

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Техника мяча» физкультурно – спортивной направленности на 2025 - 2026 учебный год

1. Начало учебного года: 01.09.2025 г.

2. Окончание учебного года: 31.05.2026 г.

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 обучени я	Коли честв о детей	Количес т во часов в неделю	Количество очасов в 1 полугодии	Количество очасов во 2 полугодии	Количество очасов в год
Коробова В.В. Группа 2015/16 г.р.	2	12	2	34	44	78
Коробова В.В. Старшая группа	3	12	6	72	84	156
Глазкин Е.В. группа № 1 (2011 - 2012)	3	12	6	102	132	234
Глазкин Е.В. группа № 2 (юноши 2012-2013)	3	12	6	102	132	234
Глазкин В.В. группа № 1 (девушки 2012 -2013)	3	12	6	102	132	234
Глазкин В.В. группа № 2 (девушки 2013 - 2014)	2	12	6	102	132	234
Глазкина О.И. группа № 1 (юноши 2009 -2011)	3	12	6	102	132	234
Глазкина О.И. группа № 2 (юноши 2012 -2013)	3	12	6	102	132	234

5. Режим работы:

№ п/п	Название группы	Дни недели	Время
1.	Коробова В.В. Группа 2015/16 г.р.	Пятница	16.45-18.20
2.	Коробова В.В. Старшая группа	Понедельник	18.10.-19.45
		Вторник	17.40-19.15
3.	Глазкин Е.В. группа № 1 (2011 - 2012)	Суббота	16.30 -18.55
		Воскресение	16.35 -19.00

4.	Глазкин Е.В. группа № 2 (юноши 2012-2013)	Суббота	09.00- 11.25
		Воскресение	14.00 – 16.25
5.	Глазкин В.В. группа № 1 (девушки 2012 -2013)	Пятница	17.15-19.25
		Суббота	13.30-15.55
6.	Глазкин В.В. группа № 2 (девушки 2013 - 2014)	Суббота	11.00-13.25
		Воскресенье	11.00-13.25
7.	Глазкина О.И. группа № 1 (юноши 2009 -2011)	Четверг	15.30-17.40
		Воскресенье	11.00-13.25
8.	Глазкина О.И. группа № 2 (юноши 2012 -2013)	Суббота	12.40-15.05
		Воскресенье	14.30-16.40

6. Проведение промежуточной аттестации:

промежуточная аттестация 2 полугодие – май 2026 г.

7. Проведения инструктажа по технике безопасности:

1 полугодие – сентябрь 2025 г.

2 полугодие – март 2026 г.

8. Каникулы

Летние: 01.06. 2025 г. – 31.08.2026 г.

9. Праздничные дни в 2025 – 2026 учебном году:

4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая.

10. Место проведения занятий:

СОШ №7, ВГГ, ДДЮТ пр. Кировский д. 36

Базовый уровень 2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируема	фактическая		
1 полугодие 2025-2026 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	3

			индивидуального физического уровня.	
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	3

			растяжки.	
5. Тема: Итоговое занятие				3
28			Круговая тренировка.	3
Модуль 3. «Инструкторская и судейская практика»				21
1. Тема: Вводное занятие				3
29			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 2-25 -2026 учебного года				
5. Тема: Итоговое занятие				3
35			Тестирование.	3
Модуль 5. «Техника мяча. Гандбол»				129
1. Тема: Вводное занятие				3
36			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	3

			плеча.	
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			Инструктаж по ТБ, 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 6х6 в одни и двое ворот.	3
74			Игра 6х6 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

