Приложение № 16

**Министерство образования Ставропольского края**

**государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Детский дом (смешанный) № 10 им. Н.К.Крупской» (ГКУ «Детский дом № 10»)**

Принято Утверждаю:

на педагогическом совете Директор ГКУ «Детский дом №10»

Протокол № \_\_\_ от «31.08.2020г. \_\_\_\_\_\_\_А.В.Войнова

 Приказ № 125 од от «31».08.2020г.

**Календарно-тематическое планирование по ОФП на 2020-2021 учебный год.**

г. Железноводск

2020г.

**Календарно-тематическое планирование по ОФП на 2020-2021 учебный год**

 **в различных возрастных группах.**

 **Пояснительная записка.**

 «Здоровье - это драгоценность, и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени , сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унизительной», - эти слова французского писателя , философа эпохи Возрождения Мишеля Монтеня в комментариях не нуждаются.

Здоровье необходимо каждому и не растерять его – очень важно, особенно в детском возрасте, когда ребенок сам еще не осознает в полной мере необходимость укрепления и сохранения здоровья. Сформировать эту потребность – наша задача.

Еще в XIX веке была высказана мысль о том, что со временем многие болезни будут расцениваться как следствие низкой культуры, отсталости, и потому болеть будет считаться позорным. К сожалению, это время, во всяком случае, у нас в стране еще не пришло. Много изменилось в нашем обществе, но не всегда эти изменения положительно сказываются на здоровье и взрослых и детей. Изменились ценностные ориентиры, изменилось отношение к обществу, в котором мы живем, к понятию «Родина». Очень возрос уровень тревожности среди взрослого населения и в детской среде. Выйдя за порог детского дома, дети нередко не могут противостоять тому злу, с которым встречаются, а иногда и не хотят , не видя в этом ничего дурного. И все это прямо и косвенно отражается на здоровье воспитанников.

Здоровье человека можно представить в виде следующих компонентов: духовный компонент здоровья человека строится в соответствии с основными целями и ценностями жизни, характеризуется нравственной ориентацией личности.

Физический компонент характеризуется уровнем физического развития, степенью саморегуляции органов и систем, наличием резервных возможностей организма.

Психический компонент определяется уровнем развития психических процессов, степенью регуляции деятельности эмоционально – волевой сферы.

Социальный компонент характеризуется степенью социальной адаптации человека в обществе.

С учетом вышеперечисленного осуществляется разработка психолого - педагогических систем формирования потребности в здоровом образе жизни. Именно в настоящее время возрастает роль воспитания нового человека на гуманистических и демократических принципах, относящихся к здоровью как к наивысшей ценности.

Данная программа направлена на всестороннее развитие личности, которая предполагает наряду с другими качествами овладение воспитанниками основами физической культуры, в том числе - крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Программа рассчитана на воспитанников детского дома разного возраста. Разнообразная деятельность обеспечивает каждому ребенку одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, создает максимально благоприятные условия для раскрытия не только физических, но и духовных способностей, помогает им сформировать потребность в организации своей жизни так, чтобы здоровый образ жизни стал осознанным выбором каждого воспитанника.

Разработанная программа «Формирование потребности в здоровом образе жизни воспитанников детского дома средствами физической культуры» направлена на внедрение здоровьесберегающих технологий и валеологическое образование воспитанников.

***Цель программы:*** поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья воспитанников детского дома, создание наиболее благоприятных условий для формирования у воспитанников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

***Задачи:***

\* Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

\* Развитие двигательных способностей.

\* Популяризация преимуществ здорового образа жизни.

\* Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, туризма, краеведения.

\* Создать условия для обеспечения охраны здоровья воспитанников, их полноценного физического развития.

\* Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

 \* Прививать воспитанникам навыки самоконтроля.

 \* Привлечение к работе по формированию здорового образа жизни сотрудников детского дома.

\* Укрепление материально- технической базы детского дома.

***Прогнозируемый результат****:* здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни воспитанник детского дома.

***Основные направления работы:***

1**.**Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Формирование потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры».

