

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Техника мяча» на 2023 - 2024 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2023

2. Окончание учебного года: 31.05.2024

3. Продолжительность учебных занятий: 2 - 3 раза в неделю по 2, 3 занятия, продолжительностью 45 минут. Перерыв между занятиями 5 - 10 минут.

4. Продолжительность учебного года

	Год обучения	Количество детей	Количество часов в неделю	Количество часов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год
Коробова В.В. группа № 10 (средние)	1	12	6	104	130	234
Коробова В.В. группа № 11 (старшие)	2	12	6	104	130	234
Глазкин Е.В. группа № 1 (дети 2008 – 2010)	2	12	6	105	129	234
Глазкин Е.В. группа № 2 (юноши 2012 - 2013)	1	12	6	105	129	234
Глазкин В.В. группа № 1 (девушки 2012 -2013)	2	12	6	108	126	234
Глазкин В.В. группа № 2 (старшие)	2	12	6	108	126	234
Глазкина О.И. группа № 1 (юноши 2008 -2011)	2	12	6	108	126	234
Глазкина О.И. группа № 2 (юноши 2012 – 2013)	1	12	6	108	126	234
Дегтярева Н.А. группа № 1 (2010 -2011 год юноши)	1	12	2	34	44	78
Дегтярева Н.А. группа № 2 (2012 -2013 год юноши)	1	12	2	34	44	78

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	Дни недели	Время
1.	Коробова В.В. группа № 10 (средние)	Вторник, пятница	17.00 - 18.25
		Среда	15.10 - 16.45
2.	Коробова В.В. группа № 11 (старшие)	Вторник, пятница	18.30 - 20.00
		Среда	17.00 - 18.35

3.	Глазкин Е.В. группа № 1 (дети 2008 – 2010)	Среда	17.20 - 19.45
		Суббота	16.30 - 18.55
4.	Глазкин Е.В. группа № 2 (юноши 2012 - 2013)	Вторник	15.00 - 17.25
		Суббота	10.00 - 12.25
5.	Глазкин В.В. группа № 1 (девушки 2012 - 2013)	Суббота	11.00 - 13.25
		Воскресение	16.20 - 18.45
6.	Глазкин В.В. группа № 2 (старшие)	Пятница	17.15 - 19.40
		Суббота	15.10 - 17.35
7.	Глазкина О.И. группа № 1 (юноши 2008 - 2011)	Пятница	17.15 - 19.40
		Суббота	15.10 - 17.35
8.	Глазкина О.И. группа № 2 (юноши 2012 – 2013)	Суббота	11.00 - 13.25
		Воскресение	16.20 - 18.45
9.	Дегтярева Н.А. группа № 1 (2010 - 2011 год юноши)	Вторник	18.20 - 19.55
10.	Дегтярева Н.А. группа № 2 (2012 - 2013 год юноши)	Вторник	16.40 - 18.15

6. Проведение промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2024 г.

7. Каникулы

Зимние 01.01.2023 – 08.01.2024 г.

8. Праздничные дни в 2023 - 2024 учебном году:

4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

9. Место проведения занятий: ДЮСШ г. Волхов, Кировский пр., д. 36.

7. Место проведения занятий: МБУДО «Детская (юношеская) спортивная школа» г. Волхов, СОШ №7, СОШ № 8.

Стартовый уровень 1 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-вочас.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»				42
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Общеразвивающие упражнения.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				10
2			Беседы: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом».	2
3			Беседы: «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», «Основы спортивной подготовки».	2
4			Беседы: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки».	2
5			Синквейн на тему «Спорт».	2

