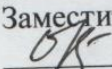
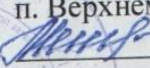


Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа п. Верхнемарково
Усть-Кутского муниципального образования Иркутской области
(МОУ СОШ п. Верхнемарково УКМО)

«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	
Волейбол			
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	
Футбол			
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	