Углублённый уровень 3 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируемая	фактическая		
1 полугодие 2025 -2026 учебного года				
Модуль 1. «Общая физическая подготовка (ОФП)»				21
1. Тема: Вводное занятие				3
1			Инструктаж по Т.Б. Общеразвивающие упражнения.	3
2. Тема: Теоретическая подготовка				3
2			Беседы: «Требования к спортивному оборудованию, инвентарю и экипировке», «Основы спортивной подготовки».	3
3. Тема: Общеразвивающие упражнения (ОРУ)				9
3			Правила составления комплексов физических упражнений. Возрастные параметры, нормативы по ОФП.	3
4			Комплексы упражнений ОФП, ОВД.	3
5			Комплексы упражнений ОФП, ОВД.	3
4. Тема: Строевые упражнения				3
6			Разновидности строевых упражнений, техника выполнения строевых упражнений, правила безопасности, терминология.	3
5. Тема: Итоговое занятие				3
7			Круговая тренировка.	3
Модуль 2. « Специальная физическая подготовка (СФП)»				42
1. Тема: Вводное занятие				3
8			Комплекс ОРУ.	3
2. Тема: Теоретическая подготовка				9
9			Беседы: «Развитие скоростно - силовых качеств и специальной выносливости», «Освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником».	3
10			Беседы: «Основы спортивного массажа. Общее понятие о массаже. Основные приемы массажа: поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание», практика.	3
11			Методические указания к общему сеансу массажа и самомассажа. Тестирование «Самомассаж строго противопоказан при...»	3
3. Тема: Упражнения для развития специальных физических качеств				21
12			Комплекс упражнений для разминки перед эффективной тренировкой.	3
13			Упражнения со снарядами: скакалка,	3

			гантели, набивные мячи.	
14			Упражнения с использованием тренажерных устройств и технических средств.	3
15			Упражнения с использованием тренажерных устройств и технических средств.	3
16			Спринтерский бег.	3
17			Эстафета.	3
18			Прыжки через препятствие. И.п. – стоя боком к препятствию.	3
4. Тема: Стрейчинг				6
19			Упражнения динамического стрейчинга (махи).	3
20			Статический стрейчинг (напряжение, расслабление, растяжение).	3
5. Тема: Итоговое занятие				3
21			Пассивная растяжка, активные упражнения растяжки.	3
Модуль 3. «Инструкторская и судейская практика»				21
1. Тема: Вводное занятие				3
22			Комплекс ОРУ.	3
2. Тема: Теория и практика инструкторской работы				6
23			Беседы – лекции: «Единая Всероссийская спортивная классификация», «Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма».	3
24			Проведение и помощь в осуществлении тренировочного процесса.	3
3. Тема: Судейская практика				6
25			Беседы: «Правила судейства по выбранному виду спорта», «Правила игры».	3
26			Составление положения о соревновании по избранному виду спорта.	3
4. Тема: Проектная деятельность				3
27			Составление электронной презентации «Психологическая подготовка спортсмена».	3
5. Тема: Итоговое занятие				3
28			Соревнования.	3
Модуль 5. «Техника мяча. Гандбол»				150
1. Тема: Вводное занятие				3
29			Контроль здоровья, комплекс ОРУ.	3
2. Тема: Теоретическая подготовка				18
30			Беседы: «История развития гандбола в мире», «История гандбола в России», упражнения со скакалкой.	3
31			Беседы: «Спортивный инвентарь и	3

			оборудование, спортивная экипировка», «Гигиена», упражнения со скакалкой.	
32			Правила игры в гандбол. Подвижные игры.	3
33			Правила игры в гандбол. Подвижные игры.	3
34			Правила игры в гандбол. Зачёт по правилам игры в гандбол. Творческий проект электронная презентация «Правила игры гандбол».	3
Итого за 1 полугодие:				102
2 полугодие 2025 -2026 учебного года				
35			Упражнения на растягивание.	3
3. Тема: Техника игры				63
36			Упражнения на растягивание.	3
37			Упражнения на растягивание.	3
38			Основная стойка. Передвижения. Остановки. Повороты. Рывки.	3
39			Ловля и передача мяча на месте и в движении двумя руками и передача одной рукой сверху от плеча.	3
40			Кистевая передача сверху от плеча без замаха; передача двумя руками сверху; катящегося мяча.	3
41			Кистевая передача сверху от плеча без замаха; передача двумя руками сверху; катящегося мяча.	3
42			Передача и ловля мяча в параллельном движении; во встречном движении; в скрестном движении «восьмеркой»; с отскоком от площадки.	3
43			Передача и ловля мяча в параллельном движении; во встречном движении; в скрестном движении «восьмеркой»; с отскоком от площадки.	3
44			Кистевая скрытая передача мяча.	3
45			Ведение мяча: на месте и в движении, с обводкой (предметов, партнера).	3
46			Кистевая скрытая передача мяча.	3
47			Ведение мяча: на месте и в движении, с обводкой (предметов, партнера).	3
48			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
49			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
50			Семиметровый бросок.	3
51			Семиметровый бросок.	3

