**Календарно-тематический план по ОФП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема занятий** | **Содержание материала** |
| 1 | Теоретические занятия.Медицинский контроль. | Вводное занятие. Знакомство учащихся с целью и задачами спортивного кружка. Инструктаж по ТБ в спортивном зале; при занятиях со спортивным инвентарем.  |
| 2 | Общая физическая подготовка | ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах |
| 3 | Общая физическая подготовка | Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах |
| 4 | Общая физическая подготовка | ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств |
| 5 | Специальная физическая подготовка  | Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др. |
| 6 | Специальная физическая подготовка | Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа) |
| 7 | Общая физическая подготовка | Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры. |
| 8 | Общая физическая подготовка | Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол |
| 9 | Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль | Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол. |
| 10 | Тактико-техническая подготовка  | Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа) |
| 11-12 | Общая физическая подготовка | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой. |
| 13 | Общая физическая подготовка | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол |
| 14-15 | Общая физическая подготовка | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол |
| 16 | Специальная физическая подготовка | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК с предметами и без. Занятия на тренажерах .Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др. |
| 17 | Специальная физическая подготовка  | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК . Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др. |
| 18 | Общая физическая подготовка | ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах |
| 19 | Общая физическая подготовка | Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах |
| 20-21 | Общая физическая подготовка | ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств |
| 22 | Специальная физическая подготовка  | Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др. |
| 23-24 | Специальная физическая подготовка | Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа) |
| 25 | Общая физическая подготовка | Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры. |
| 26 | Общая физическая подготовка | Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол |
| 27-28 | Специальная физическая подготовка | Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол. Занятия на тренажерах |
| 29 | Тактико-техническая подготовка  | Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа) |
| 30 | Общая физическая подготовка | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой. |
| 31-32 | Общая физическая подготовка | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол |
| 33 | Общая физическая подготовка | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол |
| 34 | Специальная физическая подготовка | Медленный бег, ОРУ, Упражнения для развития ФК с предметами и без. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др. |
| 35 | Специальная физическая подготовка  | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК . Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа) |
| 36 | Техническая подготовка | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др. |
| 37 | Общая физическая подготовка | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК Упражнения на тренажерах |
| 38 | Общая физическая подготовка | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК Различные подводящие упражнения с гирями и штангой. |
| 39 | Общая физическая подготовка | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств |
| 40 | Восстановительные мероприятияМедицинский контроль. | Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа) |
| 41 | Общая физическая подготовка | ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах |
| 42 | Общая физическая подготовка | Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах |
| 43 | Общая физическая подготовка | ОРУ на месте и в движении Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств |
| 44 | Специальная физическая подготовка  | Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др. |
| 45 | Специальная физическая подготовка | Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа) |
| 46 | Общая физическая подготовка | Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры. |
| 47 | Общая физическая подготовка | Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол |
| 48 | Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль | Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол. |
| 49 | Тактико-техническая подготовка  | Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа) |
| 50 | Общая физическая подготовка | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой. |
| 51 | Общая физическая подготовка | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол |
| 52 | Общая физическая подготовка | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол |
| 53 | Специальная физическая подготовка | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК с предметами и без. Занятия на тренажерах .Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др. |
| 54 | Специальная физическая подготовка  | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК . Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др. |
| 55 | Общая физическая подготовка | ОРУ. Специально-беговые упражнения. Упражнения на тренажерах |
| 56 | Общая физическая подготовка | Бег, кроссовая подготовка, СБУ, ОРУ с предметами и без. Упражнения на тренажерах |
| 57 | Общая физическая подготовка | ОРУ на месте и в движении. Упражнения с отягощением (стоя, сидя, лежа). Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств |
| 58 | Специальная физическая подготовка  | