

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» (старшая группа)

Руководитель: Астахов Роман Владимирович

Количество часов: всего 136 часов; в неделю 4 часа

2023 - 2024 уч.г.

№ п/п	Тема занятий	Часы	Дата	
	Первая четверть		План	факт
1.	Физическая культура и спорт на Кубани.	1ч	04.09.23	
2.	Техника безопасности, правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.	1ч	04.09.23	
3.	Правила игры в футбол. (Разбор и изучение правил игры).	1ч	05.09.23	
4.	Техника передвижения (прыжки, бег, повороты, остановки).	1ч	05.09.23	
5.	Удары по мячу ногой (внутренне и внешней стороной стопы).	1ч	11.09.23	
6.	Удары по мячу ногой (удары по прыгающему и летящему мячу).	1ч	11.09.23	
7.	Удары по мячу головой.(удары на точность).	1ч	12.09.23	
8.	Тактика защиты (командные действия : организация обороны). Внутри школьные соревнования среди старших классов.	1ч	12.09.23	
9.	Отбор мяча (обучение быстро выбрать момент). Вбрасывание мяча из-за боковой с места.	1ч	18.09.23	
10.	Техника игры вратаря (ловля катящегося и летящего мяча) тактика игры в футбол (понятие о тактической системе игры)	1ч	18.09.23	
11.	Техника игры вратаря (ловля летящего мяча, удары по мячу ногой носком, пяткой).	1ч	19.09.23	
12.	Техника игры вратаря. (Основная стойка вратаря и передвижение).	1ч	19.09.23	
13.	Тактика игры вратаря (отбивание мяча кулаками).		25.09.23	
14.	Тактика игры в футбол (перехват мяча, быстрый выход).	1ч	25.09.23	
15.	Тактика нападения (индивидуальные действия).	1ч	26.09.23	
16.	Обманные движения (быстро отвести мяч от себя). Тактика защиты, индивидуальные действия.	1ч	26.09.23	
17.	Тактика игры в футбол (тактика игры в нападении),удары по мячу головой (боковой и средней частью).	1ч	02.10.23	
18.	Остановка и ведение мяча из-за боковой линии всеми изученными способами).	1ч	02.10.23	
19.	Тактика нападения. (командные действия игроков).	1ч	03.10.23	

20.	Обучение штрафному удару по воротам.	1ч	03.10.23	
21.	Совершенствование элементов защиты.	1ч	09.10.23	
22.	Изучение жестов и сигналов судей.	1ч	09.10.23	
23.	Совершенствование элементов нападения.	1ч	10.10.23	
24.	Удары по мячу головой.(удары на точность).Тактика защиты (командные действия : организация обороны).	1ч	10.10.23	
25.	Отбор мяча(отбор мяча, толкание соперника плечом).Удары по мячу ногой, (Повторение).	1ч	16.10.23	
26.	Тактика защиты(групповые действия: правильный отбор мяча (отбор в порядке выбивания).	1ч	16.10.23	
27.	Тактика игры в футбол (тактика игры в защите).	1ч	17.10.23	
28.	Тактика игры в футбол.(упражнения для развития). Удары ногой (внутренний и внешний стороной стопы).	1ч	17.10.23	
29.	Внутри школьные соревнования по футболу среди старших классов	1ч	23.10.23	
30.	Инструктаж по Т/Б по волейболу. Ознакомление с правилами игры в волейбол.	1ч	23.10.23	
31.	Стойки игрока: перемещение в стойки в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1ч	24.10.23	
32.	Продолжение обучения стойкам, перемещение игрока.	1ч	24.10.23	
33.	ОРУ. СУ. Повторение ранее пройденного материала из освоенных элементов техники перемещения.	1ч	07.11.23	
34.	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь в право в лево приставным шагом, передача мячей в парах.	1ч	07.11.23	
35.	Передача мяча над собой – партнеру, передача мяча в парах через сетку.	1ч	13.11.23	
36.	Обучение техники приема мяча с низу двумя руками, в парах с набрасыванием партнеру.	1ч	13.11.23	
37.	Закрепление приема мяча с низу, обучение передачи мяча сверху в парах после перемещения.	1ч	14.11.23	
Вторая четверть				
38.	Разучить технику выполнения верхней прямой подачи.	1ч	14.11.23	
39.	Закрепить технику выполнения верхний прямой подачи.	1ч	20.11.23	

