

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «КРАСНАЯ ЗВЕЗДА» Г. КАЛУГИ

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете

Протокол № 1 от 30.08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ДО

Центр «Красная Звезда» г. Калуги
К.Н. Буцева



КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ на 22/23 учебный год

Педагог: Медведев Михаил Витальевич

Объединение: «Физическая подготовка баскетболистов» (1 группа)

г. Калуга, 2022 г.

Календарно-учебный график педагога д/о Медведев М.В.

на 2022-2023 уч. г.

Физическая подготовка баскетболистов(1 группа)

1	Сентябрь	3.09.2022	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Жим штанги лежа. Жим гантелей на наклонной скамье. Разводки с гантелями на наклонной скамье. Французский жим с гантелями. Подъемы ног в висе на лямках.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		7.09.2022	16.00-18.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Тяга штанги в наклоне. Вертикальная тяга к груди. Тяга блока к животу сидя узким хватом. Становая тяга с пола классическая. Складка, лежа на полу.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		10.09.2022	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Сгибания голени сидя в тренажере. Сгибания голени лежа в тренажере. Приседания со штангой. Скручивания в тренажере.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		14.09.2022	16.00-18.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Жим штанги лежа. Отведения с гантелями сидя. Жим гантелей сидя. Высокая тяга со штангой. Подъем EZ-штанги на бицепс стоя. Дровосек на нижнем блоке.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		17.09.2022	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Приседания со штангой на спине. Жим одной ногой. Подъемы на носки сидя. Двойные скручивания на полу.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		21.09.2022	16.00-18.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Жим штанги лежа. Сведения рук на блоке. Разгибания с гантелями в наклоне. Сгибания кистей с гантелями сидя. Подъемы ног в висе на лямках.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		24.09.2022	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Тяга штанги в наклоне. Вертикальная тяга к груди обратным хватом. Становая тяга с пола классическая. Разводки в наклоне с гантелями сидя. Складка, лежа на полу.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	

2	Октябрь	28.09.2022	16.00-18.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Жим штанги лежа. Отведения с гантелями сидя. Жим гантелей сидя. Высокая тяга со штангой. Сгибания на бицепс в тренажере.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		1.10.2022	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Приседания со штангой на спине. Жим ногами. Разгибания голени в тренажере. Подъемы на носки сидя. Обратные скручивания на наклонной скамье.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		5.10.2022	16.00-18.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Жим штанги лежа. Жим гантелей на наклонной скамье. Разводки с гантелями на наклонной скамье. Французский жим с гантелями. Подъемы ног в висе на лямках.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		8.10.2022	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Тяга штанги в наклоне. Вертикальная тяга к груди. Тяга блока к животу сидя узким хватом. Становая тяга с пола классическая. Складка, лежа на полу.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		12.10.2022	16.00-18.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Сгибания голени сидя в тренажере. Сгибания голени лежа в тренажере. Приседания со штангой. Скручивания в тренажере.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		15.10.2022	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Жим штанги лежа. Отведения с гантелями сидя. Жим гантелей сидя. Высокая тяга со штангой. Подъем EZ-штанги на бицепс стоя. Дровосек на нижнем блоке.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		19.10.2022	16.00-18.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Приседания со штангой на спине. Жим одной ногой. Подъемы на носки сидя. Двойные скручивания на полу.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		22.10.2022	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Жим штанги лежа. Сведения рук на блоке. Разгибания с гантелями в наклоне. Сгибания кистей с гантелями сидя. Подъемы ног в висе на лямках.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		26.10.2022	16.00-18.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Тяга штанги в наклоне. Вертикальная тяга к груди обратным хватом. Становая тяга с пола классическая. Разводки в наклоне с гантелями сидя. Складка,	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	

