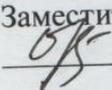
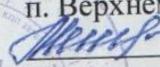


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа п. Верхнемарково  
Усть-Кутского муниципального образования Иркутской области  
(МОУ СОШ п. Верхнемарково УКМО)

«Рассмотрено»  
Протокол Методсовета  
№ 1 от 30.08.2024 г.  
Заместитель директора  
 О.В. Головина



«Утверждено»  
Директор МОУ СОШ  
п. Верхнемарково УКМО  
 Н.А.Чекмачёва  
Приказ от 02.09.2024г  
№ 69/11- од

Программа  
дополнительного образования  
Спортивно -оздоровительной направленности  
школьный спортивный клуб «Лидер»

Возраст обучающихся: 10-16 лет  
Срок реализации – 3 года  
Педагог дополнительного образования Проскова Елена Васильевна

п. Верхнемарково  
2024 год

## Календарно – тематическое планирование

| №  | Тема  | дата  |  |
|----|---|-------|--|
| 1  | Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП. | 02.09 |  |
| 2  | Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания.                              | 02.09 |  |
| 3  | Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.  | 06.09 |  |
| 4  | Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.  | 09.09 |  |
| 5  | Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.                                     | 09.09 |  |
| 6  | Техника передвижения при нападении. Учебная игра.   | 13.09 |  |
| 7  | Повороты в движении. Учебная игра.  | 16.09 |  |
| 8  | Передача и ловля мяча   | 16.09 |  |
| 9  | Ведение мяча  | 20.09 |  |
| 10 | Броски в кольцо   | 23.09 |  |
| 11 | Игра в защите   | 23.09 |  |
| 12 | Игра в нападении  | 27.09 |  |
| 13 | Диагностирование и тестирование   | 30.09 |  |
| 14 | Двухсторонняя игра  | 30.09 |  |
| 15 | Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.   | 04.10 |  |
| 16 | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.                                     | 07.10 |  |
| 17 | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.                | 07.10 |  |
| 18 | Контрольное тестирование  | 11.10 |  |
| 19 | Техника передач и бросков в движении. Учебная игра.   | 14.10 |  |
| 20 | Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.                               | 14.10 |  |
| 21 | Техника отвлекающих действий на передачу. Учебная игра.   | 18.10 |  |
| 22 | Техника передач и бросков в движении.   | 21.10 |  |
| 23 | Броски после ведения.   | 21.10 |  |
| 24 | Передача двумя руками над головой.  | 25.10 |  |
| 25 | Техника броска в прыжке с места.  | 28.10 |  |
| 26 | Техника передач и бросков в движении.   | 28.10 |  |
| 27 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.      | 01.11 |  |
| 28 | Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой. Учебная игра.                                  | 08.11 |  |
| 29 | Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.                                  | 11.11 |  |
| 30 | Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.                              | 11.11 |  |