6			Творческий проект «Мой спортивный режим дня» (электронная презентация) учащихся.	2
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				22
7			Беседа: «Необходимые сведения о строении и функциях организма человека», ОРУ.	2
8			Беседы: «Зачем нужна разминка?», «Какие упражнения делать дома для разминки?», ОРУ.	2
9			Беседы: «Суставная разминка», «Кардиоразминка», ОРУ.	2
10			Правила составления комплексов физических упражнений. Возрастные параметры, нормативы по ОФП.	2
11			Комплексы упражнений ОФП, ОВД.	2
12			Комплексы упражнений ОФП, ОВД.	2
13			Комплексы упражнений ОФП, ОВД.	2
14			Комплексы упражнений ОФП.	2
15			Комплекс ОРУ.	2
16			Комплекс ОРУ.	2
17			Комплекс ОРУ	2
4. Тема: Строевые упражнения				6
18			Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения.	2
19			Разновидности строевых упражнений, техника выполнения строевых упражнений, правила безопасности, терминология.	2
20			Строевые команды – предварительные и исполнительные.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
21			Круговая тренировка	2
Модуль 2. « Специальная физическая подготовка (СФП)»				62
1. Тема: Вводное занятие				2
22			Контроль здоровья. Инструктаж по Т.Б., комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				10
23			Беседы: «Развитие скоростно - силовых качеств и специальной выносливости», «Освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником».	2
24			Беседы: «Основы спортивного массажа. Общее понятие о массаже. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание», практика.	2
25			Методические указания к общему сеансу массажа и самомассажа.	2
26			Творческий проект – презентация.	2
27			Тестирование «Самомассаж строго противопоказан при...»	2
3. Тема: Упражнения для развития специальных физических качеств				26
28			Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой.	2
29			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи.	2

30			Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, брусьях и др.).	2
31			Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, брусьях и др.).	2
32			Упражнения с использованием тренажерных устройств и технических средств.	2
33			Упражнения с использованием тренажерных устройств и технических средств.	2
34			Спринтерский бег.	2
35			Эстафета.	2
36			Прыжки через препятствие. И.п. – стоя боком к препятствию.	2
37			Беседа: «Виды нагрузок для улучшения выносливости: аэробные, скоростные с повышением интенсивности, круговые, силовые в статике».	2
38			Беседа: «Наиболее частые травмы».	2
39			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
40			Упражнения для развития быстроты, ловкости, координации движений.	2
4. Тема: Стрейчинг				22
41			Беседы: Для чего нужна растяжка», «Стрейчинг – механическое растяжение узла «сустав - мышца».	2
42			Упражнения динамического стрейчинга (махи).	2
43			Упражнения динамического стрейчинга (махи).	2
44			Статический стрейчинг (напряжение, расслабление, растяжение).	2
45			Статический стрейчинг (напряжение, расслабление, растяжение).	2
46			Пассивная растяжка, активные упражнения растяжки.	2
47			Пассивная растяжка, активные упражнения растяжки.	2
48			Пассивная растяжка, активные упражнения растяжки. Инструктаж по Т.Б.	2
49			Беседа: «Йога - гимнастика души».	2
50			Упражнения на растяжку.	2
51			Упражнения на растяжку.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
52			Круговая тренировка.	2
Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие 2023-2024 учебного года				
Модуль 4. «Техника мяча. Баскетбол»				130
1. Тема: Вводное занятие				2
53			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОФП.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				22
54			Беседы: «История развития баскетбола в мире», «История баскетбола в России», упражнения со скакалкой.	2
55			Беседы: «Спортивный инвентарь и оборудование, спортивная экипировка», «Гигиена», упражнения со скакалкой.	2
56			Правила игры в баскетбол.	2

57			Творческий проект электронная презентация «Правила игры в баскетбол».	2
58			Зачёт по правилам.	2
59			Беседы: «Техническая подготовка баскетболиста», «Тактическая подготовка баскетболиста», упражнения без мяча.	2
60			Беседы: «Соревновательная деятельность баскетболиста», «Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом».	2
61			Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.	2
62			Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.	2
63			Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.	2
64			Повороты на месте. Повороты в движении.	2
3. Тема: Техника игры				52
65			Техника ведения мяча.	2
66			Техника ведения мяча.	2
67			Техника ведения мяча.	2
68			Техника ведения мяча.	2
69			Техника ведения мяча.	2
70			Ловля мяча.	2
71			Ловля мяча.	2
72			Ловля мяча.	2
73			Ловля мяча.	2
74			Индивидуальные упражнения.	2
75			Индивидуальные упражнения.	2
76			Индивидуальные упражнения.	2
77			Индивидуальные упражнения.	2
78			Индивидуальные упражнения.	2
79			Индивидуальные упражнения.	2
80			Передача мяча.	2
81			Передача мяча.	2
82			Передача мяча.	2
83			Передача мяча.	2
84			Обводка соперника.	2
85			Обводка соперника.	2
86			Обводка соперника.	2
87			Обводка соперника.	2
88			Обводка соперника.	2
89			Обманные действия, финты.	2
90			Обманные действия, финты.	2
4. Тема: Тактика игры				52
91			Популярные приёмы в баскетболе.	2
92			Популярные приёмы в баскетболе.	2
93			Популярные приёмы в баскетболе.	2
94			Комбинированные трюки.	2
95			Комбинированные трюки.	2
96			Специальные финты.	2
97			Специальные финты.	2

