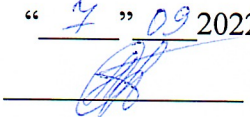


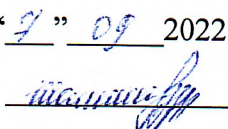
Утверждаю
Директор сш №10
Имени А.П.Гайдара
Толубаева Э.Ш.



Проверил
завуч сш №10
имени А.П.Гайдара
Амиракулова Б.А.

“ 7 ” 09 2022


Проверил
рук.МО сш № 10
имени А.П.Гайдара
Шамшиева А.Ж.

“ 7 ” 09 2022


Календарно-тематическое планирование

по кружковой работе

учителя средней школы №10

имени А.П.Гайдара

Киргизбаева Адыла Махмудовича

на 2022-2023 учебный год

Волейбол

**План кружковой работы по волейболу
на 2022-2023 учебный год.**

№	тема	Кол. часов	время	Примечание
1	Введение	2	5.09.22	
2	Прыжки высоту с места	2	6.09.22	
3	Малый бег с забегом	1	7.09.22	
4	Ходьба гусиным	2	12.09.22	
5	Бег на дистанции 1500 м.	2	13.09.22	
6	Прыжки высоту с перешагиванием	1	14.09.22	
7	Период. Лабиринта	2	19.09.22	
8	Длинный бег с забегом	2	20.09.22	
9	Ходьба гусиным с ускорением	1	21.09.22	
10	Бег на дистанции 2000 м.	2	26.09.22	
11	Скачки с места вперёд	2	27.09.22	
12	Бег правым боком	1	28.09.22	
13	Упражнение на гибкость	2	3.10.22	
14	Совершенствование прыжка в высоту	2	4.10.22	
15	Скачки с места в сторону	1	5.10.22	
16	Кросс на среднем дистанции	2	10.10.22	
17	Упражнение на ловкость	2	11.10.22	
18	Бег левым боком	1	12.10.22	
19	Прыжки высоту с места	2	17.10.22	
20	Обучение игры и её правил	2	18.10.22	
21	Перемещения	1	19.10.22	
22	Период. Препятствии	2	24.10.22	
23	Бег на дистанции 2000 м.	2	25.10.22	
24	Прыжки с места с поворотом	1	26.10.22	
25	Бег с мячом	2	14.11.22	
26	Ходьба гусиным	2	15.11.22	
27	Прыжки высоту с перешагиванием	1	16.11.22	
28	Скачки с места вперёд	2	21.11.22	
29	Упражнение на гибкость	2	22.11.22	
30	Обучение игры и её правил	1	23.11.22	
31	Владение мячом	2	28.11.22	
32	Обучение подачам мяча	2	29.11.22	
33	Совершенствование в технике бега	1	30.11.22	
34	Изучение спец прыжковых упражнениях	2	5.12.22	
35	Передача двумя руками с верху	2	6.12.22	
36	Упражнение на гибкость	1	7.12.22	
37	Бег с закидыванием голени назад	2	12.12.22	
38	Обще развивающие упражнения	2	13.12.22	
39	Кросс на дистанции 2500 м.	1	14.12.22	
40	Изучение игры и её правил	2	19.12.22	
41	Освоение нижней подачи	2	20.12.22	
42	Совершенствование в технике прыжка	1	21.12.22	
43	Упражнение на ловкость	2	26.12.22	
44	Бег с высоким подниманием бедра	2	27.12.22	

