

Согласовано:

Зам.директора по ВР

Л.И. Затынайченко

«30» августа 2023 г.

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
Краснодарского края специальная (коррекционная)
школа – интернат ст-цы Костромской

Календарно-тематическое планирование спортивного клуба по интересам

«Успех» (младшая группа)

Руководитель: Астахов Роман Владимирович

Количество часов: всего 136 часов; в неделю 4 часа

2023 - 2024 уч.г.

	Первая четверть	Кол-во часов	План.	Факт.
1.	Вводное занятие. Физическая культура и спорт на Кубани.	1ч	01.09.23	
2.	Техника безопасности, правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.	1ч	01.09.23	
3.	Правила игры в футбол, (Разбор и изучение правил игры.	1ч	07.09.23	
4.	Техника передвижения (прыжки, бег, повороты, остановки).	1ч	07.09.23	
5.	Удары по мячу ногой (внутренне и внешней стороной стопы).	1ч	08.09.23	
6.	Удары по мячу ногой (удары по прыгающему и летящему мячу).	1ч	08.09.23	
7.	Удары по мячу головой.(удары на точность).	1ч	14.09.23	
8.	Тактика защиты (командные действия, организация обороны).	1ч	14.09.23	
9.	Отбор мяча (обучение быстро выбрать момент). Вбрасывание мяча из-за боковой с места.	1ч	15.09.23	
10.	Техника игры вратаря (ловля катящегося и летящего мяча) тактика игры в футбол (понятие о тактической системе игры)	1ч	15.09.23	
11.	Техника игры вратаря (ловля летящего мяча, удары по мячу ногой носком, пяткой).	1ч	21.09.23	
12.	Техника игры вратаря. Тактика защиты (групповые действия, выбор позиции).	1ч	21.09.23	
13.	Техника игры вратаря. (Основная стойка вратаря и передвижение).	1ч	22.09.23	
14.	Техника игры вратаря (бросок мяча одной рукой из-за плеча).	1ч	22.09.23	
15.	Тактика игры вратаря (отбивание мяча кулаками).		28.09.23	
16.	Тактика игры в футбол (перехват мяча, быстрый выход).	1ч	28.09.23	
17.	Тактика нападения (индивидуальные действия).	1ч	29.09.23	
18.	Обманные движения (быстро отвести мяч от себя). Тактика защиты, индивидуальные действия.	1ч	29.09.23	
19.	Тактика игры в футбол (тактика игры в нападении).удары по мячу головой (боковой и средней частью	1ч	05.10.23	
20.	Остановка и ведение мяча из-за боковой линии всеми изученными способами).	1ч	05.10.23	
21.	Тактика нападения. (командные действия игроков).	1ч	06.10.23	
22.	Обучение штрафному удару по воротам.	1ч	06.10.23	
23.	Совершенствование элементов защиты.	1ч	12.10.23	
24.	Обманные движения.(скрещивание). Тактика защиты (взаимодействие в отборе).	1ч	12.10.23	

25.	Изучение жестов и сигналов судей.	1ч	13.10.23	
26.	Совершенствование элементов нападения.	1ч	13.10.23	
27.	Удары по мячу головой.(удары на точность).Тактика защиты (командные действия : организация обороны).	1ч	19.10.23	
28.	Отбор мяча(отбор мяча, толкание соперника плечом).Удары по мячу ногой, (Повторение).	1ч	19.10.23	
29.	Вбрасывание мяча (на точность и на дальность). Техника игры вратаря Повторение).	1ч	20.10.23	
30.	Тактика защиты(групповые действия: правильный отбор мяча (отбор в порядке выбивания).	1ч	20.10.23	
31.	Тактика игры в футбол (тактика игры в защите)	1ч	26.10.23	
32.	Тактика игры в футбол.(упражнения для развития). Удары ногой (внутренний и внешний стороной стопы).	1ч	26.10.23	
33.	Удары по мячу ногой (удары в единоборстве).	1ч	27.10.23	
34.	Повторение всех изученных способов.	1ч	27.10.23	
35.	Внутри школьные соревнования по футболу среди старших классов	1ч	09.11.23	
36.	Инструктаж по Т/Б. Ознакомление с правилами игры в «Пионербол».	1ч	09.11.23	
Вторая четверть				
37.	Стойки игрока: перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1ч	10.11.23	
38.	Продолжение обучения стойкам, перемещение игрока.	1ч	10.11.23	
39.	ОРУ. СУ. Повторение ранее пройденного материала из освоенных элементов техники перемещения.	1ч	16.11.23	
40.	Передача мяча над собой – партнеру, передача мяча в парах через сетку.	1ч	16.11.23	
41.	Обучение техники приема мяча снизу двумя руками, в парах с набрасыванием партнеру.	1ч	17.11.23	
42.	Закрепление приема мяча снизу, обучение передачи мяча сверху в парах после перемещения.	1ч	17.11.23	
43.	Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем».	1ч	23.11.23	
44.	СБУ. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену, подача мяча в парах – через ширину площадки с последующим приемом мяча, через сетку с расстояния 3-6 м. Подвижная игра «Подай и попади».	1ч	23.11.23	
45.	Разучить технику выполнения верхней подачи.	1ч	24.11.23	
46.	Закрепить технику выполнения верхней подачи.	1ч	24.11.23	

