

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Сепольская ООШ»



Л.В. Чугайнова  
« 05 » 09 20 23 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель школьного  
спортивного клуба «Лидер»

И.М. Павлов  
« 05 » 09 20 23 г.

Календарный план занятий 2023-2024 учебный год

Общественного объединения

Школьный спортивный клуб «Лидер»

Сеполь 2023 год

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество во часов	Дата
1	Правила техники безопасности на занятиях кружка, Значение легкоатлетических упражнений для человека. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Пробегание отрезков до 30 м	1	04.09.2023, 09.09.2023
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.	1	11.09.2023, 16.09.2023
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.	1	18.09.2023, 23.09.2023
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.	1	25.09.2023, 30.09.2023
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание	1	02.10.2023, 07.10.2023
6	Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.	1	09.10.2023, 14.10.2023
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений	1	04.09.2023, 09.09.2023
8	Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.	1	11.09.2023, 16.09.2023
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1	18.09.2023, 23.09.2023
10	Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.	1	25.09.2023, 30.09.2023
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей	1	02.10.2023, 07.10.2023
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.	1	09.10.2023, 14.10.2023
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью	1	04.09.2023, 09.09.2023
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев	1	11.09.2023, 16.09.2023
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами	1	18.09.2023, 23.09.2023
16	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)	1	25.09.2023, 30.09.2023
17	Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами	1	02.10.2023, 07.10.2023
18	Коньковые лыжные ходы	1	09.10.2023, 14.10.2023
19	Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	1	16.10.2023, 21.10.2023
20	Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км	1	23.10.2023, 28.10.2023
21	Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км	1	06.11.2023, 11.11.2023
22	Игры и эстафеты на лыжах.	1	13.11.2023, 18.11.2023

23	Прохождение дистанции 3 км	1	20.11.2023, 25.11.2023
24	Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км	1	27.11.2023, 02.12.2023
25	Подвижные игры на лыжах	1	04.12.2023, 09.12.2023
26	Прохождение дистанции 5 км без учета времени	1	11.12.2023, 16.12.2023
27	Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений	1	18.12.2023, 23.12.2023
28	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча	1	25.12.2023, 30.12.2023
29	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1	02.01.2024, 07.01.2024
30	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра	1	02.01.2024,
31	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо	1	07.01.2024
32	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия	1	02.01.2024,
33	Овладение мячом и противодействия	1	07.01.2024
34	Отвлекающие приёмы. Учебная игра.	1	02.01.2024,