						лежа на полу.		
		29.10.2022	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Приседания со штангой. Жим штанги лёжа. Вертикальная тяга за голову. Скручивания лёжа.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		3.11.2022	16.00-18.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Жим из-за головы сидя. Подъём штанги на бицепс. Подъёмы на носки стоя. Скручивания на фитболе.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		5.11.2022	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Приседания. Жим лёжа узким хватом. Становая тяга. Хват(на выбор) . Подъёмы корпуса с отягощением.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
3	Ноябрь	9.11.2022 г.	16.00-18.25	Групповая тренировка	2	Ознакомление с данной дисциплиной. Требования безопасности перед началом занятий. Развитие силы. Упражнения для развития силы.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		12.11. 2022 г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Задняя поверхность бедра (+ «легкие» приседания), икры, шея.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		16.11.2022	16.00-18.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Дельты (+ «легкий» жим лежа), бицепсы, предплечья.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		19.11.2022	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Приседания со штангой на спине. Разгибания голени в тренажере. Икры сидя	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		23.11.2022	16.00-18.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Жим штанги лежа на горизонтальной. Жим на наклонной. Разводки. Трицепсовые разгибания на блоке.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	

		26.11.2022	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Разгибания голени в тренажере. Приседания со штангой на спине. Жим ногами. Скручивания на фитболе.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		30.11.2022	16.00-18.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Разводки с гантелями на наклонной скамье. Жим штанги лежа. Жим гантелей на наклонной скамье. Французский жим с гантелями.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		3.12.2022	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Сгибания кистей со штангой сидя. Подъемы ног в висе на лямках. Скручивания, лежа на полу.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
Декабрь		7.12.2022 г.	16.00-18.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Круговой метод тренировки.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		10.12.2022г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения для развития силы. Комплексные занятия с набором упражнений для развития физических качеств.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		14.12.2022 г.	16.00-18.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Развитие силы с применением различных предметов в зале (набивные мячи, скалки и т.д.)	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		17.12.2022 г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения для развития подвижности в суставах.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		21.12.2022 г.	16.00-18.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движений.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	

		24.12.2022 г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с СФП. Восстановительные мероприятия.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		28.12.2022г.	16.00-18.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения для развития силы. Подвижные игры в зале. Врачебный контроль.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		31.12.2022г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	Круговая тренировка.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		11.01.2023г.						
	Январь	14.01.2023г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Жим гантелей на прямой скамье. Кардионагрузки.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		18.01.2023г.	10.40-12.15	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Сгибания рук с гантелями на скамье, обратные отжимания, подъем рук в наклоне.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		21.01.2023г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на мышцы кора. Пресс-лёжа на скамье, скручивание на фитболе.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		25.01.2023г.	10.40-12.15	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Сгибания рук с гантелями стоя. Сгибания рук со штангой обратным хватом.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		28.01.2023г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Жим штанги лёжа, разгибание рук на блоке.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		1.02.2023г.	10.40-12.15	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения для развития скоростно-силовых показателей. Кардионагрузки.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	

Февраль	4.02.2023г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Приседания со штангой. Жим штанги лёжа. Вертикальная тяга за голову. Скручивания лёжа.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
	8.02.2023г.	10.40-12.15	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Жим из-за головы сидя. Подъём штанги на бицепс. Подъёмы на носки стоя. Скручивания на фитболе.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
	11.02.2023г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Приседания. Жим лёжа узким хватом. Становая тяга. Хват(на выбор) . Подъёмы корпуса с отягощением.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
	15.02.2023г.	10.40-12.15	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Высокая тяга толчковым хватом. Швунг. Становая тяга+шраги. Хват. Скручивания.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
	18.02.2023г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Рывок с уровня колен. Подъём штанги на грудь с уровня колен. Жим на наклонной скамье.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
	22.02.2023г.	10.40-12.15	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Фронтальные приседания. Хват. Наклоны в сторону с гантелями.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
	25.02.2023г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Высокая тяга рывковым хватом. Жим штанги стоя. Фронтальные приседания.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
	1.03.2023г.	10.40-12.15	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Жим сидя под углом. Отжимания на брусьях. Трицепсы. Гиперэкстензии.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
	4.03.2023г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Подъём штанги на грудь. Швунг. Приседания.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	

