

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

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете

Протокол № 1 от 23.08 2020 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ДО

«Центр «Красная Звезда» г.Калуги

К.Н. Буцева

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

на 20/21 учебный год

Педагог: Медведев Михаил Витальевич

Объединение: Физическая подготовка баскетболистов

г. Калуга, 2020 г.

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

на 2020-2021 уч. г.

Физическая подготовка баскетболистов(1 группа)

3	Ноябрь	25.11.2020 г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	Ознакомление с данной дисциплиной. Требования безопасности перед началом занятий. Развитие силы. Упражнения для развития силы.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		30.11.2020 г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения для развития силы.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
	Декабрь	2.12.2020 г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Круговой метод тренировки.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		4.12.2020 г.	15:50-17:25	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	
		9.12.2020 г.	15:50-17:25	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	
		11.12.2020 г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения для развития подвижности в суставах.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		16.12.2020 г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Развитие и совершенствование стартовой скорости с изменением направления движений.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	

		18.12.2020 г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения для развития ловкости. Эстафеты с СФП. Восстановительные мероприятия.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		23.12.2020г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения для развития силы. Подвижные игры в зале. Врачебный контроль.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		25.12.2020г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Круговая тренировка в тренажерном зале.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		30.12.2020г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	Сдача нормативов по физической подготовке.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
	Январь	13.01.2021г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Жим гантелей на прямой скамье. Кардионагрузки.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		15.01.2021г.	15:50-17:25	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	
		20.01.2021г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на мышцы кора. Пресс-лёжа на скамье, скручивание на фитболе.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		22.01.2021г.	15:50-17:25	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	
		27.01.2021г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Жим штанги лёжа, разгибание рук на блоке.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	

		29.01.2021г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения для развития скоростно-силовых показателей. Кардионагрузки.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
	Февраль	3.02.2021г.	15:50-17:25	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	
		5.02.2021г.	15:50-17:25	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 «Красная Звезда» г. Калуги	
		10.02.2021г.	15:50-17:25	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	
		12.02.2021г.	15:50-17:25	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	
		17.02.2021г.	15:50-17:25	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	
		19.02.2021г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Фронтальные приседания. Хват. Наклоны в сторону с гантелями.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		24.02.2021г.	15:50-17:25	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	
		26.02.2021г.	15:50-17:25	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	

		3.03.2021г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Подъем штанги на грудь. Швунг. Приседания.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
	Март	5.03.2021г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Жим штанги лежа. Тяги на блоке. Подъемы на носки. Скручивания.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		10.03.2021г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Рывок. Фронтальные приседания. Жим штанги на наклонной скамье.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		12.03.2021г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Тяги на блоке. Подъемы на носки. Скручивания.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		17.03.2021г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Толчок. Приседания. Жим лежа. Тяги на блоке. Подъемы на носки. Скручивания.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		19.03.2021г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Квадрицепсы («тяжелые» приседания), икры.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		24.03.2021г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Грудь («тяжелый» жим лежа), трицепсы, предплечья.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		26.03.2021г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Спина (+ становая тяга), задние дельты.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	
		31.03.2021г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Задняя поверхность бедра (+ «легкие» приседания), икры, шея.	Трен. зал МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги	

	Апрель	2.04.2021г.	15:50-17:25	Групповая тренировка	2	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Дельты (+ «легкий» жим лежа), бицепсы, предплечья.	Трен. зал МБОУ ДО «Красная Звезда» г. Калуги	
		7.04.2021г.	15:50-17:25	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	
		9.04.2021г.	15:50-17:25	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 «Красная Звезда» г. Калуги	
		14.04.2021г.	15:50-17:25	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	
		16.04.2021г.	15:50-17:25	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	
		21.04.2021г.	15:50-17:25	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	
		23.04.2021г.	15:50-17:25	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 «Красная Звезда» г. Калуги	
		28.04.2021г.	15:50-17:25	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 «Красная Звезда» г. Калуги	
		30.04.2021г.	15:50-17:25	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 «Красная Звезда» г. Калуги	

	Май	5.05.2021г.	15:50-17:25	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 «Красная Звезда» г. Калуги	
		7.05.2021г.	15:50-17:25	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 «Красная Звезда» г. Калуги	
		12.05.2021г.	15:50-17:25	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 «Красная Звезда» г. Калуги	
		14.05.2021г.	15:50-17:25	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 «Красная Звезда» г. Калуги	
		19.05.2021г.	15:50-17:25	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 «Красная Звезда» г. Калуги	
		21.05.2021г.	15:50-17:25	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 «Красная Звезда» г. Калуги	
		26.05.2021г.	15:50-17:25	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 «Красная Звезда» г. Калуги	
		28.05.2021г.	15:50-17:25	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 «Красная Звезда» г. Калуги	