2.Содержание дополнительной образовательной программы «Формирование потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры».

3.Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы «Формирование потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры».

4. Комплекс тестов для определения уровня общей физической подготовленности воспитанников детского дома.

В основу программы положены следующие ***педагогические принципы и подходы:***

1.Принцип целостности воспитательно-образовательного процесса.

2.Принцип сотрудничества. Работа строится на отношениях партнерства, уважения, доверия.

3.Деятельностный подход. В процессе деятельности укрепляются и изменяются отношения между воспитанниками, меняется отношение к самому себе растет самоуважение.

4. Личностно- ориентированный подход. Уважение личности ребенка, его индивидуальности.

5.Возрастной подход.

**Календарно-тематическое планирование занятий**

 **ОФП с элементами подвижных и спортивных игр для воспитанников 6-11 лет**

Программа рассчитана на 160 часов.

 Количество занятий в неделю - 2 занятия по 2 часа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятия** | **К-во часов** | **Дата, отметка о выполнении**  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Подвижная игра «Лапта» | 2 |  |
| 2 | Значение утренней гимнастики. Игра «Выше ноги от земли». Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции.  | 2 |  |
| 3 | Игра с элементами утренней гимнастики «Ловишки». Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места. | 2 |  |
| 4 | Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Челночный бег 3х10м. | 2 |  |
| 5 |  Комплекс упражнений на осанку. Почему некоторые привычки называют вредными. Осеннее тестирование по комплексу ГТО. Игра «Космонавты». | 2 |  |
| 6 | Осеннее тестирование по комплексу ГТО.Игры с прыжками «Смотри в ров .Прыжки в высоту через веревочку» Игра «Удочка» | 2 |  |
| 7 | Игра с прыжками «Прыжки по полоскам». Кроссовая подготовка до 1000м. | 2 |  |
| 8 | Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки в длину с места и разбега. | 2 |  |
| 9 | Осеннее тестирование по комплексу ГТО.. Игры-эстафеты с мячом. | 2 |  |
| 10 | Осеннее тестирование по комплексу ГТО.. Игры-эстафеты с мячом. | 2 |  |
| 11 | Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой. («Веревочка», «Солнышко») | 2 |  |
| 12 | Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. Разучивание игр со скакалкой. («Веревочка», «Солнышко») | 2 |  |
| 13 | Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка». | 2 |  |
| 14 | Полоса препятствий с элементами бега, метания и ходьбы. Бег по пересеченной местности. Игры «Лапта», «Перестрелка». | 2 |  |
| 15 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» | 2 |  |
| 16 | Предупреждение спорт, травм на занятиях. Строевые упражнения с перестроениями из колонны по одному в колонну по два. Игра «Салки», «Два мороза» | 2 |  |
| 17 | Подвижные игры «Третий лишний», «Салки». | 2 |  |
| 18 | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся. | 2 |  |
| 19 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий в спортивном зале и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. Игра «К своим флажкам» | 2 |  |
| 20 | Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», « Космонавты» | 2 |  |
| 21 | Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. Игры: «Великаны и гномы», « Космонавты» | 2 |  |
| 22 | Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель». | 2 |  |
| 23 | Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. Игры : «Карусель». | 2 |  |
| 24 | Построение и перестроение. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики» | 2 |  |
| 25 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. Игры «Журавлики», Равновесие. | 2 |  |
| 26 | Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице. | 2 |  |
