

Үйірме жұмысынын журналы
Журнал кружковой работы

03-29

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГУ «Приозёрная СШ»


С.К. Анапин
«31» августа 2021 год

Наименование кружка (направление)	Дни проведения	Руководитель кружка	Стр. в журнале
Лыжная подготовка	понедельник пятница	Жмурко С.В.	
Волейбол	понедельник пятница	Жмурко С.В.	

сентябрь октябрь ноябрь														Тема занятия	
№	18	22	25	29	1	5	8	12	15	19	22	26	29	Дата	
														3.09	Вводное занятие
														6.09	Контрольные упражнения
б														10.09	Чувственное восприятие
к	к	н	н						б					13.09	Общая физическая подг.
									б	б		б		17.09	Общая физическая подг.
											б	б		20.09	Специальная физическая
н	н	н	н											24.09	Контрольные упражнения
														27.09	Специальная физическая
														01.10	Игра в баскетбол
														04.10	Специальная физическая
														08.10	Бег в равномерном темпе
														11.10	Высокий старт (20-40 м)
														15.10	Бег в гору
														18.10	Бег (1500 м)
														22.10	Игра в баскетбол
														25.10	Сочетание приемов
														29.10	Имитационные упражнения
														01.11	Бег (1500 м)
														05.11	Игра в баскетбол
														08.11	Сочетание приемов
														12.11	Скользкий шаг
														15.11	Попеременный бег
														19.11	Одновременный бег
														22.11	Одновременный бег
														26.11	Коньковый ход
														29.11	Специальная физическая

Наименование кружка/секции

Лыжная подготовка

[illegible]

актан дзебраль										науртз			Тема занятия	
№	31	4	7	11	14	18	21	25	28	4	7	11	Дата	
28														
	б				б		и						3.12	Мир "Свои и чужаки"
													6.12	Компьютерные упрощения
			и										10.12	Мир "Век во рту"
	б												13.12	Значение правильной техники
													20.12	Эволюция лыж и снарядов
		б	б										24.12	Введение в лыжные дисциплины
		б											27.12	Лыжи и передача лыж
	б												7.01	Упражнения для лыжника
													10.01	Лыжная техника спорта
													14.01	Этапы лыжной езды
													17.01	Подъем перевернутом
													21.01	Кружок вперед в лыжах
													24.01	Составление программы
													28.01	Поведение на лыжах
													31.01	Мир "Кто быстрее"
													4.02	Правила обращения
													7.02	Транспортировка лыж
													11.02	Индивидуальный выбор
													14.02	Передвижение по лыжам
													18.02	Продолжение подъема
													21.02	Обучение общей езде
													25.02	Соревнования по лыжам
													28.02	Значение лыжных лыж
													04.03	Сведения о езде на лыжах
													07.03	Коньковые лыжи
													11.03	Основы классической

Наименование кружка/секции

Литная подготовка

[illegible]

май												Тема занятия
№	2	6	13	16	20	23						Дата
												14.03 Коньковый ход без палки
												18.03 Спуск в висячей стойке
												25.03 Торможение "пиром"
												28.03 Переход с отбоя времени.
												01.04 Коньковый ход.
												04.04 ОФП. Технические подго.
												08.04 Техника спуска и подъема
												11.04 Сервирование по лыжи.
												15.04 Сервирование с саней.
												18.04 Комплексы общеразвивающ.
												22.04 Сервирование конькобежцев.
												25.04 Сервирование с саней.
												29.04 Физическое развитие
												02.05 Специальная физическая
												06.05 Бег в радиальном и центре
												13.05 Висячий слалом/Кратковзр.
												16.05 Бег (4500 м). Спортивная игра
												20.05 Игра в баскетбол по упрощ.
												23.05 Составление прыжков передв.

сентябрь октябрь ноябрь														Тема занятия	
№	18	22	25	29	1	5	8	12	15	19	22	26	29	Дата	
										б				3.09	Тренировка мяча и соревн.
									б					6.09	Техника передач.
б														10.09	Техника верхних перед.
											б	б		13.09	Техника верхних перед.
									б	б				17.09	Техника нижних перед.
б											б	б	б	20.09	Техника нижних перед.
											б	б		24.09	Групповые упражнения.
														27.09	Групповые упражнения.
										н				1.10	Упражнения в движении.
									н					4.10	Упражнения в движении.
						н								8.10	Техника нижней прямой.
														11.10	Техника нижней прямой.
														15.10	Техника верхней прямой.
														18.10	Техника верхней прямой.
														22.10	Игровые взаимодействия.
														25.10	Игровые взаимодействия.
														29.10	Групповые упражнения.
														1.11	Групповые упражнения.
														5.11	Одиночное блокирование.
														8.11	Одиночное блокирование.
														12.11	Верхняя передача мяча.
														15.11	Верхняя передача мяча.
														19.11	Тренинг мяча снизу.
														22.11	Тренинг мяча снизу.
														26.11	Тренинг нападающих.
														29.11	Тренинг нападающих.

аппарат													нагрузка		Дата	Тема занятия
№	31	4	7	11	14	18	21	25	28	4	7	11				
28	б	б	б						н						3.12	Упражнения с мячом
															6.12	Упражнения с мячом
	б	б											н		10.12	Техника верхней руки
			б	б											13.12	Техника верхней руки
					н										20.12	Передача мяча сверху
				б	б					н					24.12	Сочетание способов
н							б			н		н			27.12	Сочетание способов
			б												7.01	Передача мяча одной
					н			б							10.01	Передача мяча одной
															14.01	Прийём снизу двумя
															17.01	Прийём снизу двумя
															21.01	Внимание фронтальных
	б														24.01	Внимание фронтальных
															28.01	Передача мяча способами
															31.01	Передача мяча способами
															4.02	Передача мяча способами
															7.02	Передача мяча способами
															11.02	Передача мяча одной
															14.02	Передача мяча одной
															18.02	Передача мяча способами
															21.02	Передача мяча способами
															25.02	Передача мяча способами
															28.02	Передача мяча способами
															4.03	Передача мяча сверху
															7.03	Передача мяча сверху
															11.03	Прийём мяча снизу

номер май										Тема занятия
№	2	6	13	16	20	23				Дата
										14.03 Прием марафонов руками
										18.03 Прием мара слуху
										25.03 Прием мара слуху
										28.03 Прием мара слуху
										1.04 Прием мара звуком руки
										04.04 Прием нападаний
										08.04 Переговаривание способов
										11.04 Переговаривание способов
										15.04 Переговаривание способов
										18.04 Переговаривание способов
										22.04 Переговаривание способов
										25.04 Переговаривание способов
										29.04 Имитация передачи
										02.05 Имитация передачи
										06.05 СРП. Взаимодействие игр
										13.05 Соперничество одиночного
										16.05 Соперничество одиночного
										20.05 Выбор способов отбив.
										23.05 Выбор способов отбив.