98			Специальные финты.	2
99			Специальные финты.	2
100			Техника защиты. Учебные игры.	2
101			Техника защиты. Учебные игры.	2
102			Техника защиты. Учебные игры.	2
103			Техника защиты. Учебные игры.	2
104			Тактика защиты. Учебные игры.	2
105			Тактика защиты. Учебные игры.	2
106			Индивидуальные действия.	2
107			Индивидуальные действия.	2
108			Индивидуальные действия.	2
109			Групповые действия. Учебные игры.	2
110			Групповые действия. Учебные игры.	2
111			Групповые действия. Учебные игры.	2
112			Командные действия. Учебные игры.	2
113			Командные действия. Учебные игры.	2
114			Командные действия. Учебные игры.	2
115			Учебные игры.	2
116			Учебные игры.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				130
Всего:				234

Стартовый уровень 1 год обучения модуль 4 (60 % модуля) «Техника мяча»				
№ п/п	Дата		Тема, форма контроля, аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактически я		
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
Модуль 4. «Техника мяча. Баскетбол»				78
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОФП.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				14
2			Беседы: «История развития баскетбола в мире», «История баскетбола в России», упражнения со скакалкой.	2
3			Беседы: «Спортивный инвентарь и оборудование, спортивная экипировка», «Гигиена», упражнения со скакалкой.	2
4			Правила игры в баскетбол.	2
5			Творческий проект электронная презентация «Правила игры в баскетбол».	2
6			Беседа: «Техническая подготовка баскетболиста», упражнения без мяча.	2
7			Беседа: «Тактическая подготовка баскетболиста», упражнения без мяча.	2
8			Беседы: «Соревновательная деятельность баскетболиста», «Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом».	2
3. Тема: Техника игры				30
9			Техника ведения мяча.	2
10			Техника ведения мяча.	2
11			Ловля мяча.	2
12			Ловля мяча.	2
13			Передача мяча.	2
14			Передача мяча.	2
15			Передача мяча. Инструктаж по Т.Б.	2
16			Обводка соперника.	2
17			Обводка соперника.	2
Итого за 1 полугодие:				34
2 полугодие 2023-2024 учебного года				
18			Индивидуальные упражнения.	2
19			Индивидуальные упражнения.	2
20			Обводка соперника.	2
21			Обманные действия, финты.	2
22			Обманные действия, финты.	2
23			Обманные действия, финты.	2
4. Тема: Тактика игры				30
24			Популярные приёмы в баскетболе.	2
25			Комбинированные трюки.	2
26			Специальные финты.	2
27			Техника защиты. Учебные игры.	2
28			Техника защиты. Учебные игры.	2
29			Техника защиты. Учебные игры.	2

30			Индивидуальные действия.	2
31			Индивидуальные действия.	2
32			Групповые действия. Учебные игры.	2
33			Групповые действия. Учебные игры.	2
34			Групповые действия. Учебные игры.	2
35			Командные действия. Учебные игры.	2
36			Командные действия. Учебные игры.	2
37			Командные действия. Учебные игры.	2
38			Командные действия. Учебные игры.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
39			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
				Итого за 2 полугодие: 44
				Всего: 78