| 27 | Построение и перестроение. Игры на внимание «Пустое место». Строевое упражнение с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Висы на шведской лестнице. | 2 |  |
| 28 | Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики. | 2 |  |
| 29 | Круговая тренировка по акробатике. Игры-эстафеты с элементами акробатики. | 2 |  |
| 30 | Игры-эстафеты с элементами акробатики. Игра «Третий лишний» | 2 |  |
| 31 |  Зимнее тестирование по комплексу ГТО. Игры-эстафеты с элементами акробатики. | 2 |  |
| 32 | Зимнее тестирование по комплексу ГТО. Подвижные игры по выбору. | 2 |  |
| 33 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол. Игра «Перестрелка». | 2 |  |
| 34 | Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Конники – спортсмены» | 2 |  |
| 35 | Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. «Два дома» | 2 |  |
| 36 | Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач» | 2 |  |
| 37 | Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди в баскетболе. Игра «10 передач» | 2 |  |
| 38 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе. «Снайперы», «Мяч ловцу». | 2 |  |
| 39 | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе «Снайперы», «Мяч ловцу». | 2 |  |
| 40 | Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол». | 2 |  |
| 41 | Бросок мяча в баскетболе. Игра «Мини-баскетбол». | 2 |  |
| 42 | Игры-эстафеты с элементами ведения, ловли-передачи и броска мяча. | 2 |  |
| 43 | Обучение игре «Мини-баскетбол». | 2 |  |
| 44 |  Обучение игре « Мини- баскетбол». | 2 |  |
| 45 |  Тестирование по комплексу ГТО. Подвижные игры. | 2 |  |
| 46 | Тестирование по комплексу ГТО. Игры и соревнования. | 2 |  |
| 47 | Зимние русские народные игры. Катание на санках. | 2 |  |
| 48 | Зимние русские народные игры. Катание на санках. | 2 |  |
| 49 | Зимние русские народные игры. Проводы зимы. | 2 |  |
| 50 | Зимние русские народные игры.  | 2 |  |
| 51 | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору учащихся. | 2 |  |
| 52 | Подвижные игры по выбору. | 2 |  |
| 53 | ОРУ с малыми мячами. Подвижная игра «Удочка». | 2 |  |
| 54 | ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры. | 2 |  |
| 55 | ОРУ с обручами. Подвижные игры. Эстафеты. | 2 |  |
| 56 | ОРУ с различными предметами. Эстафеты. | 2 |  |
| 57 | ОРУ со скакалками. Подвижные игры. | 2 |  |
| 58 | Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра «Горелки». | 2 |  |
| 59 | Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра «Горелки». | 2 |  |
| 60 | Прыжки в высоту через веревочку. Метание мяча. Игра «Лапта» | 2 |  |
| 61 | Прыжки в длину с места. Метание мяча. Игра «Перестрелка». | 2 |  |
| 62 | Игра с бегом «Белые медведи». Прыжки. | 2 |  |
| 63 | Игра малой подвижности «Тихо- громко». Челночный бег 3х10 метров из различных исходных положений. | 2 |  |
| 64 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест». Как помочь сохранить себе здоровье. | 2 |  |
| 65 | Прыжки в длину с разбега. Игра «Перемена мест».  | 2 |  |
| 66 | Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. | 2 |  |
| 67 | Метание малого и большого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Ходьба с изменением направления движения по ориентирам. | 2 |  |
| 68 | Метание малого мяча в цель. | 2 |  |
| 69 | Бег, беговые упражнения. Игра «Метательная лапта» | 2 |  |
| 70 | Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков. Игра «Лапта» | 2 |  |
| 71 | Веселая эстафета. Подвижные игры по выбору. | 2 |  |
| 72 | Подвижные игры по выбору. Эстафеты. | 2 |  |
| 73 | Тестирование по комплексу ГТО. | 2 |  |
| 74 | Тестирование по комплексу ГТО. | 2 |  |
| 75 | Велосипедная прогулка. | 2 |  |
| 76 | Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей. | 2 |  |
| 77 | Велосипедная прогулка. | 2 |  |
| 78 | Велосипедная прогулка. | 2 |  |
| 79 | Подвижные игры по выбору. | 2 |  |
| 80 | Подвижные игры по выбору. | 2 |  |

