

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Чувашской Республики «Чебоксарский техникум строительства и городского  
хозяйства» Министерства образования  
Чувашской Республики

Согласовано:

Зам. директора по инновационной и  
производственной работе

 М.Н. Тюрина  
«29» сентября 2023 г.

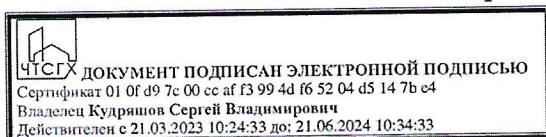


Утверждаю:  
Директор

С.В. Кудряшов  
«29» сентября 2023 г.

## ПЛАН РАБОТЫ

кружка/секции «Баскетбол» в рамках дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Баскетбол»



на 2023/2024 учебный год

| Дата/День недели | Наименование темы                             | Количество часов |
|------------------|---|------------------|
| 02.10. (пн)      | История баскетбола России, правила игры       | 2                |
| 04.10. (ср)      | ОРУ (разминка, техника проведения)            | 2                |
| 09.10. (пт)      | ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)  | 2                |
| 11.10. (пн)      | ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)  | 2                |
| 16.10. (ср)      | ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)  | 2                |
| 18.10. (пт)      | СФП (скоростные и координационные упражнения) | 2                |
| 23.10. (пн)      | Совершенствование техники ведения мяча        | 2                |
| 25.10. (ср)      | Совершенствование техники передачи мяча       | 2                |
| 30.10. (пт)      | Товарищеская игра, разбор игры                | 4                |
|                  | ИТОГО:  | <b>20</b>        |
| 01.11. (ср)      | ОРУ. Тактика игры в защите                    | 2                |
| 03.11. (пт)      | Подбор мяча, постановка заслона, «Отрыв»      | 2                |
| 08.11. (пн)      | Учебная игра 2х2, 3х3                         | 2                |
| 10.11. (ср)      | ОФП (прыжковые упражнения на лестнице)        | 2                |
| 15.11. (пт)      | СФП (скоростные и координационные упражнения) | 2                |
| 17.11. (пн)      | Совершенствование бросков мяча в кольцо       | 2                |
| 22.11. (ср)      | ОРУ. Взаимодействие игроков в защите          | 2                |
| 24.11. (пт)      | ОРУ. Взаимодействие игроков в нападении       | 2                |
| 29.11. (пн)      | Подбор мяча, постановка заслона, «Отрыв»      | 2                |
| 30.11. (ср)      | Учебная игра 5х5, разбор игры                 | 4                |
|                  | ИТОГО:  | <b>22</b>        |
| 04.12. (пт)      | ОРУ. Взаимодействие игроков в защите          | 2                |
| 06.12. (пн)      | ОРУ. Взаимодействие игроков в нападении       | 2                |
| 11.12. (ср)      | СФП (скоростные и координационные упражнения) | 2                |
| 13.12. (пт)      | Совершенствование бросков мяча в кольцо       | 2                |
| 18.12. (пн)      | ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)  | 2                |
| 20.12. (ср)      | Учебно-тренировочная игра 3х3, разбор игры    | 4                |
| 25.12. (пт)      | Турнир ЧР 3х3                                 | 8                |
| 27.12. (пн)      | Товарищеская встреча, разбор игры             | 4                |