Базовый уровень 2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируема	фактическая		
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»				32
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				6
2			Беседа «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», комплекс ОФП.	2
3			Беседы «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки», комплекс ОФП.	2
4			Синквейн на тему «Спорт», комплекс ОФП.	2
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				18
5			Беседа «Необходимые сведения о строение и функциях организма человека», комплекс ОРУ.	2
6			Беседа «Правила составления комплексов физических упражнений», комплекс ОРУ.	2
7			Тематическая презентация «Понятие об осанке, её виды и характеристика», комплекс ОРУ.	2
8			Правила составления комплекса общеразвивающих упражнений, ориентированного на особенности своего индивидуального физического уровня.	2
9			Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой.	2
10			Комплексы общеразвивающих упражнений на все группы мышц.	2
11			Основные виды движений.	2
12			Упражнения в ходьбе и беге.	2
13			Подвижные игры.	2
4. Тема: Строевые упражнения				4

14			Строевые приемы на месте и перестроение в движении. Перестроение.	2
15			Предварительные и исполнительные команды.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
16			Промежуточная аттестация круговая тренировка.	2
Модуль 2. « Специальная физическая подготовка (СФП)»				52
1. Тема: Вводное занятие				2
17			Контроль здоровья. Инструктаж по Т.Б., комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				6
18			Беседа «Развитие скоростно - силовых качеств и специальной выносливости», подвижные игры.	2
19			«Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником», эстафета с элементами баскетбола.	2
20			Беседа «Основные приёмы массажа» », «Основы спортивного массажа. Общее понятие о массаже». Практика - основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание.	2
3. Тема: Упражнения для развития специальных физических качеств				26
21			Беседа «Виды нагрузок для улучшения выносливости: аэробные, скоростные с повышением интенсивности, круговые, силовые в статике», комплекс СФП.	2
22			Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой.	2
23			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	2
24			Упражнения для развития прыгучести.	2
25			Упражнения для развития быстроты.	2
26			Упражнения для развития ловкости, координации движений.	2
27			Комплекс «6 лучших упражнений на общую выносливость».	2
28			Упражнения для развития быстроты.	2
29			Комплексы упражнений СФП.	2
30			Упражнения для развития прыгучести.	2
31			Упражнения для развития быстроты.	2
32			Комплексы упражнений СФП.	2
33			Беседа «Наиболее частые травмы», комплекс СФП.	2
4. Тема: Стрейчинг				16
34			Беседы: Для чего нужна растяжка», «Стрейчинг – механическое растяжение узла «сустав - мышца».	2
35			Упражнения динамического стрейчинга (махи).	2
36			Упражнения динамического стрейчинга (махи).	2
37			Статический стрейчинг (напряжение, расслабление, растяжение).	2
38			Статический стрейчинг (напряжение, расслабление, растяжение).	2

39			Пассивная растяжка, активные упражнения растяжки.	2
40			Пассивная растяжка, активные упражнения растяжки.	2
41			Шпагаты. Комплексные упражнения на растяжку.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
42			Круговая тренировка.	2
Модуль 3. «Инструкторская и судейская практика»				20
1. Тема: Вводное занятие				2
43			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теория и практика инструкторской работы				8
44			Беседы «Единая Всероссийская спортивная классификация», «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма».	2
45			Таблица «Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки».	2
46			Беседа «Основные методы построения учебно - тренировочного занятия», составление отдельных частей тренировки.	2
47			Практическое занятие помощник тренера.	2
3. Тема: Судейская практика				6
48			Беседа «Правила судейства по выбранному виду спорта».	2
49			Правила составления положения о соревновании по избранному виду спорта.	2
50			Практическое занятие помощник судьи.	2
4. Тема: Проектная деятельность				2
51			Рекомендации по оформлению проектной деятельности. Просмотр и анализ фото и видео материала для составления проекта или портфолио учащихся.	2
5. Тема: Итоговое занятие				2
52			Тестирование.	2
Итого за 1 полугодие:				104
2 полугодие 2023-2024 учебного года				
Модуль 4. «Техника мяча. Баскетбол»				130
1. Тема: Вводное занятие				2
53			Инструктаж по Т.Б, упражнения со скакалкой.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				22
54			Беседы: «История развития баскетбола в мире», «История баскетбола в России», упражнения со скакалкой.	2
55			Беседы: «Спортивный инвентарь и оборудование, спортивная экипировка», «Гигиена», упражнения со скакалкой.	2
56			Правила игры в баскетбол.	2
57			Творческий проект электронная презентация «Правила игры в баскетбол».	2
58			Зачёт по правилам.	2
59			Беседы: «Техническая подготовка баскетболиста», «Тактическая подготовка баскетболиста», упражнения без мяча.	2