 **Календарно-тематическое планирование занятий**

 **ОФП для воспитанников 12-14 лет**

Программа рассчитана на 240 часов

Количество занятий в неделю 3 раза по 2 часа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **К-во часов** | **Дата, отметка о выполнении**  |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Кроссовая подготовка. | 2 |  |
| 2. | Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции. | 2 |  |
| 3. | Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места. Метание мяча. | 2 |  |
| 4. | Прыжки в длину с разбега. Осеннее тестирование по нормативам ГТО. | 2 |  |
| 5. | Прыжки в высоту. Осеннее тестирование по нормативам ГТО. | 2 |  |
| 6. | История развития туризма. Туристическое снаряжение(личное групповое) | 2 |  |
| 7. | Организация туристического быта. Личная гигиена. Походная аптечка. Оказание первой помощи. | 2 |  |
| 8 | Ориентирование: карта, компас, местные признаки. Первая помощь. | 2 |  |
| 9. | Постановка палатки, разведение костра. | 2 |  |
| 10. | Туристические возможности родного края. Поход на гору Бештау. | 2 |  |
| 11. | Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол.  | 2 |  |
| 12. | Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. Передачи. | 2 |  |
| 13. | Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, передача одной рукой на уровне груди, бросок по кольцу двумя руками от груди. | 2 |  |
| 14. | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе. | 2 |  |
| 15. | Передачи, броски по кольцу, ведение мяча. Учебная игра. | 2 |  |
| 16. | Комплекс ОРУ, велосипедная прогулка. | 2 |  |
| 17. | Комплекс ОРУ, велосипедная прогулка. | 2 |  |
| 18 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по гимнастике и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. | 2 |  |
| 19. | Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки. | 2 |  |
| 20. | Построение и перестроение. Акробатические упражнения: кувырок вперед и назад, равновесие, мост, стойка на лопатках, прыжок прогнувшись. | 2 |  |
| 21. | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, танцевальные движения. | 2 |  |
| 22. | Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике, гимнастике. | 2 |  |
| 23. | Правила поведения. Техника безопасности на занятиях стрельбой. История стрелкового спорта. Стрельба из ПВ. | 2 |  |
| 24. | Виды спортивного оружия. Стрельба из ПВ. | 2 |  |
| 25. | Прицеливание и стрельба из положений стоя, сидя, лёжа. | 2 |  |
| 26. | Прицеливание. Стрельба из ПВ. | 2 |  |
| 27. | Соревнования по стрельбе среди воспитанников. | 2 |  |
| 28. | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения, броски по кольцу. Учебная игра. | 2 |  |
| 29. | Передвижения, повороты, броски, передачи. Учебная игра. | 2 |  |
| 30. | Ведение, броски, передачи. Учебная игра. | 2 |  |
| 31. | Взаимодействия в защите. Учебная игра. | 2 |  |
| 32. | Взаимодействия в нападении. Учебная игра. | 2 |  |
| 33. | История игры в шахматы. Знакомство с фигурами. Передвижение фигур. | 2 |  |
| 34. | Учебные игры в шахматы, шашки. | 2 |  |
| 35. | Учебные игры в шахматы, шашки. | 2 |  |
| 36. | Учебные игры в шахматы, шашки. | 2 |  |
| 37. | Соревнования среди воспитанников по шахматам, шашкам. | 2 |  |
| 38. | Правила поведения при занятиях единоборствами. Виды спортивных единоборств, страховка. | 2 |  |
| 39. | Страховка при занятиях единоборствами. Стойки. Захваты | 2 |  |
| 40. | Стойки, захваты, учебные схватки. | 2 |  |
| 41. | Партер высокий, низкий (мост). Учебные схватки. | 2 |  |
| 42. | Приёмы борьбы стоя. Учебные схватки. | 2 |  |
| 43. | Приёмы борьбы лёжа. Учебные схватки. | 2 |  |
| 44. | Приёмы борьбы. Учебные схватки. | 2 |  |
| 45. | Приёмы борьбы. Учебные схватки. | 2 |  |
| 46. | Учебное судейство. Учебные схватки. | 2 |  |
| 47. | Зимнее тестирование нормативов ГТО. | 2 |  |
| 48. | Зимнее тестирование нормативов ГТО. | 2 |  |
| 49. | Правила поведения при занятиях настольным теннисом. Подачи. | 2 |  |
| 50. | Подачи, приём, правила настольного тенниса. | 2 |  |
| 51. | Подачи справа, слева. Учебные игры. | 2 |  |
| 52. | Приём справа, слева. Учебные игры. | 2 |  |
| 53. | Подачи, приём, нападающий удар. Учебные игры. | 2 |  |