52			Броски мяча правой (левой) рукой в прыжке, с замахом из-за головы.	3
53			Инструктаж по ТБ, Семиметровый бросок.	3
54			Броски мяча правой (левой) рукой в прыжке, с замахом из-за головы.	3
55			Кистевая скрытая передача мяча.	3
56			Ведение мяча: на месте и в движении, с обводкой (предметов, партнера).	3
4. Тема: Тактика игры				63
57			Тактические правила игры. Учебные игры.	3
58			Тактические правила игры. Учебные игры.	3
59			Тактические правила игры. Учебные игры.	3
60			Расстановка игроков, их задачи в нападении.	3
61			Расстановка игроков, их задачи в нападении.	3
62			Тактические взаимодействия. Учебные игры.	3
63			Тактические взаимодействия. Учебные игры.	3
64			Тактические взаимодействия. Учебные игры.	3
65			Игра в защите. Учебные игры.	3
66			Игра в защите. Учебные игры.	3
67			Упражнения для обучения вратаря. Учебные игры.	3
68			Упражнения для обучения вратаря. Учебные игры.	3
69			Приемы и упражнения, обучающие индивидуальным действиям в защите.	3
70			Индивидуальные действия в защите и в нападении.	3
71			Взаимодействие в парах при 2х1.	3
72			Взаимодействие в парах при 2х2.	3
73			Взаимодействие центрального игрока (разыгрывающего). Учебные игры.	3
74			Индивидуальные действия в защите и в нападении.	3
75			Взаимодействие центрального игрока (разыгрывающего). Учебные игры.	3
76			Взаимодействие центрального игрока (разыгрывающего). Учебные игры.	3
77			Учебные игры.	3
7. Тема: Итоговое занятие				3
78			Промежуточная аттестация матчевые встречи.	3
Итого за 2 полугодие:				132
Всего:				234

Базовый уровень 2 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируема я	фактическая		
1 полугодие 2025 -2026 учебного года				
Модуль 4. «Техника мяча. Баскетбол»				78
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по Т.Б, упражнения со скакалкой.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				6
2			Беседы: «Спортивный инвентарь и оборудование, спортивная экипировка», «Гигиена», упражнения со скакалкой.	2
3			Творческий проект электронная презентация «Правила игры в баскетбол».	2
4			Зачёт по правилам.	2
3. Тема: Техника игры				34
5			Ведение мяча с переводом с руки на руку	2
6			Ведение мяча в сочетании с поворотами на месте.	2
7			Ведение мяча в сочетании с приемами выбивания мяча.	2
8			Передача мяча.	2
9			Ведение мяча в сочетании с приемами выбивания мяча.	2
10			Ведение мяча с переводом с руки на руку.	2
11			Ведение мяча в сочетании с поворотами на месте.	2
12			Передача мяча.	2
13			Обводка соперника.	2
14			Ведение мяча с переводом с руки на руку	2
15			Обводка соперника.	2
16			Индивидуальные упражнения.	2
17			Обводка соперника.	2
Итого за 1 полугодие:				34
2 полугодие 2025 -2026 учебного года				
18			Упражнения на растяжку.	2
19			Упражнения на растяжку.	2
20			Обводка соперника.	2
21			Индивидуальные упражнения.	2
4. Тема: Тактика игры				34
22			Тактические комбинации.	2
23			Сочетания разных финтов.	2
24			Сочетания разных финтов.	2
25			Сочетания разных финтов.	2
26			Техника овладения мячом и противодействие.	2
27			Инструктаж по ТБ. Техника овладения мячом и противодействие.	2
28			Техника овладения мячом и противодействие.	2
29			Тактика защиты.	2
30			Тактика защиты.	2
31			Тактика защиты.	2
32			Действие против игрока без мяча противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место.	2

33			Действие против игрока с мячом - противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины.	2
34			Взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча.	2
35			Командные действия.	2
36			Командные действия.	2
37			Командные действия.	2
38			Командные действия.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
39			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				44
Всего:				78

