

Приложение № 4
Календарно- тематическое планирование деятельности СШК «Луч»

Секция футбол

2020-2021

Руководитель: Арсарьев М.И.

№ урока	Тема занятий.	Количество часов	теория	практика	*	Сроки проведения
1	Техника безопасности при занятиях мини-футболом.	1	1			1.09
2	Передвижения боком.	1		1		3.09
3	Передвижения спиной вперед.	1		1		5.09
4	Ускорения.	2	1	1		8.09
5	Различные способы остановки	1		1		10.09
6	Повороты.	2	1	1		12.09
7	Старты из различных положений.	1	1			15.09
8	Удары по мячу головой.	2		2		17.09
9	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления.	1		1		19.09
10	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	2		2		22.09
11	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1		1		24.09
12	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	2	1	1		26.09
13	Остановка мяча стопой.	1		1		29.09
14	Остановка мяча коленом.	2		2		1.10
15	Остановка мяча внешней стороной стопы.	1		1		3.10
17	Остановка мяча грудью	1		1		6.09
18	Обманные движения (финты).	2	1	1		8.10
19	Отбор мяча.	1		1		10.10
20	Комплексное выполнение технических приемов.	2	1	1		13.10
21	Тактическая подготовка.	1	1			15.10
22	Тактика игры в атаке.	2	1	1		17.10
23	Тактика игры в обороне.	1	1			20.10
24	Тактика игры вратаря.	2	1	1		22.10
25	Общая физическая подготовка.	1		1		24.10
26	Специальная физическая подготовка.	2	1	1		27.10
27	Двусторонняя учебная игра.	1		1		29.10

28	Инструкторская практика.	2	1	1		12.11
29	Судейская практика.	1	1			14.11
30	Передвижения и прыжки.	2		2		17.11
31	Удары по мячу серединой подъема.	1		1		19.11
32	Удары по мячу с полулета.	2	1	1		21.11
33	Удары по мячу внутренней частью подъема.	1		1		24.11
34	Удары по мячу внешней стороной подъема.	1		1		26.11
35	Удары по мячу внутренней стороной стопы.	2		2		28.11
36	Удары по мячу внешней стороной стопы.	1		1		1.12
37	Удары по мячу носком.	2		2		3.12
38	Удары по мячу лбом.	1		1		5.12
39	Удары по мячу боковой частью лба.	2		2		8.12
40	Удары боковой частью стопы.	1		1		10.12
41	Удары серединой подъема.	2	1	1		15.12
42	Удары голенью.	1		1		17.12
43	Удар по летящему мячу внутренней частью подъема.	2	1	1		19.12
44	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1		1		22.12
45	Удар по катящемуся мячу внешней стороной стопы.	2		2		24.12
46	Удар по летящему мячу серединой подъема.	1		1		26.12
47	Игра вратаря при ловле низких мячей.	2	1	1		12.01
48	Игра вратаря при ловле полу высоких мячей.	1		1		14.01
49	Игра вратаря при ловле высоких мячей.	2	1	1		16.01
50	Отбивание.	1		1		19.01
51	Вбрасывание.	2	1	1		21.01
52	Выбивание.	1		1		23.01
53	Отбор мяча перехватом.	2	1	1		26.01
54	Выбивание мяча ударом ногой.	1		1		28.01
55	Отбор мяча толчком в плечо	1		1		30.01
56	Отбор мяча в подкате.	2	1	1		3.02
57	Угловой удар.	1		1		5.02
58	Подача мяча в штрафную площадь.	2	1	1		10.02

59	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1		1		12.02
60	Ведение, удар(передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам.	2	1	1		17.02
61	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3,2:1.	1		1		19.02
62	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	2	1	1		23.02
63	Ловля катящегося мяча.	1		1		25.02
64	Ловля мяча в воздухе..	2	1	1		2.03
65	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага..	1		1		4.05
66	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2	1	1		9.03
67	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка .	1		1		11.03
68	Игра на опережение, старты из различных положений.	2		2		16.03
69	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннис бол.	1		1		18.03
70	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2		2		1.04
71	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1		1		6.04
72	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2	1	1		8.04
73	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1		1		13.04
74	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2		2		15.04
75	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1		1		20.04
76	Старты из различных положений, двусторонняя игра	2	1	1		22.04
77	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1		1		27.04
78	Игры с перехватом (отбором) мяча.	2	1	1		29.04
79	Игры с передачами мяча.	1		1		4.05

80	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2	1	1	6.05
81	Двусторонняя игра.	1		1	11.05
82	Игры с ведением мяча.	1		1	13.05
83	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1	1		18.05
84	Двусторонняя игра.	12		12	25.05
85	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1		1	27.05
86	Итого	176	46	130	

*Отметка о выполнении

Календарно-тематическое планирование по каратэ
Руководитель Нечаева К.А., учитель физической культуры