40.	Верхняя и нижняя подача на точность по зонам. Подвижная игра « По наземной мишени». Учебная игра.	1ч	20.11.23	
41.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2,3:2,3:3). Учебная игра.	1ч	21.11.23	
42.	Обучение техники выполнения нападающего удара через сетку.	1ч	21.11.23	
43.	Комплекс упражнений в движении. Продолжение обучения техники выполнения нападающего удара через сетку.	1ч	27.11.23	
44.	Закрепление техники выполнения нападающего удара через сетку.	1ч	27.11.23	
45.	Тактика нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Прыжки с доставанием подвешенных предметов. Учебная игра.	1ч	28.11.23	
46.	ОРУ с мячом. Одиночное блакирование.	1ч	28.11.23	
47.	ОРУ в движении. СБУ. Закрепление тактики игры «Волейбол» с применением изученного материала.	1ч	04.12.23	
48.	Инструктаж по т/б по баскетболу. Правила игры в баскетбол.	1ч	04.12.23	
49.	Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами, боком лицом и спиной вперед, повороты с мячом и без мяча.	1ч	05.12.23	
50.	СБУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1ч	05.12.23	
51.	Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника.	1ч	11.12.23	
52.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) с изменением движением скорости.	1ч	11.12.23	
53.	Игра с применением изученного материала. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	1ч	12.12.23	
54.	ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте-ведение с переводом мяча за спиной на месте-передача.	1ч	12.12.23	
55.	СУ. Ловля мяча двумя руками на месте-бросок одной рукой или двумя на месте, бросок два шага в корзину с расстояния 3.60 м.	1ч	18.12.23	
56.	Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану».	1ч	18.12.23	

57.	СБУ. Ловля мяча двумя руками на месте-бросок одной или двумя руками с места.	1ч	19.12.23	
58.	Ведение мяча, бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60 м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из под щита. Учебная игра.	1ч	19.12.23	
59.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Челночный бег с ведением и без ведения мяча.	1ч	25.12.23	
60.	Учебная игра на закрепление с применением изученного материала в баскетбол.	1ч	25.12.23	
61.	Техника безопасности, правило поведения на занятиях по шашкам.	1ч	26.12.23	
62.	Обучение правилам игры в шашки.	1ч	26.12.23	
63.	Обучение позиционным действиям защиты.	1ч	09.01.2024 г	
64.	Совершенствование способов защиты при игре в шашки.	1ч	09.01.24	
Третья четверть				
65.	Подготовка к соревнованиям по игре в шашки. Правила соревнования.	1ч	15.01.24	
66.	Внутри школьные соревнования среди старших классов по игре в шашки.	1ч	15.01.24	
67.	Вводное занятие. Правило поведения на занятиях по шахматам.	1ч	16.01.24	
68.	История возникновения шахмат. Знакомство с фигурами и элементами правилами игры.	1ч	16.01.24	
69.	Обучение действия игрока в нападении.	1ч	22.01.24	
70.	Обучение действия игрока в защите.	1ч	22.01.24	
71.	Совершенствование техники и тактики игры в шахматы. Стандартные ситуации в шахматах.	1ч	23.01.24	
72.	Подготовка к соревнованиям по шахматам. Правила соревнований.	1ч	23.01.24	
73.	Внутри школьные соревнования среди старших классов по шахматам.	1ч	29.01.24	
74.	Правила поведения на занятиях по «Дартсу».	1ч	29.01.24	
75.	Обучение правилам игры в «Дартс».	1ч	30.01.24	
76.	Обучение метание дротиков. План игры.	1ч	30.01.24	
77.	Совершенствование умений и навыков при игре в «Дартс».	1ч	05.02.24	
78.	Внутри школьные соревнования среди старших классов при игре в «Дартс».	1ч	05.02.24	