60			Беседы: «Соревновательная деятельность баскетболиста», «Места занятий, оборудование инвентарь для занятий баскетболом».	2
61			Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.	2
62			Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.	2
63			Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.	2
64			Повороты на месте. Повороты в движении.	2
3. Тема: Техника игры				52
65			Вышагивания и повороты.	2
66			Вышагивания и повороты.	2
67			Вышагивания и повороты.	2
68			Вышагивания и повороты.	2
69			Имитационные упражнения	2
70			Имитационные упражнения	2
71			Имитационные упражнения	2
72			Ведение мяча с изменением высоты отскока (за счет сгибания и разгибания ног).	2
73			Ведение мяча, посылая его в пол поочередно вперед-назад.	2
74			Ведение мяча с переводом с руки на руку	2
75			Ведение мяча в сочетании с поворотами на месте.	2
76			Ведение мяча в сочетании с приемами выбивания мяча.	2
77			Передача мяча.	2
78			Ведение мяча в сочетании с приемами выбивания мяча.	2
79			Ведение мяча с переводом с руки на руку.	2
80			Ведение мяча в сочетании с поворотами на месте.	2
81			Передача мяча.	2
82			Обводка соперника.	2
83			Ведение мяча с переводом с руки на руку	2
84			Обводка соперника.	2
85			Индивидуальные упражнения.	2
86			Обводка соперника.	2
87			Индивидуальные упражнения.	2
88			Передача мяча.	2
89			Обводка соперника.	2
90			Индивидуальные упражнения.	2
4. Тема: Тактика игры				52
91			Обманные движения мячом.	2
92			Индивидуальные действия в защите.	2
93			Индивидуальные действия в защите.	2
94			Индивидуальные действия в нападении.	2
95			Тактические свойства передач.	2
96			Тактические свойства передач.	2

97			Тактические свойства передач.	2
98			Тактические комбинации.	2
99			Тактические комбинации.	2
100			Тактические комбинации.	2
101			Сочетания разных финтов.	2
102			Сочетания разных финтов.	2
103			Сочетания разных финтов.	2
104			Техника овладения мячом и противодействие.	2
105			Техника овладения мячом и противодействие.	2
106			Техника овладения мячом и противодействие.	2
107			Тактика защиты.	2
108			Тактика защиты.	2
109			Тактика защиты.	2
110			Действие против игрока без мяча противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место.	2
111			Действие против игрока с мячом - противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины.	2
112			Взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча.	2
113			Командные действия.	2
114			Командные действия.	2
115			Командные действия.	2
116			Командные действия.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
117			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				130
Всего:				234

Стартовый уровень 1 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактически я		
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»				42
1. Тема: Вводное занятие				3
1			Инструктаж по Т.Б. Общеразвивающие упражнения.	3
2. Тема: Теоретическая подготовка				9
2			Беседы: «Требования техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом».	3
3			Беседы: «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», «Основы спортивной подготовки». Синквейн на тему «Спорт».	3
4			Беседы: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни», «Основы спортивного	3

