**Учебный план и календарный учебный график**

**дополнительной общеобразовательной**

**общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности**

**«Баскетбол»**

**Учебный план**

Учебный план определяет перечень, трудоёмкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов. Реализация программы направлена на мотивацию у учащихся к ведению здорового образа жизни, на формирование потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Уровень – основное общее образование

Образовательная программа «Волейбол» рассчитана на детей 11-15 лет.

Срок реализации программы – 1 год

Программа рассчитана на 34 часа в год. Групповые занятия проводятся один раз в неделю по одному часу.

Каждое занятие состоит из 1 академического часа, который равен по времени 40 минутам активного обучения обучающихся.

**Формы аттестации**

* тестирование, контрольные испытания.
* школьные соревнования среди параллелей своих классов;
* участие в муниципальных соревнованиях.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** | |  |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Техника безопасности на занятиях баскетболом | 1 | 1 |  |
| 2 | История развития баскетбола | 1 | 1 |  |
| 3 | Техническая подготовка | 12 | В процессе занятий | 12 |
|  | Защитные действия при опеке игрока без мяча |  |  | 2 |
| Защитные действия при опеке игрока с мячом. |  |  | 2 |
| Перехват мяча. |  |  | 2 |
| Быстрый прорыв |  |  | 2 |
| Командные действия в защите. Командные действия в нападении |  |  | 2 |
| Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями |  |  | 2 |
| 4 | **ОФП** | 8 |  | 8 |
|  | Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами |  |  | 1 |
|  | Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. |  |  | 1 |
|  | Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). |  |  | 1 |
|  | Специальная физическая подготовка |  |  | 1 |
|  | Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста |  |  | 1 |
|  | Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста |  |  | 1 |
|  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста |  |  | 1 |
|  | Упражнения для развития ловкости баскетболиста. |  |  | 1 |
| 5 | **Тактическая подготовка** | 12 | В процессе занятий | 12 |
|  | Промежуточная аттестация |  | 1 |  |
| Упражнения без мяча |  |  | 2 |
| Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: |  |  | 1 |
| Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте |  |  | 1 |
| Имитация защитных действий против игрока нападения. |  |  | 1 |
| Ловля высоко летящего мяча Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля мяча после полуотскока. |  |  | 3 |
| .Штафной бросок |  |  | 2 |
|  | **Промежуточная аттестация** |  | 1 |  |
|  | **Итого** | 34 |  |  |

**Календарный учебный график**

**Начало учебного года — 2 сентября 2024 года.**

**Окончание учебного года — 30 мая 2025 года.**

**Продолжительность учебного года 34 недели.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Период | Продолжительность | Количество дней |
| I четверть | 02.09 по 27.10 |  |
| Осенние каникулы | С 28.10 по 04.11 | 8 дней |
| II четверть | С 05.11- 29.12 |  |
| Зимние каникулы | с 30.12. по 08.01 | 10 дней |
| III четверть | с 09.01 по 23.03 |  |
| Весенние каникулы | с 24.03 по 30.03 | 7 дней |
| IV четверть | с 01.04 по 30.05 |  |

**Сроки проведения промежуточной аттестации**

**проводится в начале, середине и в конце учебного года**

Группы 1, 2, 3, 4 – суббота ( у-учебный день, п- праздничный день, к - каникулы)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** | **Всего** |
| Сентябрь |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  | - | 4 |
| Октябрь |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | к | к | к | к | 4 |
| Ноябрь | к | к | к | к |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | 4 |
| Декабрь |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | к | к | 4 |
| Январь | к | к | к | к | к | к | к | к |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | 3 |
| Февраль | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Март | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  | к | к | к | к | к | к | к |  | 3 |
| Апрель |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  | 4 |
| Май |  |  | у |  |  |  | у |  |  | у |  |  |  |  |  |  | у |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 33 |