| 54. | Подачи, приём, нападающий удар. Учебные игры. | 2 |  |
| 55. | Подачи, приём, нападающий удар. Учебные игры. | 2 |  |
| 56 | Соревнования среди воспитанников по настольному теннису. | 2 |  |
| 57. | Техника безопасности при занятиях в тренажёрном зале. Пробные подходы. | 2 |  |
| 58. | Способы контроля и самоконтроля за утомляемостью. Пробные подходы. | 2 |  |
| 59. | Развитие физических качеств с помощью отягощений. | 2 |  |
| 60. | Развитие мышц плечевого пояса. | 2 |  |
| 61. | Развитие мышц спины | 2 |  |
| 62. | Развитие мышц брюшного пресса. | 2 |  |
| 63. | Развитие мышц нижних конечностей. | 2 |  |
| 64. | Развитие мышц плечевого пояса. | 2 |  |
| 65. | Развитие силовой выносливости. | 2 |  |
| 66. | Правила поведения. Техника безопасности на занятиях стрельбой. История стрелкового спорта. Стрельба из ПВ. | 2 |  |
| 67 | Прицеливание. Стрельба из ПВ. | 2 |  |
| 68 | Прицеливание. Стрельба из ПВ. | 2 |  |
| 69 | Прицеливание. Стрельба из ПВ. | 2 |  |
| 70 | Соревнования по стрельбе среди воспитанников. | 2 |  |
|  71 | Развитие физических качеств с помощью отягощений. | 2 |  |
| 72 | Развитие мышц плечевого пояса. | 2 |  |
| 73 | Развитие мышц спины | 2 |  |
| 74 | Развитие мышц брюшного пресса. | 2 |  |
| 75 | Развитие мышц нижних конечностей. | 2 |  |
| 76 | Развитие мышц плечевого пояса. | 2 |  |
| 77 | Ведение мяча, броски по кольцу. Учебная игра. | 2 |  |
| 78 | Передвижения, повороты, броски, передачи. Учебная игра. | 2 |  |
| 79 | Ведение, броски, передачи. Учебная игра. | 2 |  |
| 80 | Взаимодействия в защите. Учебная игра. | 2 |  |
| 81 | Взаимодействия в нападении. Учебная игра. | 2 |  |
| 82 | Ведение мяча, броски по кольцу. Учебная игра. | 2 |  |
| 83 | Передвижения, повороты, броски, передачи. Учебная игра. | 2 |  |
| 84 | Ведение, броски, передачи. Учебная игра. | 2 |  |
| 85 | Взаимодействия в защите. Учебная игра. | 2 |  |
| 86 | Взаимодействия в нападении. Учебная игра. | 2 |  |
| 87 | Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Кроссовая подготовка. | 2 |  |
| 88 | Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции. | 2 |  |
| 89 | Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места. Метание мяча. | 2 |  |
| 90 | Прыжки в длину с разбега. Весеннее тестирование по нормативам ГТО. | 2 |  |
| 91 | Прыжки в высоту. Весеннее тестирование по нормативам ГТО. | 2 |  |
| 92 | Метание мяча в цель. Тестирование по ГТО. | 2 |  |
| 93 | Челночный бег 3Х10м. Тестирование по ГТО. | 2 |  |
| 94 | Кроссовая подготовка. | 2 |  |
| 95 | Кроссовая подготовка. | 2 |  |
| 96 |  Туристическое снаряжение (личное групповое) | 2 |  |
| 97 | Организация туристического быта. Личная гигиена. Походная аптечка. Оказание первой помощи. | 2 |  |
| 98 | Ориентирование: карта, компас, местные признаки. Первая помощь. | 2 |  |
| 99 | Постановка палатки, разведение костра. | 2 |  |
| 100 | Туристические возможности родного края. Поход на гору Бештау, посвященный Дню Победы. | 2 |  |
| 101 | Ведение мяча, броски по кольцу. Учебная игра. | 2 |  |
| 102 | Передвижения, повороты, броски, передачи. Учебная игра. | 2 |  |
| 103 | Ведение, броски, передачи. Учебная игра. | 2 |  |
| 104 | Взаимодействия в защите. Учебная игра. | 2 |  |
| 105 | Взаимодействия в нападении. Учебная игра. | 2 |  |
| 106 | Правила поведения на занятиях по футболу, правила соревнований по футболу. | 2 |  |
| 107 | Индивидуальная техника. Прием, передача мяча. Удары. | 2 |  |
| 108 | Коллективные действия в обороне. Учебная игра футбол. | 2 |  |
| 109 | Командные действия в нападении. Учебная игра. | 2 |  |
| 110 | Передачи, удары. Учебная игра. | 2 |  |
| 111 | Действия вратаря. Учебная игра. | 2 |  |
| 112 | Передачи, удары. Учебная игра. | 2 |  |
| 113 | Командные действия в защите. Учебная игра.  | 2 |  |
| 114 | Командные действия в нападении. Учебная игра футбол. | 2 |  |
| 115 | Спортивный праздник, посвящённый Дню защиты детей. |  2 |  |
| 116 | Велосипедная прогулка. | 2 |  |
| 117 | Велосипедная прогулка. | 2 |  |
| 118 | Велосипедная прогулка. | 2 |  |
| 119 | Велосипедная прогулка. | 2 |  |
| 120 | Велосипедная прогулка. | 2 |  |