Углублённый уровень 3 год обучения				
№ п/п	Дата		Тема, форма аттестации.	Кол-во час.
	планируема	фактическая		
1 полугодие 2025 - 2026 учебного года				
Модуль 4. «Техника мяча. Баскетбол»				156
1. Тема: Вводное занятие				2
1			Инструктаж по ТБ. Упражнения без мяча.	2
2. Тема: Теоретическая подготовка				12
2			Творческий проект электронная презентация «Правила игры в баскетбол».	2
3			Зачёт по правилам.	2
4			Беседы: «Техническая подготовка баскетболиста», «Тактическая подготовка баскетболиста», упражнения без мяча.	2
5			Остановка прыжком после ускорения. Остановкaв один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.	2
6			Прыжок вверх-вперед толчком одной и Приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разныхнаправлениях.	2
7			Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.	2
3. Тема: Техника игры				70
8			Упражнения на растяжение.	2
9			Упражнения на растяжение.	2
10			Упражнения со скакалкой.	2
11			Вышагивания и повороты.	2
12			Вышагивания и повороты.	2
13			Имитационные упражнения.	2
14			Имитационные упражнения.	2
15			Ведение мяча с изменением высоты отскока	2

			(за счет сгибания и разгибания ног).	
16			Ведение мяча, посылая его в пол поочередно вперед-назад.	2
17			Ведение мяча с переводом с руки на руку	2
18			Ведение мяча в сочетании с поворотами на месте.	2
19			Ведение мяча в сочетании с приемами выбивания мяча.	2
20			Передача мяча.	2
21			Ведение мяча в сочетании с приемами выбивания мяча.	2
22			Ведение мяча с переводом с руки на руку.	2
23			Ведение мяча в сочетании с поворотами на месте.	2
24			Передача мяча.	2
25			Обводка соперника.	2
26			Ведение мяча с переводом с руки на руку	2
27			Обводка соперника.	2
28			Индивидуальные упражнения.	2
29			Обводка соперника.	2
30			Индивидуальные упражнения.	2
31			Передача мяча.	2
32			Обводка соперника.	2
33			Индивидуальные упражнения.	2
34			Передача мяча.	2
35			Обводка соперника.	2
36			Ведение мяча с переводом с руки на руку	2
Итого за 1 полугодие:				72
2 полугодие 2025 - 2026 учебного года				
37			Упражнения на растяжку.	2
38			Упражнения на растяжку.	2
39			Передача мяча.	2
40			Передача мяча.	2
41			Обводка соперника.	2
42			Индивидуальные упражнения.	2
4. Тема: Тактика игры				70
43			Обманные движения мячом.	2
44			Индивидуальные действия в защите.	2
45			Индивидуальные действия в защите.	2
46			Индивидуальные действия в нападении.	2
47			Тактические свойства передач.	2
48			Тактические свойства передач.	2
49			Тактические свойства передач.	2
50			Тактические комбинации.	2
51			Тактические комбинации.	2
52			Тактические комбинации.	2
53			Инструктаж по ТБ. Сочетания разных финтов.	2
54			Сочетания разных финтов.	2
55			Сочетания разных финтов.	2
56			Техника овладения мячом и противодействие.	2
57			Техника овладения мячом и противодействие.	2

58			Техника овладения мячом и противодействие.	2
59			Тактика защиты.	2
60			Тактика защиты.	2
61			Тактика защиты.	2
62			Действие против игрока без мяча противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место.	2
63			Действие против игрока с мячом - противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины.	2
64			Действие против игрока с мячом - противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины.	2
65			Действие против игрока с мячом - противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины.	2
66			Взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча.	2
67			Взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча.	2
68			Взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча.	2
69			Взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча.	2
70			Командные действия.	2
71			Командные действия.	2
72			Командные действия.	2
73			Командные действия.	2
74			Командные действия.	2
75			Игровая практика.	2
76			Игровая практика.	2
77			Игровая практика.	2
7. Тема: Итоговое занятие				2
78			Промежуточная аттестация контрольные упражнения.	2
Итого за 2 полугодие:				84
Всего:				156