Учебная игра.	1	24.12.21- 29.12.21
47	Кросс 40 мин. Учебная игра 5x5	1	
48	Тактические игры. ОФП.	1	
49	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Правила судейства. Перемещения приставными шагами, скрестным шагом, остановки.	1	14.01.22- 19.01.22
50	Мини-баскетбол	1	
51	Передачи мяча от плеча левой, правой рукой из-за головы. Ведение. Перемещение.	1	
52	Соревнования	1	
53	Соревнования	1	21.01.22- 26.01.22
54	Игровая тренировка. СФП.	1	
55	Игровая тренировка. СФП.	1	28.01.22- 02.02.22
56	Игровая тренировка. СФП.	1	
57	Передвижение игрока спиной вперед, боком приставными шагами. Броски в парах после передачи. Учебная игра. Гимнастические упражнения	1	
58	Передачи по диагонали. Учебная игра.	1	
59	Беговые упражнения со старта лежа передать мяч. Учебная игра 5x5	1	04.02.22- 09.02.22
60	Бег с мячом, броски левой, правой рукой. Передачи. Учебная игра 3x2, 5x5	1	
61	ОФП. Поднимание туловища, выпрыгивание с мячом. Челночный бег. Броски. Ведение с изменением направления. Учебная игра 5x5	1	11.02.22- 16.02.22
62	Передача мяча об стену. Прыжки через предметы. Учебная игра 2x3, 5x5	1	
63	ОФП с мячом, броски со штрафной одной двумя руками в	1	

	движении. Учебная игра 5x5		
64	Перемещения, остановки прыжком. Передачи. Учебная игра 5x5	1	18.02.22- 23.02.22
65	Передачи мяча с траекторией области ведения, броски, перемещения. Учебная игра 5x5. Гимнастические упражнения.	1	
66	Персональная защита. Нападение. Учебная игра 5x5. Кроссовая подготовка.	1	
67	Ведение правой, левой, остановка, передачи. Учебная игра 3x2, 5x5. Акробатические упражнения.	1	25.02.22- 02.03.22
68	СФП.	1	
69	Ведение мяча по кругу. Ведение мяча по кругу. Передачи, броски. Учебная игра 5x5	1	
70	Взаимодействие нападающих и защитников одновременно. Учебная игра 5x5	1	04.03.22- 09.03.22
71	ОФП. Кросс 1000м. Прыжки	1	
72	Перемещение спиной вперед. Приставным шагом. Учебная игра 5x5	1	
73	Персональная защита. Ведение мяча в слепую. Передача мяча по звуку. Учебная игра	1	11.03.22- 16.03.22
74	Броски, передачи в прыжке. Ведение в приседе. Учебная игра 3x3, 3x2, 5x5	1	
75	Игра с мячом по сигналу, ведение с указанием изменения направления. Передачи. Учебная игра 5x5	1	
76	ОФП с отягощением. Ведение двух мячей. Учебная игра 5x5	1	18.03.22- 23.03.22
77	Кросс 15 мин. Игра в защите. Учебная игра 3x3, 5x5	1	
78	Защита в нападении. Ведение с изменением направления. Учебная игра 5x5	1	
79	ОФП. Персональная защита. Учебная игра	1	01.04.22- 06.04.22
80	Ведение левой, правой, броски в кольцо в прыжке. Учебная игра	1	
81	Подвижные игры с мячом, бросками, передачами по сигналу	1	
82	Кросс 1000м. Броски из-под щита в кольцо. Передачи на дальность. Учебная игра 5x5	1	08.04.22- 13.04.22
83	Ведение в парах, тройках. Защита. Учебная игра 3x3, 5x5	1	
84	ОФП. Кросс 1500м. ускорения на отрезках. Игра 5x5	1	
85	ОФП. Кросс 1000м. Ускорения на отрезках. Поднимание тяжестей	1	15.04.22- 20.04.22
86	Персональная защита. Передачи в движении. Учебная игра 5x5	1	
87	Ведение, перемещение. Броски. Остановки. Учебная игра 5x5	1	
88	Передачи в тройках, ведение по кругу. Броски. Учебная игра 3x2, 5x5	1	22.04.22- 27.04.22
89	Соревновательная тренировка	1	
90	Ведение, остановка, броски и съем мяча. Учебная игра 2x2, 3x2, 5x5	1	
91	ОФП. Подтягивание, поднимание штанги. Приседание 50 раз 2 подхода	1	29.04.22- 04.05.22
92	Соревновательная тренировка 2т по 40 мин.	1	
93	Броски, перемещение по всему залу. Игра в защите. Учебная игра 5x5	1	
94	ОФП. Кросс 1000м. Эстафетный бег 4x100м. Учебная игра 5x5	1	06.05.22- 11.05.22
95	Прыжки с мячом и поворот. Броски с поворотом. Учебная игра 5x5	1	
96	Кросс 1000м. по пересеченной местности. Футбол.	1	
97	Передачи мяча в тройках. Перемещения. Остановки. Учебная игра 5x5	1	

98	СФП. Броски в кольцо, ведение, передачи	1	13.05.22- 18.05.22
99	Передачи из-за головы от плеча одной рукой. Учебная игра	1	
100 101 102 103	Тактическое занятие. Перемещение игроков	4	20.05.22- 31.05.22
104 105 106	ОФП. Подтягивание, прыжки, поднимание туловища, гибкость	3	
107 108	Соревновательная тренировка со сменой игроков по командам 2т по 40м	2	
	ИТОГО	108часа	