**Календарно-тематическое планирование занятий**

 **ОФП для воспитанников 15-17лет**

Программа рассчитана на 240 часов

Количество занятий в неделю 3 раза по 2 часа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **К-во часов** | **Дата, отметка о выполнении**  |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре. Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Кроссовая подготовка. | 2 |  |
| 2. | Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции. | 2 |  |
| 3. | Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места. Метание мяча. | 2 |  |
| 4. | Прыжки в длину с разбега. Осеннее тестирование по нормативам ГТО. | 2 |  |
| 5. | Прыжки в высоту. Осеннее тестирование по нормативам ГТО. | 2 |  |
| 6. | История развития туризма. Туристическое снаряжение(личное групповое) | 2 |  |
| 7. | Организация туристического быта. Личная гигиена. Походная аптечка. Оказание первой помощи. | 2 |  |
| 8 | Ориентирование: карта, компас, местные признаки. Первая помощь. | 2 |  |
| 9. | Постановка палатки, разведение костра. | 2 |  |
| 10. | Туристические возможности родного края. Поход на гору Бештау. | 2 |  |
| 11. | Инструктаж по технике безопасности во время проведения спортивных игр – баскетбол.  | 2 |  |
| 12. | Техника передвижения. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений в баскетболе. Передачи. | 2 |  |
| 13. | Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, передача одной рукой на уровне груди, бросок по кольцу двумя руками от груди. | 2 |  |
| 14. | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения в баскетболе. | 2 |  |
| 15. | Передачи, броски по кольцу, ведение мяча. Учебная игра. | 2 |  |
| 16. | Комплекс ОРУ, велосипедная прогулка. | 2 |  |
| 17. | Комплекс ОРУ, велосипедная прогулка. | 2 |  |
| 18 | Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по гимнастике и акробатических упражнений. Комбинация ОРУ различной координационной сложности. | 2 |  |
| 19. | Построение и перестроение. Упражнение на гибкость. Прыжки на скакалке. Акробатика: перекаты, группировки, силовые упражнения. | 2 |  |
| 20. | Построение и перестроение. Акробатические упражнения: длинный кувырок вперед, мост, стойка на лопатках, на голове. Силовые упражнения. | 2 |  |
| 21. | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке, ходьба по скамейке разными способами, силовые упражнения подтягивания, подъём переворотом. | 2 |  |
| 22. | Построение и перестроение. Круговая тренировка по акробатике, гимнастике. | 2 |  |
| 23. | Правила поведения. Техника безопасности на занятиях стрельбой. История стрелкового спорта. Стрельба из ПВ. | 2 |  |
| 24. | Виды спортивного оружия. Стрельба из ПВ. | 2 |  |
| 25. | Прицеливание и стрельба из положений стоя, сидя, лёжа. | 2 |  |
| 26. | Прицеливание. Стрельба из ПВ. | 2 |  |
| 27. | Соревнования по стрельбе среди воспитанников. | 2 |  |
| 28. | Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости ведения, броски по кольцу. Учебная игра. | 2 |  |