|                 |   |           |
|-----------------|---|-----------|
|                 | <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>26</b> |
| 15.01. (пн)     | ОФП (беговые, прыжковые, силовые упражнения)  | 2         |
| 17.01. (ср)     | СФП (скоростные и координационные упражнения) | 2         |
| 22.01. (пт)     | Товарищеская игра, разбор игры                | 4         |
| 24.01. (пн)     | Турнир, АСБ 3х3                               | 8         |
| 29.01. (ср)     | Совершенствование техники ведения мяча        | 2         |
| 31.01. (пт)     | Совершенствование бросков мяча в кольцо       | 2         |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>20</b> |
| 05.02.2023 (ср) | ОРУ. Тактика игры в защите                    | 2         |
| 07.02.2023 (пт) | ОРУ. Тактика игры в нападении                 | 2         |
| 12.02.2023 (пн) | ОРУ. Правила судейства                        | 2         |
| 14.02.2023 (ср) | ОРУ. Взаимодействие игроков в защите          | 2         |
| 19.02.2023 (пт) | Тренировочная игры 5х5, разбор игры           | 4         |
| 21.02.2023 (пн) | Совершенствование техники передачи мяча       | 2         |
| 26.02.2023 (ср) | Совершенствование техники ведения мяча        | 2         |
| 28.02.2023 (пт) | Товарищеская встреча                          | 4         |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>20</b> |
| 04.03.(ср)      | ОРУ. Тактика игры в защите                    | 2         |
| 06.03. (пт)     | ОРУ. Тактика игры в нападении                 | 2         |
| 11.03. (пн)     | ОРУ. Правила судейства                        | 2         |
| 13.03. (пт)     | Тренировочная игра 3х3, разбор игры           | 4         |
| 18.03. (пн)     | Совершенствование техники передачи мяча       | 2         |
| 20.03. (ср)     | Совершенствование техники ведения мяча        | 2         |
| 25.03. (пт)     | Совершенствование бросков мяча в кольцо       | 2         |
| 27.03. (пн)     | Товарищеская встреча, разбор игры             | 4         |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>20</b> |
| 01.04. (пн)     | ОРУ. Тактика игры в защите                    | 2         |
| 03.04.(ср)      | ОРУ. Тактика игры в нападении                 | 2         |
| 08.04. (пт)     | ОРУ. Правила судейства                        | 2         |
| 10.04.(пн)      | Учебная игры 5х5, разбор игры                 | 4         |
| 15.04. (ср)     | Товарищеская встреча, разбор игры             | 4         |
| 17.04. (пт)     | Совершенствование техники передачи мяча       | 2         |
| 22.04. (пн)     | Совершенствование техники ведения мяча        | 2         |
| 24.04. (ср)     | Совершенствование бросков мяча в кольцо       | 2         |
| 29.04. (пт)     | Подбор мяча, постановка заслона, «Отрыв»      | 2         |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>22</b> |
| 01.05. (ср)     | ОРУ. Тактика игры в защите                    | 2         |
| 06.05. (пт)     | Товарищеская игра, разбор игры                | 4         |
| 08.05. (пн)     | ОРУ. Правила судейства                        | 2         |
| 13.05. (ср)     | Учебная игра 3х3, разбор игры                 | 4         |
| 15.05.(пт)      | Товарищеская игра, разбор игры                | 4         |
| 20.05. (пн)     | Совершенствование техники передачи мяча       | 2         |
| 22.05. (ср)     | Совершенствование техники ведения мяча        | 2         |
| 27.05.(пн)      | Совершенствование бросков мяча в кольцо       | 2         |
| 28.05(вт)       | Спартакиада СПО                               | 8         |
| 29.05. (ср)     | Подбор мяча, постановка заслона, «Отрыв»      | 2         |
|                 | <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>32</b> |
| 03.06. (пт)     | ОРУ. Тактика игры в защите                    | 2         |
| 05.06. (пн)     | ОРУ. Тактика игры в нападении                 | 2         |
| 10.06. (ср)     | ОРУ. Правила судейства                        | 2         |

|             |                           |            |
|-------------|---------------------------|------------|
| 12.06. (пт) | Игровой день, турнир 3x3  | 4          |
| 17.06. (пн) | Товарищеская встреча, 3x3 | 4          |
| 19.06(ср)   | Товарищеская встреча, 3x3 | 4          |
|             | ИТОГО:                    | <b>18</b>  |
|             | ВСЕГО:                    | <b>200</b> |

тренер-преподаватель



А.В. Румянцев

подпись

расшифровка