			питания», «Гигиенические знания, умения и навыки». Творческий проект «Мой спортивный режим дня» (электронная презентация) учащихся.	
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				21
5			Беседа: «Необходимые сведения о строении и функциях организма человека», ОРУ.	3
6			Беседы: «Зачем нужна разминка?», «Какие упражнения делать дома для разминки?», ОРУ.	3
7			Беседы: «Суставная разминка», «Кардиоразминка», ОРУ.	3
8			Правила составления комплексов физических упражнений. Возрастные параметры, нормативы по ОФП.	3
9			Комплексы упражнений ОФП, ОВД.	3
10			Комплексы упражнений ОФП, ОВД.	3
11			Комплексы упражнений ОФП.	3
4. Тема: Строевые упражнения				6
12			Строевые упражнения: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения. Строевые команды – предварительные и исполнительные.	3
13			Разновидности строевых упражнений, техника выполнения строевых упражнений, правила безопасности, терминология.	3
5. Тема: Итоговое занятие				3
14			Круговая тренировка	3
Модуль 2. « Специальная физическая подготовка (СФП)»				63
1. Тема: Вводное занятие				3
15			Инструктаж по Т.Б., комплекс ОРУ.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				9
16			Беседы: «Развитие скоростно - силовых качеств и специальной выносливости», «Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником».	3
17			Беседы: «Основы спортивного массажа. Общее понятие о массаже. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание», практика.	3
18			Методические указания к общему сеансу массажа и самомассажа. Тестирование «Самомассаж строго противопоказан при...»	3
3. Тема: Упражнения для развития специальных физических качеств				27
19			Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой.	3
20			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи.	3
21			Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, брусьях и др.).	3
22			Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, брусьях и др.).	3

23			Упражнения с использованием тренажерных устройств и технических средств.	3
24			Упражнения с использованием тренажерных устройств и технических средств.	3
25			Спринтерский бег.	3
26			Эстафета.	3
27			Прыжки через препятствие. И.п. – стоя боком к препятствию.	3
4. Тема: Стрейчинг				21
28			Беседы: Для чего нужна растяжка», «Стрейчинг – механическое растяжение узла «сустав - мышца».	3
29			Упражнения динамического стрейчинга (махи).	3
30			Упражнения динамического стрейчинга (махи).	3
31			Статический стречинг (напряжение, расслабление, растяжение).	3
32			Статический стречинг (напряжение, расслабление, растяжение). Инструктаж по Т.Б.	3
33			Пассивная растяжка, активные упражнения растяжки.	3
34			Пассивная растяжка, активные упражнения растяжки.	3
5. Тема: Итоговое занятие				3
35			Круговая тренировка.	3
Итого за 1 полугодие:				105
2 полугодие 2023-2024 учебного года				
Модуль 5. «Техника мяча. Гандбол»				129
1. Тема: Вводное занятие				3
36			Контроль здоровья. Инструктаж по Т.Б.	3
2. Тема: Теоретическая подготовка				18
37			Беседы: «История развития гандбола в мире», «История гандбола в России», упражнения со скакалкой.	3
38			Беседы: «Спортивный инвентарь и оборудование, спортивная экипировка», «Гигиена», упражнения со скакалкой.	3
39			Правила игры в гандбол. Подвижные игры.	3
40			Правила игры в гандбол. Подвижные игры.	3
41			Правила игры в гандбол. Зачёт по правилам игры в гандбол.	3
42			Творческий проект электронная презентация: «Правила игры гандбол». Эстафета.	3
3. Тема: Техника игры				54
43			Основная стойка. Передвижения. Остановки. Повороты. Рывки.	3
44			Основная стойка. Передвижения. Остановки. Повороты. Рывки.	3
45			Ловля и передача мяча на месте и в движении двумя руками и передача одной рукой сверху от плеча.	3
46			Ловля и передача мяча на месте и в движении двумя руками и передача одной рукой сверху от плеча.	3