45	Учебная игра с заданиями	1	22.10.22	
46	Прыжки высоту с перешагиванием	2	16.01.23	
47	Обще развивающие упражнения	2	17.01.23	
48	Прыжки с приседанием	1	18.01.23	
49	Кросс на дистанции 3000 м.	2	23.01.23	
50	Обучение тактике игры	2	24.01.23	
51	Прием снизу двумя руками	1	25.01.23	
52	Обучение передачам мяча	2	30.01.23	
53	Подача через сетку	2	31.01.23	
54	Бег с ускорением (по диагонали)	1	1.02.23	
55	Верхняя прямая подача	2	6.02.23	
56	Имитация блока у сетки	2	7.02.23	
57	Подача в парах на своего парт.	1	8.02.23	
58	Прием мяча двумя руками снизу	2	13.02.23	
59	Кросс на дистанции 3500 м.	2		
60	Учебная игра с заданиями	1		
61	Блокирование	2		
62	Нижняя прямая подача	2		
63	Нападение	1		
64	Бег с забегом левым, правым.	2		
65	Прием мяча сверху двумя руками	2		
66	Имитация верхней прямой подачи	1		
67	Подача в парах на своего парт.	2		
68	О.Р.У. в игре	2		
69	Малый бег с забегом	1		
70	Ходьба гусиным	2		
71	Бег на дистанции 1500 м.	2		
72	Прыжки высоту с перешагиванием	1		
73	Период. Лабиринта	2		
74	Длинный бег с забегом	2		
75	Ходьба гусиным с ускорением	1		
76	Бег на дистанции 2000 м.	2		
77	Скачки с места вперед	2		
78	Бег правым боком	1		
79	Упражнение на гибкость	2		
80	Совершенствование прыжка в высоту	2		
81	Скачки с места в сторону	1		
82	Кросс на среднем дистанции	2		
83	Упражнение на ловкость	2		
84	Бег левым боком	1		
85	Прыжки высоту с места	2		
86	Обучение игры и её правил	2		
87	Перемещения	1		
88	Период. Препятствии	2		
89	Бег на дистанции 2000 м.	2		
90	Прыжки с места с поворотом	1		
91	Бег с мячом	2		
92	Ходьба гусиным	2		
93	Прыжки высоту с перешагиванием	1		
94	Скачки с места вперед	2		

95	Упражнение на гибкость	2		
96	Обучение игры и её правил	1		
97	Владение мячом	2		
98	Обучение подачам мяча	2		
99	Совершенствование в технике бега	1		
100	Изучение спец прыжковых упражнениях	2		
101	Передача двумя руками с верху	2		
102	Упражнение на гибкость	1		
103	Бег с закидыванием голени назад	2		
104	Обще развивающие упражнения	2		
105	Кросс на дистанции 2500 м.	1		
106	Изучение игры и её правил	2		
107	Освоение нижней подачи	2		
108	Совершенствование в технике прыжка	1		
109	Упражнение на ловкость	2		
110	Бег с высоким подниманием бедра	2		
111	Учебная игра с заданиями	1		

Утверждаю
директор сш №10
имени А.П. Гайдара
Толубаева Э.Ш.
« 09 » 2022 год



Проверил
завуч сш №10
имени А.П. Гайдара
Амиракулова Б.А.
« 09 » 2022 год

Проверил
рук. МО сш №1
имени А.П. Гайдара
Шамшиева А.Ж.
« 09 » 2022 год

Календарно-тематическое планирование

по кружковой работе на 2022-2023 учебный год

учителя средней школы №10

имени А.П. Гайдара

Пакырова Мелиса Толкунбековича

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Календарно-тематическое планирование по настольному теннису.