Март	8.03.2023г.	10.40-12.15	Группов. тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Жим штанги лежа. Тяги на блоке. Подъемы на носки. Скручивания.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
	11.03.2023г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Рывок. Фронтальные приседания. Жим штанги на наклонной скамье.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
	15.03.2023г.	10.40-12.15	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Тяги на блоке. Подъемы на носки. Скручивания.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
	18.03.2023г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Толчок. Приседания. Жим лежа. Тяги на блоке. Подъемы на носки. Скручивания.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
	22.03.2023г.	10.40-12.15	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Квадрицепсы («тяжелые» приседания), икры.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
	25.03.2023г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Грудь («тяжелый» жим лежа), трицепсы, предплечья.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
	29.03.2023г.	10.40-12.15	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Спина (+ станова тяга), задние дельты.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
Апрель	1.04.2023г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Дельты (+ «легкий» жим лежа), бицепсы, предплечья.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
	5.04.2023г.	10.40-12.15	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Приседания со штангой на спине. Разгибания голени в тренажере. Икры сидя	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	

	8.04.2023г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Жим штанги лежа на горизонтальной. Жим на наклонной. Разводки. Трицепсовые разгибания на блоке.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
	12.04.2023г.	10.40-12.15	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Разгибания голени в тренажере. Приседания со штангой на спине. Жим ногами. Скручивания на фитболе.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
	15.04.2023г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Разводки с гантелями на наклонной скамье. Жим штанги лежа. Жим гантелей на наклонной скамье. Французский жим с гантелями.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
	19.04.2023г.	10.40-12.15	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Сгибания кистей со штангой сидя. Подъемы ног в висе на лямках. Скручивания, лежа на полу.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
	22.04.2023г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Вертикальная тяга к груди. Тяга штанги в наклоне. Тяга блока к животу сидя узким хватом. Становая тяга с пола классическая. Складка, лежа на полу.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
	26.04.2023г.	10.40-12.15	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Сгибания голени сидя в тренажере. Приседания со штангой. Подъемы на носки стоя в тренажере. Сгибания и разгибания шеи с диском.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
	29.04.2023г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Жим штанги лежа. Отведения с гантелями сидя. Жим гантелей сидя. Высокая тяга со штангой. Сгибания на бицепс в тренажере.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
Май	3.05.2023г.	16.00-18.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Приседания со штангой на спине. Жим ногами. Разгибания голени в тренажере. Подъемы на носки сидя. Обратные скручивания на наклонной скамье.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
	6.05.2023г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Жим штанги лежа. Жим гантелей на наклонной скамье. Разводки с гантелями на наклонной скамье. Французский жим с гантелями. Подъемы ног в	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	

					висе на лямках.		
		10.05.2023г.	16.00-18.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Тяга штанги в наклоне. Вертикальная тяга к груди. Тяга блока к животу сидя узким хватом. Становая тяга с пола классическая. Складка, лежа на полу.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги
		13.05.2023г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Сгибания голени сидя в тренажере. Сгибания голени лежа в тренажере. Приседания со штангой. Скручивания в тренажере.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги
		17.05.2023г.	16.00-18.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Жим штанги лежа. Отведения с гантелями сидя. Жим гантелей сидя. Высокая тяга со штангой. Подъем EZ-штанги на бицепс стоя. Дровосек на нижнем блоке.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги
		20.05.2023г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Приседания со штангой на спине. Жим одной ногой. Подъемы на носки сидя. Двойные скручивания на полу.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги
		24.05.2023г.	16.00-18.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Жим штанги лежа. Сведения рук на блоке. Разгибания с гантелями в наклоне. Сгибания кистей с гантелями сидя. Подъемы ног в висе на лямках.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги
		27.05.2023г.	9.00-11.25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Тяга штанги в наклоне. Вертикальная тяга к груди обратным хватом. Становая тяга с пола классическая. Разводки в наклоне с гантелями сидя. Складка, лежа на полу.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги