

Календарно-тематическое планирование

«Спортивный клуб»

№п\п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
Введение			1
1		Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний подвижной и спортивной игр.	1
Спортивные игры			33
			9
2		Волейбол Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1
3		Действия с мячом. Передача мяча двумя руками.	1
4		Передача на точность. Встречная передача	1
5		Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1
6		Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1
7		Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1
8		Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1
9		Групповые действия игроков.	1
10		Контрольные игры и соревнования.	1
			5
11		Шашки и шахматы	1
12		Правила шашечной и шахматной игр	1
13		Турнирная дисциплина, правила соревнований	1
14		Тренировочные и соревновательные турниры	1
15		Тренировочные и соревновательные турниры	1
			5
16		Русская лапта Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при обучении детей игре «Русская лапта». Основы техники игры. Техническая подготовка игроков в лапту: стойка игрока, техника ударов битой по мячу, перебежки, осаливание, самоосаливание и переосаливание.	1

17		Ловля мяча и передача в парах. Выбор биты. Удары битой по мячу сверху.	1
18		Ловля и передача мяча, осаливание. Двусторонняя игра. Передача, удары битой сверху, метание в цель.	1
19		Комплексные упражнения, комбинации. Закрепление навыков игры и знакомство с основными правилами	1
20		Командные игры и соревнования.	1
			9
21		Баскетбол. Основы техники и тактики. Техника нападения. Техника передвижения.	1
22		Техника владения мячом.	1
23		Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трехочковой линии.	1
24		Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения.	1
25		Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	1
26		Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1
27		Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1
28		Взаимодействие игроков с заслонами.	1
29		Групповые действия.	1
			5
30		Футбол Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой	1
31		Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения.	1
32		Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1
33		Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1
34		Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1
		Итого	34