| 29. | Передвижения, повороты, броски, передачи. Учебная игра. | 2 |  |
| 30. | Ведение, броски, передачи. Учебная игра. | 2 |  |
| 31. | Взаимодействия в защите. Учебная игра. | 2 |  |
| 32. | Взаимодействия в нападении. Учебная игра. | 2 |  |
| 33. | История игры в шахматы. Знакомство с фигурами. Передвижение фигур. | 2 |  |
| 34. | Учебные игры в шахматы, шашки. | 2 |  |
| 35. | Учебные игры в шахматы, шашки. | 2 |  |
| 36. | Учебные игры в шахматы, шашки. | 2 |  |
| 37. | Соревнования среди воспитанников по шахматам, шашкам. | 2 |  |
| 38. | Правила поведения при занятиях единоборствами. Виды спортивных единоборств, страховка. | 2 |  |
| 39. | Страховка при занятиях единоборствами. Стойки. Захваты | 2 |  |
| 40. | Стойки, захваты, учебные схватки. | 2 |  |
| 41. | Партер высокий, низкий (мост). Учебные схватки. | 2 |  |
| 42. | Приёмы борьбы стоя. Учебные схватки. | 2 |  |
| 43. | Приёмы борьбы лёжа. Учебные схватки. | 2 |  |
| 44. | Приёмы борьбы. Учебные схватки. | 2 |  |
| 45. | Приёмы борьбы. Учебные схватки. | 2 |  |
| 46. | Учебное судейство. Учебные схватки. | 2 |  |
| 47. | Зимнее тестирование нормативов ГТО. | 2 |  |
| 48. | Зимнее тестирование нормативов ГТО. | 2 |  |
| 49. | Правила поведения при занятиях настольным теннисом. Подачи. | 2 |  |
| 50. | Подачи, приём, правила настольного тенниса. | 2 |  |
| 51. | Подачи справа, слева. Учебные игры. | 2 |  |
| 52. | Приём справа, слева. Учебные игры. | 2 |  |
| 53. | Подачи, приём, нападающий удар. Учебные игры. | 2 |  |
| 54. | Подачи, приём, нападающий удар. Учебные игры. | 2 |  |
| 55. | Подачи, приём, нападающий удар. Учебные игры. | 2 |  |
| 56 | Соревнования среди воспитанников по настольному теннису. | 2 |  |
| 57. | Техника безопасности при занятиях в тренажёрном зале. Пробные подходы. | 2 |  |
| 58. | Способы контроля и самоконтроля за утомляемостью. Пробные подходы. | 2 |  |
| 59. | Развитие физических качеств с помощью отягощений. | 2 |  |
| 60. | Развитие мышц плечевого пояса. | 2 |  |
| 61. | Развитие мышц спины | 2 |  |
| 62. | Развитие мышц брюшного пресса. | 2 |  |
| 63. | Развитие мышц нижних конечностей. | 2 |  |
| 64. | Развитие мышц плечевого пояса. | 2 |  |
| 65. | Развитие силовой выносливости. | 2 |  |
| 66. | Правила поведения. Техника безопасности на занятиях стрельбой. История стрелкового спорта. Стрельба из ПВ. | 2 |  |
| 67 | Прицеливание. Стрельба из ПВ. | 2 |  |
| 68 | Прицеливание. Стрельба из ПВ. | 2 |  |
| 69 | Прицеливание. Стрельба из ПВ. | 2 |  |
| 70 | Соревнования по стрельбе среди воспитанников. | 2 |  |
|  71 | Развитие физических качеств с помощью отягощений. | 2 |  |
| 72 | Развитие мышц плечевого пояса. | 2 |  |
| 73 | Развитие мышц спины | 2 |  |
| 74 | Развитие мышц брюшного пресса. | 2 |  |
| 75 | Развитие мышц нижних конечностей. | 2 |  |
| 76 | Развитие мышц плечевого пояса. | 2 |  |
