

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Сепольская ООШ»

 Л.В. Чугайнова  
« 28 » сентября 20 24 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель школьного  
спортивного клуба «Лидер»

 И.М. Павлов  
« 28 » сентября 20 24 г.

Календарный план занятий 2024-2025 учебный год

Общественного объединения

Школьный спортивный клуб «Лидер»

Сеполь 2024 год

|    |                                                                                                                |   |                           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------|
| 23 | Прохождение дистанции 3 км                                                                                     | 1 | 20.11.2024,<br>25.11.2024 |
| 24 | Повороты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км                                                                  | 1 | 27.11.2024,<br>02.12.2024 |
| 25 | Подвижные игры на лыжах                                                                                        | 1 | 04.12.2024,<br>09.12.2024 |
| 26 | Прохождение дистанции 5 км без учета времени                                                                   | 1 | 11.12.2024,<br>16.12.2024 |
| 27 | Ознакомление с правилами соревнований в игре баскетбол.<br>Судейство соревнований в отдельных видах упражнений | 1 | 18.12.2024,<br>23.12.2024 |
| 28 | Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча                                                                 | 1 | 25.12.2024,<br>30.12.2024 |
| 29 | Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо                                                        | 1 | 02.01.2025,<br>07.01.2025 |
| 30 | Ведение мяча правой и левой рукой. Учебно-тренировочная игра                                                   | 1 | 02.01.2025,               |
| 31 | Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо                                                        | 1 | 07.01.2025                |
| 32 | Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия                                                        | 1 | 02.01.2025,               |
| 33 | Овладение мячом и противодействия                                                                              | 1 | 07.01.2025                |
| 34 | Отвлекающие приёмы. Учебная игра.                                                                              | 1 | 02.01.2025,               |

### Календарно-тематическое планирование

| №<br>п/п | Тема                                                                                                                                                                        | Количество<br>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                      | 04.09.2024,<br>09.09.2024 |
| 2        | Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений.                                                                       | 1                      | 11.09.2024,<br>16.09.2024 |
| 3        | Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Челночный бег.                                                                                            | 1                      | 18.09.2024,<br>23.09.2024 |
| 4        | Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений.                                                                                                          | 1                      | 25.09.2024,<br>30.09.2024 |
| 5        | Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание                                                                                                                                  | 1                      | 02.10.2024,<br>07.10.2024 |
| 6        | Упражнения с набивными мячами. Метание мяча и гранаты на дальность. Игры с метанием мяча.                                                                                   | 1                      | 09.10.2024,<br>14.10.2024 |
| 7        | Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений                                                                                           | 1                      | 04.09.2024,<br>09.09.2024 |
| 8        | Возможные травмы и их предупреждения. Эстафеты с предметами.                                                                                                                | 1                      | 11.09.2024,<br>16.09.2024 |
| 9        | Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.                                                                                                                        | 1                      | 18.09.2024,<br>23.09.2024 |
| 10       | Строевые упражнения. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Прыжки со скакалкой.                                                                                     | 1                      | 25.09.2024,<br>30.09.2024 |
| 11       | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей                                                                     | 1                      | 02.10.2024,<br>07.10.2024 |
| 12       | Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев.                                                                             | 1                      | 09.10.2024,<br>14.10.2024 |
| 13       | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью                                                                                      | 1                      | 04.09.2024,<br>09.09.2024 |
| 14       | Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев                                                         | 1                      | 11.09.2024,<br>16.09.2024 |
| 15       | Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. с набивными мячами                                                                                            | 1                      | 18.09.2024,<br>23.09.2024 |
| 16       | Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см)                                                                                                     | 1                      | 25.09.2024,<br>30.09.2024 |
| 17       | Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовки. Прохождение дистанции 2 км классическими лыжными ходами                                                      | 1                      | 02.10.2024,<br>07.10.2024 |
| 18       | Коньковые лыжные ходы                                                                                                                                                       | 1                      | 09.10.2024,<br>14.10.2024 |
| 19       | Игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 3 км                                                                                                                        | 1                      | 16.10.2024,<br>21.10.2024 |
| 20       | Подъем в гору различными способами. Прохождение дистанции 3 км                                                                                                              | 1                      | 23.10.2024,<br>28.10.2024 |
| 21       | Спуски с горы в различных стойках. Прохождение дистанции 3 км                                                                                                               | 1                      | 06.11.2024,<br>11.11.2024 |
| 22       | Игры и эстафеты на лыжах.                                                                                                                                                   | 1                      | 13.11.2024,<br>18.11.2024 |