Календарные сроки		Календарные сроки	Кол-во часов
1 гр.	2 гр.		
05.09	05.09	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	2
06.09	06.09	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	2
08.09		Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	1
12.09	12.09	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	2
13.09	13.09	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	2
15.09		Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1
19.09	19.09	Передвижение игрока приставными шагами.	2
20.09	20.09	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2
22.09		Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1
26.09	26.09	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	2
27.09	27.09	Учебная игра с элементами подач.	2
29.09		Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	1
03.10	03.10	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	2
04.10	04.10	Обучение техники «срезка» мяча.	2
6.10		Совершенствование техники срезки в игре.	1
		Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	2
10.10	10.10	Учебная игра с ранее изученными элементами.	2
11.10	11.10	Соревнование в подгруппах.	1
13.10		Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2
		Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	2
17.10	17.10	Обучение техники «наката» в игре.	1
18.10	18.10	Изучение вращения мяча в «накате».	2
20.10		Обучение техники «наката» слева, справа.	2
24.10	24.10	Совершенствование техники «наката». применение в игре.	1
25.10	25.10	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	2
27.10		Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2
10.11	14.11	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1
14.11	15.11	Применение «подставки» в игре.	2
15.11		Изучение техники выполнения «подставки» слева.	2
21.11	21.11	Изучение техники выполнения «подставки» справа	1
22.11	22.11	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	2
24.11		Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	2
28.11	28.11	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1
29.11	29.11	Применение элемента «подрезка» в игре.	2
01.12		Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	2
05.12	05.12	Совершенствование изученных элементов в игре.	1
06.12	06.12	Изучение технического приёма «свеча».	2
08.12		Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	2
12.12	12.12	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1
17.12	12.12	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2
15.12		Изучение элемента «стоп-спин».	2
19.12	19.12	Изучение элементов «стоп-спин» справа, слева.	1
20.12	20.12	Совершенствование приёмов «стоп-спина» в игре	2

	22.12	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	
26.12	26.12	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	
27.12	27.12	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	
29.12		Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	
16.01	16.01	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	
17.01	17.01	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	
19.01		Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	
23.01	23.01	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	
24.01	24.01	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	
26.01		Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	
30.01	30.01	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.	
31.01	31.01	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	
02.02	06.02	Обучение игру ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	
06.02	07.02	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	
07.02	09.02	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	
12.02	13.02	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	
14.02	14.02	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	
		Значение психологической подготовки. Учебная игра.	
		"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	
		Передвижение возле стола в игре по направлениям.	
		Удар "подрезка". Учебная игра.	
		Выполнение подачи в заданную зону стола.	
		Обучение игровым приёмам "подставка", "плоский удар".	
		Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	
		Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	
		Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	
		Удар "накат": удержание мяча на столе (не менее 10 раз).	
		Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 40 раз).	
		Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом (не менее 20 раз за 30 секунд).	
		Набивание мяча на ракетке (не менее 50 раз правой, левой, двумя сторонами ракетки).	
		Удар-толчок: удержание мяча на столе (не менее 20 раз).	
		Приставной, скрестный шаг. Прыжки на скакалке 30сек. Учебная игра.	
		Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	
		Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста".	
		Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости.	
		Удары "накат" и "подрезка". Видео пособие.	
		Подача справа и слева. Учебная игра.	
		Виды ракеток и накладок. Эстафеты с ракеткой.	
		Обучение движениям при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	
		Замах ракеткой, удар, завершающая фаза.	
		Работа плеча, предплечья и кисти.	
		Выполнение ударов "накат" и "подрезка" в игре по диагоналям.	
		Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.	
		Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	
		Изучение траектории полёта, высоты отскока мяча, соударения мяча и ракетки.	
		Влияния угла наклона ракетки на полёт мяча при выполнении ударов "накат" и "подрезка".	
		Владение ракеткой и передвижения у стола.	
		Тактика игры атакующего. Учебная игра.	

	Влияние настольного тенниса на организм.	2
	Тактика игры против атакующего.	1
	Актуальность, популярность настольного тенниса.	2
	Тактика игры атакующего против атакующего.	2
	Особенности настольного тенниса.	1
	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	2
	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	2
	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1
	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов.	2
	Учебная игра, соревнования среди занимающихся. ?	2
	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	1
	Нормативы по физической подготовке новых теннисистов. Учебная игра.	2
	<i>Контрольные нормативы.</i> Общая и специальная физическая подготовка	2
	Игровой урок. Подведение итогов.	1