47			Кистевая передача сверху от плеча без замаха; передача двумя руками сверху; катящегося мяча.	3
48			Кистевая передача сверху от плеча без замаха; передача двумя руками сверху; катящегося мяча.	3
49			Передача и ловля мяча в параллельном движении; во встречном движении; в скрестном движении «восьмеркой»; с отскоком от площадки.	3
50			Передача и ловля мяча в параллельном движении; во встречном движении; в скрестном движении «восьмеркой»; с отскоком от площадки.	3
51			Кистевая скрытая передача мяча.	3
52			Ведение мяча: на месте и в движении, с обводкой (предметов, партнера).	3
53			Кистевая скрытая передача мяча.	3
54			Ведение мяча: на месте и в движении, с обводкой (предметов, партнера).	3
55			Броски мяча: одной рукой сверху, с замахом с места, с одного, с трех шагов, снизу, сбоку, согнутой рукой из-под защитника, с отклонением корпуса.	3
56			Броски мяча: одной рукой сверху, с замахом с места, с одного, с трех шагов, снизу, сбоку, согнутой рукой из-под защитника, с отклонением корпуса.	3
57			Семиметровый бросок.	3
58			Семиметровый бросок.	3
59			Броски мяча правой (левой) рукой в прыжке, с замахом из-за головы.	3
60			Броски мяча правой (левой) рукой в прыжке, с замахом из-за головы.	3
4. Тема: Тактика игры				51
61			Тактические правила игры. Учебные игры.	3
62			Тактические правила игры. Учебные игры.	3
63			Тактические правила игры. Учебные игры.	3
64			Расстановка игроков, их задачи в нападении.	3
65			Расстановка игроков, их задачи в нападении.	3
66			Тактические взаимодействия. Учебные игры.	3
67			Тактические взаимодействия. Учебные игры.	3
68			Тактические взаимодействия. Учебные игры.	3
69			Игра в защите. Учебные игры.	3
70			Игра в защите. Учебные игры.	3
71			Упражнения для обучения вратаря. Учебные игры.	3
72			Упражнения для обучения вратаря. Учебные игры.	3
73			Приемы и упражнения, обучающие индивидуальным действиям в защите.	3
74			Упражнения для обучения блокированию игрока с мячом.	3

75			Обучение взаимодействию в парах при 2х1.	3
76			Взаимодействие крайнего игрока с полусредним	3
77			Взаимодействие центрального игрока (разыгрывающего). Учебные игры.	3
7. Тема: Итоговое занятие				3
78			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	3
Итого за 2 полугодие:				129
Всего:				234

Базовый уровень 2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируема	фактическая		
1 полугодие 2023-2024 учебного года				
Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»				33
1. Тема: Вводное занятие				3
1			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОРУ.	3
2. Тема: Теоретическая подготовка				6
2			Беседа «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», комплекс ОФП.	3
3			Беседы «Основы спортивного питания», «Гигиенические знания, умения и навыки», комплекс ОФП.	3
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				18
4			Беседа «Необходимые сведения о строение и функциях организма человека», комплекс ОРУ.	3
5			Беседа «Правила составления комплексов физических упражнений», комплекс ОРУ.	3
6			Тематическая презентация «Понятие об осанке, её виды и характеристика», комплекс ОРУ.	3
7			Правила составления комплекса общеразвивающих упражнений, ориентированного на особенности своего индивидуального физического уровня.	3
8			Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой.	3
9			Комплексы общеразвивающих упражнений на все группы мышц.	3
4. Тема: Строевые упражнения				3
10			Строевые приемы на месте и перестроение в движении. Перестроение. Предварительные и исполнительные команды.	3
5. Тема: Итоговое занятие				3
11			Промежуточная аттестация круговая тренировка.	3
Модуль 2. «Специальная физическая подготовка (СФП)»				51
1. Тема: Вводное занятие				3

12			Контроль здоровья. Инструктаж по Т.Б., комплекс ОРУ.	3
2. Тема: Теоретическая подготовка				9
13			Беседа «Развитие скоростно - силовых качеств и специальной выносливости», подвижные игры.	3
14			«Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником», эстафета с элементами баскетбола.	3
15			Беседа «Основные приёмы массажа» », «Основы спортивного массажа. Общее понятие о массаже». Практика - основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание.	3
3. Тема: Упражнения для развития специальных физических качеств				27
16			Беседа «Виды нагрузок для улучшения выносливости: аэробные, скоростные с повышением интенсивности, круговые, силовые в статике», комплекс СФП.	3
17			Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой.	3
18			Упражнения со снарядами: скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.	3
19			Упражнения для развития прыгучести.	3
20			Упражнения для развития быстроты.	3
21			Упражнения для развития ловкости, координации движений.	3
22			Комплекс «6 лучших упражнений на общую выносливость».	3
23			Упражнения для развития быстроты.	3
24			Беседа «Наиболее частые травмы». Комплексы упражнений СФП.	3
4. Тема: Стрейчинг				9
25			Беседы: Для чего нужна растяжка», «Стрейчинг – механическое растяжение узла «сустав - мышца».	3
26			Упражнения динамического стрейчинга (махи). Статический стрейчинг (напряжение, расслабление, растяжение).	3
27			Пассивная растяжка, активные упражнения растяжки.	3
5. Тема: Итоговое занятие				3
28			Круговая тренировка.	3
Модуль 3. «Инструкторская и судейская практика»				21
1. Тема: Вводное занятие				3
29			Инструктаж по Т.Б. Комплекс ОФП.	3
2. Тема: Теория и практика инструкторской работы				6
30			Беседы «Единая Всероссийская спортивная классификация», «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма».	3
31			Таблица «Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки». Практическое занятие помощник тренера.	3
3. Тема: Судейская практика				6
32			Беседа «Правила судейства по выбранному виду спорта».	3