| 77 | Ведение мяча, броски по кольцу. Учебная игра. | 2 |  |
| 78 | Передвижения, повороты, броски, передачи. Учебная игра. | 2 |  |
| 79 | Ведение, броски, передачи. Учебная игра. | 2 |  |
| 80 | Взаимодействия в защите. Учебная игра. | 2 |  |
| 81 | Взаимодействия в нападении. Учебная игра. | 2 |  |
| 82 | Ведение мяча, броски по кольцу. Учебная игра. | 2 |  |
| 83 | Передвижения, повороты, броски, передачи. Учебная игра. | 2 |  |
| 84 | Ведение, броски, передачи. Учебная игра. | 2 |  |
| 85 | Взаимодействия в защите. Учебная игра. | 2 |  |
| 86 | Взаимодействия в нападении. Учебная игра. | 2 |  |
| 87 | Гигиенические требования к подбору спортивной одежды и обуви. Кроссовая подготовка. | 2 |  |
| 88 | Комплекс утренней гимнастики. Бег на короткие дистанции. | 2 |  |
| 89 | Значение физических упражнений для укрепления здоровья, осанки и др. Прыжки в длину с места. Метание мяча. | 2 |  |
| 90 | Прыжки в длину с разбега. Весеннее тестирование по нормативам ГТО. | 2 |  |
| 91 | Прыжки в высоту. Весеннее тестирование по нормативам ГТО. | 2 |  |
| 92 | Метание мяча в цель. Тестирование по ГТО. | 2 |  |
| 93 | Челночный бег 3Х10м. Тестирование по ГТО. | 2 |  |
| 94 | Кроссовая подготовка. | 2 |  |
| 95 | Кроссовая подготовка. | 2 |  |
| 96 |  Туристическое снаряжение (личное групповое) | 2 |  |
| 97 | Организация туристического быта. Личная гигиена. Походная аптечка. Оказание первой помощи. | 2 |  |
| 98 | Ориентирование: карта, компас, местные признаки. Первая помощь. | 2 |  |
| 99 | Постановка палатки, разведение костра. | 2 |  |
| 100 | Туристические возможности родного края. Поход на гору Бештау, посвященный Дню Победы. | 2 |  |
| 101 | Ведение мяча, броски по кольцу. Учебная игра. | 2 |  |
| 102 | Передвижения, повороты, броски, передачи. Учебная игра. | 2 |  |
| 103 | Ведение, броски, передачи. Учебная игра. | 2 |  |
| 104 | Взаимодействия в защите. Учебная игра. | 2 |  |
| 105 | Взаимодействия в нападении. Учебная игра. | 2 |  |
| 106 | Правила поведения на занятиях по футболу, правила соревнований по футболу. | 2 |  |
| 107 | Индивидуальная техника. Прием, передача мяча. Удары. | 2 |  |
| 108 | Коллективные действия в обороне. Учебная игра футбол. | 2 |  |
| 109 | Командные действия в нападении. Учебная игра. | 2 |  |
| 110 | Передачи, удары. Учебная игра. | 2 |  |
| 111 | Действия вратаря. Учебная игра. | 2 |  |
| 112 | Передачи, удары. Учебная игра. | 2 |  |
| 113 | Командные действия в защите. Учебная игра.  | 2 |  |
| 114 | Командные действия в нападении. Учебная игра футбол. | 2 |  |
| 115 | Спортивный праздник, посвящённый Дню защиты детей. |  2 |  |
| 116 | Велосипедная прогулка. | 2 |  |
| 117 | Велосипедная прогулка. | 2 |  |
| 118 | Велосипедная прогулка. | 2 |  |
| 119 | Велосипедная прогулка. | 2 |  |
| 120 | Велосипедная прогулка. | 2 |  |

**Педагог – организатор Н.Е. Глазунова**

**Согласовано:**

**Заместитель директора по УВР Е.П. Муратова**