

Краевое государственное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Пограничная специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат»



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБОУ Пограничная КШИ

Левицкая Т.А.

«18» мая 2022 год

**Календарно – тематическое планирование работы спортивного клуба  
«Юниор» КГБОУ Пограничная КШИ на 2022 – 2023 учебный год**

№	Тема	Основное содержание	Кол-во часов	Дата
		<b>1-4 классы</b>		
1	Комплекс физических упражнений	<b>Общефизическая подготовка</b> Содержание и порядок выполнения комплекса физических упражнений	<b>18</b> 1	
2	Метание м/мяча в цель	Исходное положение, техника метания м/мяча в цель	2	
3	Метание м/мяча на дальность	Исходное положение, техника метания м/мяча на дальность	2	
4	Бег на 30 метров	Высокий старт, техника выполнения скоростного бега	2	
5	Челночный бег 3x5 метров	Техника выполнения челночного бега: ускорение, разворот, финиш	2	
6	Бег на 400-800 метров в чередовании с ходьбой	Медленный бег, распределение нагрузки на дистанции	1	
7	Жонглирование теннисными мячами	Выброс и ловля теннисных мячей двумя руками	3	
8	Пионербол	Бросание волейбольного мяча от груди, из-за головы; ловля мяча	3	
9	Прыжки через скакалку	Прыжки через скакалку вперед, назад, на скорость	2	
		<b>Шашки, шахматы</b>	<b>18</b>	
1	Правила игры в шашки	Изучение правила игры в шашки	1	
2	Начало партии	Ловушки в начале партии	2	
3	Размен, выход в дамки	Учебная игра, разбор игры	2	
4	Шашечные окончания	Четыре, три дамки против одной	2	
5	Правила шахматной игры	Ходы фигур. Взятие фигур	1	
6	Шах и мат. Ничья	Определение шаха, мата, ничьей	2	
7	Начало партии «Детский мат»	Учебная игра с проведением «Детского мата»	2	

8	Бой и защита	Рокировка. Размен.	3	
9	Учебная игра	Сравнительная сила фигур Учебная игра в шахматы	3	
		<b>5 – 9 классы</b>		
		<b>Волейбол</b>	<b>18</b>	
1	Подача мяча	Верхняя прямая и нижняя подача мяча	2	
2	Нападающий удар	Игра со стенкой, в парах. Отработка техники удара.	2	
3	Приём мяча сверху	Игра со стенкой, в парах	3	
4	Приём мяча снизу	Игра со стенкой, в парах	3	
5	Приём мяча после подачи	Техника приёма мяча с подачи	3	
6	Передача мяча	Передача мяча двумя руками в парах, тройках	2	
7	Учебная игра	Перемещение на площадке. Игровые задания. Учебная игра	3	
		<b>Настольный теннис</b>	<b>18</b>	
1	Набивание мяча	Хватка ракетки. Набивание мяча лицевой, тыльной стороной ракетки, поочередно.	3	
2	Удар толчком	Удар толчком слева, справа	3	
3	Подача мяча	Элементарная подача мяча слева, справа	2	
4	Передвижение игрока у стола	Передвижение игрока у стола приставными шагами	1	
5	Приём мяча после подачи	Приём мяча тыльной, лицевой стороной ракетки	3	
6	Атакующий удар	Атакующий удар лицевой, тыльной стороной ракетки	3	
7	Учебная игра	Учебная игра в парах, два на два	3	