79.	Вводное занятие. Техника безопасности, правило поведения на занятиях по Армреслингу.	1ч	06.02.24	
80.	Изучение правил борьбы - армреслинг.	1ч	06.02.24	
81.	Совершенствование техники борьбы армреслинг.	1ч	12.02.24	
82.	Закрепление техники борьбы по армреслингу.	1ч	12.02.24	
83.	Внутри школьные соревнования по армреслингу.	1ч	13.02.24	
84.	Вводное занятие. Техника безопасности, правило поведения на занятиях по настольному теннису.	1ч	13.02.24	
85.	Изучение игры в настольный теннис.	1ч	19.02.24	
86.	Обучение приема мяча.	1ч	19.02.24	
87.	Совершенствование приема мяча.	1ч	20.02.24	
88.	Обучение игре открытой ракеткой по настольному теннису.	1ч	20.02.24	
89.	Совершенствование нападающему удару.	1ч	26.02.24	
90.	Обучение способам защиты. Позиционная защита.	1ч	26.02.24	
91.	Совершенствование активной защиты в настольный теннис	1ч	27.02.24	
92.	Обучение подачи мяча открытой ракеткой.	1ч	27.02.24	
93.	Обучение подачи мяча-закрытой ракеткой	1ч	04.03.24	
94.	Обучение игры в настольный теннис 2/2. Командные действия игрока.	1ч	04.03.24	
95.	Индивидуальное первенство старших классов по настольному теннису.	1ч	05.03.24	
96.	Вводное занятие. Техника безопасности, правило поведения на занятиях.	1ч	05.03.24	
97.	Совершенствование силовых упражнений. Упражнения с гантелями.	1ч	11.03.24	
98.	Упражнения с гирями. Жим и рывок гири 8,16 кг.	1ч	11.03.24	
99.	Совершенствование упражнений с гирями 8,16 кг.	1ч	12.03.24	
100.	Разработка индивидуальных тренировочных программ.	1ч	12.03.24	
101.	Совершенствование силовых упражнений. Тренажеры и другие приспособления.	1ч	18.03.24	
102.	Общешкольные соревнования «А ну-ка парни».	1ч	18.03.24	
103.	Инструктаж по технике безопасности по гимнастики и акробатики.	1ч	19.03.24	

104.	Разучить технику выполнения моста из положения лежа на спине.	1ч	19.03.24	
Четвертая четверть				
105.	Вис на рейке гимнастической стенке на время.	1ч	01.04.24	
106.	Висы и упоры на гимнастической стенке.	1ч	01.04.24	
107.	Прыжки через гимнастического козла.	1ч	02.04.24	
108.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	1ч	02.04.24	
109.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опором на руку	1ч	08.04.24	
110.	Прыжки «змейкой» через гимнастическую скамейку.	1ч	08.04.24	
111.	Подтягивание: юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине.	1ч	09.04.24	
112.	Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамью.	1ч	09.04.24	
113.	Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической стенке и скамейки.	1ч	15.04.24	
114.	Специально беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты.	1ч	15.04.24	
115.	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1ч	16.04.24	
116.	Медленный бег до 4 мин. Кроссовая подготовка до 500 м.	1ч	16.04.24	
117.	Обучение техники выполнения челночного бега 3:10м.	1ч	22.04.24	
118.	Продолжение обучения техники выполнения челночного бега 3:10м.	1ч	22.04.24	
119.	Закрепление техники выполнения челночного бега 3:10м.	1ч	23.04.24	
120.	Высокий старт. Обучение бега на средние и длинные дистанции.	1ч	23.04.24	
121.	Совершенствование бега на короткие дистанции.	1ч	29.04.24	
122.	Совершенствование бега на средние и длинные дистанции. Правила обгона.	1ч	29.04.24	
123.	ОРУ в движении. СУ. Бег с ускорением 2-3 серии 20-40 метров.	1ч	30.04.24	
124.	СБУ. Бег 60 м. – на результат.	1ч	30.04.24	
125.	ОРУ в движении. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000м. мальчики, до 1500м. девочки.	1ч	06.05.24	
126.	Специально беговые упражнения. Бег 1500	1ч	06.05.24	

	м. – без учета времени.			
127.	Специально беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности.	1ч	07.05.24	
128.	Обучение метания малого мяча.	1ч	07.05.24	
129.	Совершенствование метания малого мяча на дальность.	1ч	13.05.24	
130.	Закрепление техники метания малого мяча на дальность.	1ч	13.05.24	
131.	СБУ. Прыжки в длину с места.	1ч	14.05.24	
132.	Прыжки в длину с разбега. Расчет длины разбега.	1ч	14.05.24	
133.	Совершенствование прыжков в длину с разбега.	1ч	20.05.24	
134.	Закрепление прыжков в длину с разбега. Правила совершенствования по легкой атлетике	1ч	20.05.24	
135.	Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике.	1ч	21.05.24	
136.	Внутришкольные соревнования среди старших классов.	1ч	21.05.24	
	Итого	136 часов		

Календарно-тематическое планирование
спортивных клубов по интересам

Ф.У.С.С.Х.И. (интересам)

Руководитель: Астафьева Галина Викторовна

Количество часов: всего 136 часов, в неделю 4 часа

2023 - 2024 учеб.