|                 |  |       |  |
|-----------------|--|-------|--|
| 31              | Учебная игра.  | 15.11 |  |
| 32              | Броски в прыжке с сопротивлением – в парах.  | 18.11 |  |
| <b>Волейбол</b> |  |       |  |
| 33              | Стойка игрока (исходные положения)   | 18.11 |  |
| 34              | Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд               | 22.11 |  |
| 35              | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд                           | 25.11 |  |
| 36              | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд                           | 25.11 |  |
| 37              | Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)                  | 29.11 |  |
| 38              | Эстафеты с различными способами перемещений  | 02.12 |  |
| 39              | Разучивание верхней передачи мяча над собой  | 02.12 |  |
| 40              | Верхняя передача мяча над собой  | 06.12 |  |
| 41              | Верхняя прямая подача с середины площадки  | 09.12 |  |
| 42              | Нижняя передача над собой  | 09.12 |  |
| 43              | Нижняя передача мяча у стены, в парах  | 13.12 |  |
| 44              | Нижняя передача мяча у стены, в парах  | 16.12 |  |
| 45              | Верхняя передача двумя руками в прыжке   | 16.12 |  |
| 46              | Передача двумя руками назад  | 20.12 |  |
| 47              | Прямой нападающий удар   | 23.12 |  |
| 48              | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите  | 23.12 |  |
| 49              | Совершенствование приема мяча с подачи и в защите  | 27.12 |  |
| 50              | Одиночное блокирование и страховка   | 30.12 |  |
| 51              | Двусторонняя учебная игра  | 30.12 |  |
| 52              | Двусторонняя учебная игра  | 09.01 |  |
| 53              | Командные тактические действия в нападении и защите  | 13.01 |  |
| 54              | Командные тактические действия в нападении и защите  | 13.01 |  |
| 55              | Игровое занятие  | 17.01 |  |
| 56              | Нижняя передача над собой  | 20.01 |  |
| 57              | Нижняя передача над собой  | 20.01 |  |
| 58              | Нижняя передача мяча у стены, в парах  | 24.01 |  |
| 59              | Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки  | 27.01 |  |
| 60              | Игровое занятие  | 27.01 |  |
| 61              | Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд                           | 31.01 |  |
| 62              | Верхняя прямая подача с середины площадки  | 03.02 |  |
| 63              | Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола. | 03.02 |  |
| 64              | Игровое занятие  | 07.02 |  |
| 65              | Нижняя передача мяча у стены, в парах  | 10.02 |  |
| 66              | Нижняя прямая подача с середины площадки.  | 10.02 |  |
| 67              | Верхняя прямая подача с середины площадки  | 14.02 |  |
| 68              | Нижняя прямая подача с середины площадки.  | 17.02 |  |
| 69              | Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки  | 17.02 |  |
| 70              | Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.   | 21.02 |  |
| 71              | Развитие специальной ловкости и тренировка управления  | 24.02 |  |

|               |   |       |  |
|---------------|---|-------|--|
|               | мячом.  |       |  |
| 72            | Игровое занятие   | 24.02 |  |
| <b>Футбол</b> |   |       |  |
| 73            | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.  | 28.02 |  |
| 74            | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.                                 | 03.03 |  |
| 75            | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».                                | 03.03 |  |
| 77            | Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».                | 07.03 |  |
| 76            | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.                         | 10.03 |  |
| 77            | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.                                     | 10.03 |  |
| 78            | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол   | 14.03 |  |
| 79            | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча»                                  | 17.03 |  |
| 80            | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол   | 17.03 |  |
| 81            | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол   | 21.03 |  |
| 82            | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.                              | 24.03 |  |
| 83            | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.                              | 24.03 |  |
| 84            | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 28.03 |  |
| 85            | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 31.03 |  |
| 86            | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.                                 | 31.03 |  |
| 87            | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.                                       | 04.04 |  |
| 88            | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.                                 | 07.04 |  |
| 89            | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.                          | 07.04 |  |
| 90            | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов                                     | 11.04 |  |
| 91            | Удары по мячу, остановка мяча   | 14.04 |  |
| 92            | Ведение мяча, ложные движения (финты)   | 14.04 |  |
| 93            | Отбор мяча, перехват мяча   | 18.04 |  |
| 94            | Выбрасывание мяча   | 21.04 |  |
| 95            | Техника игры вратаря  | 21.04 |  |
| 96            | Тактические действия, тактика вратаря   | 25.04 |  |
| 97            | Тактика игры в нападении и защите   | 28.04 |  |
| 98            | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.                          | 28.04 |  |
| 99            | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.+   | 05.05 |  |
| 100           | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.       | 05.05 |  |
| 101           | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.                                       | 12.05 |  |
| 102           | Старты из различных положений, двусторонняя игра.   | 12.05 |  |

|     |  |       |  |
|-----|--|-------|--|
| 103 | Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.   | 16.05 |  |
| 104 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 19.05 |  |
| 105 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 19.05 |  |
| 106 | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.                              | 23.05 |  |
| 107 | Тактика игры в нападении и защите  | 26.05 |  |
| 108 | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.  | 26.05 |  |