33			Правила составления положения о соревновании по избранному виду спорта. Практическое занятие помощник судьи.	3
4. Тема: Проектная деятельность				3
34			Рекомендации по оформлению проектной деятельности. Просмотр и анализ фото и видео материала для составления проекта или портфолио учащихся.	3
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие 2023-2024 учебного года				
5. Тема: Итоговое занятие				3
35			Тестирование.	3
Модуль 5. «Техника мяча. Гандбол»				129
1. Тема: Вводное занятие				3
36			Инструктаж по Т.Б, упражнения со скакалкой.	3
2. Тема: Теоретическая подготовка				21
37			Беседы: «История развития гандбола в мире», «История гандбола в России», упражнения со скакалкой.	3
38			Беседы: «Спортивный инвентарь и оборудование, спортивная экипировка», «Гигиена», упражнения со скакалкой.	3
38			Правила игры в гандбол.	3
40			Творческий проект электронная презентация «Правила игры в гандбол».	3
41			Зачёт по правилам.	3
42			Беседы: «Техническая подготовка гандболиста», «Тактическая подготовка гандболиста», упражнения без мяча.	3
43			Беседы: «Соревновательная деятельность гандболиста», «Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий гандболом».	3
3. Тема: Техника игры				51
44			Возможные ошибки при остановке, возможные ошибки при ловле и подаче мяча.	3
45			Возможные ошибки при ведении мяча, возможные ошибки во время броска по воротам.	3
46			Ловля и передача мяча на месте и в движении двумя руками и передача одной рукой сверху от плеча.	3
47			Ловля и передача мяча на месте и в движении двумя руками и передача одной рукой сверху от плеча.	3
48			Кистевая передача сверху от плеча без замаха; передача двумя руками сверху; катящегося мяча.	3
49			Передача и ловля мяча в параллельном движении; во встречном движении; в скрестном движении «восьмеркой»; с отскоком от площадки.	3
50			Передача и ловля мяча в параллельном движении; во встречном движении; в скрестном движении «восьмеркой»; с отскоком от площадки.	3
51			Кистевая скрытая передача мяча.	3
52			Ведение мяча: на месте и в движении, с обводкой (предметов, партнера).	3
53			Броски мяча.	3
54			Обманные движения.	3
55			Игра вратаря.	3

56		Семиметровый бросок.	3
57		Броски мяча.	3
58		Обманные движения.	3
59		Игра вратаря.	3
60		Семиметровый бросок.	3
4. Тема: Тактика игры			51
61		Бросок мяча с уходом от защитника вправо.	3
62		Тактические правила игры.	3
63		Тактические правила игры.	3
64		Тактические правила игры.	3
65		Тактические взаимодействия	3
66		Тактические взаимодействия	3
67		Тактические взаимодействия	3
68		Задачи в нападении.	3
69		Задачи в нападении.	3
70		Задачи в нападении.	3
71		Движения «восьмеркой».	3
72		Движения «восьмеркой».	3
73		Игра бхб в одни и двое ворот.	3
74		Игра бхб в одни и двое ворот.	3
75		Индивидуальные действия в защите и в нападении.	3
76		Индивидуальные действия в защите и в нападении.	3
77		Упражнения на взаимодействия игроков в защите.	3
7. Тема: Итоговое занятие			3
78		Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	3
Итого за 2 полугодие:			132
Всего:			234