№	Дата	Тема	Кол-во часов
1	02.09.2020	Значение ФК для укрепления здоровья	1
2	03.09.2020	Значение спорта для развития личности	1
3	05.09.2020	Спорт как средство подготовки к труду	2
4	08.09.2020	Спорт как средство подготовки к защите родины. История ФК в мире.	2
5	10.09.2020	История ФК в СССР и РФ	2
6	12.09.2020	История восточного вида упражнений в СССР	2
7	15.09.2020	История восточного вида упражнений в РФ	2
8	17.09.2020	История восточного вида упражнений в Японии	2
9	19.09.2020	История восточного вида упражнений в мире.	2
10	22.09.2020	Развивающие игры и ОФП	3
11	24.09.2020	Изучение нач. технических действий руками	3
12	26.09.2020	Изучение нач. технических действий ногами	3
13	29.09.2020	Изучение передвижений	3
14	01.10.2020	Изучение нач. техн. действий руками в движении	3
15	03.10.2020	Изучение нач. техн. действий ногами в движении	3
16	06.09.2020	Работа в комбинации	2
17	08.10.2020	Работа в комбинации	2
18	10.10.2020	Работа в комбинации	2
19	13.10.2020	Изучение первого базового комплекса	1
20	15.10.2020	Изучение первого базового комплекса	1
21	17.10.2020	Отработка первого базового комплекса	1
22	20.10.2020	Отработка первого базового комплекса	1
23	22.10.2020	Отработка базовых блоков и ударов руками в парах	2
24	24.10.2020	Изучение первого ката	3
25	27.10.2020	Изучение первого ката	2
26	29.10.2020	Изучение первого ката	2
27	03.11.2020	Отработка базовых блоков и ударов руками в парах	4
28	05.11.2020	Отработка базовых блоков и ударов руками в парах	4
29	07.11.2020	Повторение первого базового комплекса и первого ката	2

30	10.11.2020	Повторение первого базового комплекса и первого ката	2
31	12.11.2020	Отработка базовых блоков и ударов руками в сочетании с ударами ног	2
32	14.11.2020	Отработка базовых блоков и ударов руками в сочетании с ударами ног	2
33	17.11.2020	Отработка второго базового комплекса	2
34	19.11.2020	Отработка второго базового комплекса	2
35	21.11.2020	Отработка второго базового комплекса	2
36	24.11.2020	Изучение второго ката	3
37	26.11.2020	Изучение второго ката	2
38	28.11.2020	Отработка второго ката	2
39	01.12.2020	Отработка второго ката	2
40	03.12.2020	Изучение одиночных ударов ногами: маэ,ёко, мавасигери в средний уровень	2
41	05.12.2020	Изучение одиночных ударов ногами маэ,ёко, мавасигери в средний уровень	2
42	08.12.2020	Изучение одиночных ударов ногами: маэ,ёко, мавасигери в средний уровень	2
43	10.12.2020	Изучение одиночных ударов ногами: маэ,ёко, мавасигери в средний уровень	2
44	12.12.2020	Изучение одиночных ударов ногами: маэ,ёко, мавасигери в средний уровень	2
45	15.12.2020	Изучение один уд. ногами: маэ,ёко, мавасигери в верх.уровень	2
46	17.12.2020	Изучение один уд. ногами маэ,ёко, мавасигери : в верх.уровень	2
47	19.12.2020	Изучение один уд. ногами: маэ,ёко, мавасигери в верх.уровень	2
48	22.12.2020	Изучение маневров с помощью передвижений	2
49	24.12.2020	Изучение маневров с помощью передвижений	2
50	26.12.2020	Отработка одиночных ударов ногами в лапы	1
51	29.12.2020	Отработка одиночных ударов ногами в лапы	1
52	12.01.2021	Отработка одиночных ударов ногами в лапы	1
53	14.01.2021	Изучение третьего базового комплекса	2
54	16.01.2021	Изучение третьего базового комплекса	2
55	19.01.2021	Изучение третьего базового комплекса	2
56	21.01.2021	Изучение третьего базового комплекса	2
57	23.01.2021	Отработка одиночных ударов руками в лапы	2
58	26.01.2021	Отработка одиночных ударов руками в лапы	3
59	28.01.2022	Отработка одиночных ударов руками в лапы	3
60	02.02.2021	Отработка ударов руками и ногами в комбинации	2

61	04.02.2021	Отработка ударов руками и ногами в комбинации	2
62	06.02.2021	Отработка ударов руками и ногами в комбинации в лапы	2
63	09.02.2021	Отработка ударов руками и ногами в комбинации в лапы	2
64	11.02.2021	Сдача нормативов ОФП	3
65	16.02.2021	Сдача нормативов СФП	3
66	18.02.2021	Сдача нормативов по технике исполнения изученного материала	3
67	23.02.2021	Беседа на тему о пользе занятий спортом	1
68	25.02.2021	Беседа на тему о вреде курения и алкоголя	1
69	02.03.2021	Отработка базовых блоков и ударов руками в парах	3
70	04.03.2021	Повторение первого базового комплекса и первого ката	2
71	06.03.2021	Повторение первого базового комплекса и первого ката	2
72	09.03.2021	Отработка базовых блоков и ударов руками в сочетании с ударами ног	2
73	11.03.2021	Отработка базовых блоков и ударов руками в сочетании с ударами ног	2
74	16.03.2021	Отработка четвертого базового комплекса	2
75	18.03.2021	Отработка четвертого базового комплекса	2
76	01.04.2021	Отработка четвертого базового комплекса	2
77	03.04.2021	Изучение четвертого ката	2
78	06.04.2021	Изучение четвертого ката	2
79	08.04.2021	Отработка четвертого ката	2
80	10.04.2021	Отработка четвертого ката	1
81	13.04.2021	Работа в комбинации сейкен-цуки	3
82	15.04.2021	Работа в комбинации рен-цуки	3
83	17.04.2021	Работа в комбинации санбон-цуки	3
84	20.04.2021	Отработка одиночных ударов ногами в лапы	2
85	22.04.2021	Отработка одиночных ударов ногами в лапы в прыжке	2
86	24.04.2021	Отработка одиночных ударов ногами в лапы с разворота	2
87	27.04.2021	Сдача нормативов ОФП	2
88	29.04.2021	Сдача нормативов СФП	2