47.	Верхняя и нижняя подача на точность по зонам. Учебная игра.	1ч	30.11.23	
48.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Учебная игра.	1ч	30.11.23	
49.	Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Учебная игра.	1ч	01.12.23	
50.	ОРУ в движении. СБУ. Закрепление тактики игры «Пионербол» с применением изученного материала.	1ч	01.12.23	
51.	Техника безопасности, правило поведения на занятиях по шашкам.	1ч	07.12.23	
52.	Обучение правилам игры в шашки.	1ч	07.12.23	
53.	Обучение позиционным действиям защиты.	1ч	08.12.23	
54.	Совершенствование способов защиты при игре в шашки.	1ч	08.12.23	
55.	Подготовка к соревнованиям по игре в шашки. Правила соревнования.	1ч	14.12.23	
56.	Внутри школьные соревнования среди старших классов по игре в шашки.	1ч	14.12.23	
57.	Вводное занятие. Правило поведения на занятиях по шахматам.	1ч	15.12.23	
58.	История возникновения шахмат. Знакомство с фигурами и элементами правилами игры.	1ч	15.12.23	
59.	Обучение действия игрока в нападении.	1ч	21.12.23	
60.	Обучение действия игрока в защите.	1ч	21.12.23	
61.	Совершенствование техники и тактики игры в шахматы. Стандартные ситуации в шахматах.	1ч	22.12.23	
62.	Подготовка к соревнованиям по шахматам. Правила соревнований.	1ч	22.12.23	
63.	Внутри школьные соревнования среди старших классов по шахматам.	1ч	28.12.23	
64.	Правила поведения на занятиях по «Дартсу».	1ч	28.12.23	
Третья четверть				
65.	Обучение правилам игры в «Дартс».	1ч	29.12.23.	
66.	Обучение метание дротиков. План игры.	1ч	29.12.23	
67.	Совершенствование умений и навыков при игре в «Дартс».	1ч	11.01.24 г	
68.	Внутри школьные соревнования среди старших классов при игре в «Дартс».	1ч	11.01.24	
69.	Вводное занятие. Техника безопасности, правило поведения на занятиях по настольному теннису.	1ч	12.01.24	
70.	Изучение игры в настольный теннис.	1ч	12.01.24	
71.	Обучение приема мяча.	1ч	18.01.24	
72.	Совершенствование приема мяча.	1ч	18.01.24	
73.	Обучение игре открытой ракеткой по настольному	1ч	19.01.24	

	теннису.			
74.	Совершенствование нападающему удару.	1ч	19.01.24	
75.	Обучение способам защиты. Позиционная защита.	1ч	25.01.24	
76.	Совершенствование активной защиты в настольный теннис	1ч	25.01.24	
77.	Обучение подачи мяча открытой ракеткой.	1ч	26.01.24	
78.	Обучение подачи мяча закрытой ракеткой	1ч	26.01.24	
79.	Обучение игры в настольный теннис 2/2. Командные действия игрока.	1ч	01.02.24	
80.	Индивидуальное первенство младших классов по настольному теннису.	1ч	01.02.24	
81.	Инструктаж по техники безопасности по гимнастики и акробатики.	1ч	02.02.24	
82.	Гимнастика и акробатика. Совершенствование основных акробатических упражнений.	1ч	02.02.24	
83.	Совершенствование акробатических упражнений.	1ч	08.02.24	
84.	Совершенствование выполнения кувырков вперед и назад.	1ч	08.02.24	
85.	Разучить технику выполнения моста из положения лежа на спине.	1ч	09.02.24	
86.	Вис на рейке гимнастической стенке на время.	1ч	09.02.24	
87.	Подтягивание в висе на канате.	1ч	15.02.24	
88.	Упор на гимнастической стенке и на скамейке.	1ч	15.02.24	
89.	Висы и упоры на гимнастическом стенке.	1ч	16.02.24	
90.	Обучение технике выполнения опорного прыжка через гимнастического козла.	1ч	16.02.24	
91.	Обучение технике лазания по канату произвольным способом.	1ч	22.02.24	
92.	Висы и упоры. Подтягивание в висе на канате.	1ч	22.02.24	
93.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	1ч	29.02.24	
94.	Упор на гимнастическом бревне и на скамейке.	1ч	29.02.24	
95.	Лазание на скорость различными способами по гимнастической стенке вверх и вниз.	1ч	01.03.24	
96.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опором на руку	1ч	01.03.24	
97.	Ходьба по рейке гимнастической скамье.	1ч	07.03.24	
98.	Игровая эстафета с лазанием и перелазанием через гимнастическое препятствия.	1ч	07.03.24	
99.	Прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку.	1ч	14.03.24	
100.	Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине.	1ч	14.03.24	
101.	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от	1ч	15.03.24	

	пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамью.			
102.	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической стенке и скамейки.	1ч	15.03.24	
103.	Специально беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты.	1ч	21.03.24	
104.	Специально беговые упражнения. Метание набивного мяча из-за головы (сидя, стоя), от груди двумя руками или одной.	1ч	21.03.24	
105.	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1ч	22.03.24	
106.	ОРУ. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Выполнять в среднем темпе сериями по 10-20 сек.	1ч	22.03.24	
Четвертая четверть				
107.	Обучение техники выполнения низкому старту и стартовому разбегу.	1ч	04.04.24	
108.	Продолжение обучения техники выполнения низкому старту и стартовому разбегу.	1ч	04.04.24	
109.	Закрепление техники выполнения низкому старту и стартового разбега.	1ч	05.04.24	
110.	Медленный бег до 4 мин. Кроссовая подготовка до 500 м.	1ч	05.04.24	
111.	Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.	1ч	11.04.24	
112.	Продолжение обучения бега на средние и длинные дистанции.	1ч	11.04.24	
113.	Совершенствование бега на средние и длинные дистанции.	1ч	12.04.24	
114.	ОРУ в движении. СУ. Бег с ускорением 2-3 серии 20-40 метров.	1ч	12.04.24	
115.	СБУ. Бег 60 м. – на результат.	1ч	18.04.24	
116.	ОРУ в движении. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 м. мальчики, до 1000 м. девочки.	1ч	18.04.24	
117.	Специально беговые упражнения. Бег с ускорением (30-60м) с максимальной скоростью.	1ч	19.04.24	
118.	Специально беговые упражнения. Бег 1000 м. – без учета времени.	1ч	19.04.24	
119.	Комплекс ОРУ. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте по 3-6 сек.	1ч	25.04.24	
120.	Обучение техники выполнения челночного бега 3 : 5 м.	1ч	25.04.24	
121.	Продолжение обучения техники выполнения челночного бега 3 : 5 м.	1ч	26.04.24	
122.	Закрепление техники выполнения челночного бега 3 : 5 м.	1ч	26.04.24	
123.	СБУ. Бег в равномерном темпе до 3 минут, с	1ч	02.05.24	

	интервалом отдыха по 1 мин. 2 – 3 повторения.			
124.	СБУ. Бег в равномерном темпе до 5 минут по пересеченной местности.	1ч	02.05.24	
125.	Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. Тактика бега, восстановление дыхания.	1ч	03.05.24	
126.	Обучение техники метания малого мяча.	1ч	03.05.24	
127.	Продолжение обучения техники метания малого мяча на дальность.	1ч	10.05.24	
128.	Закрепление техники метания малого мяча на дальность.	1ч	10.05.24	
129.	СБУ. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние.	1ч	16.05.23	
130.	СБУ. Прыжки в длину с места.	1ч	16.05.23	
131.	Прыжки в длину с разбега. Расчет длины разбега.	1ч	17.05.23	
132.	Совершенствование прыжков в длину с разбега.	1ч	17.05.23	
133.	Закрепление прыжков в длину с разбега. Правила совершенствования по легкой атлетике	1ч	23.05.23	
134.	Знакомство с редкими видами легкой атлетике	1ч	23.05.23	
135.	Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике.	1ч	24.05.23	
136.	Внутри школьные соревнования среди старших классов.	1ч	24.05.23	
	Итого	136 часов		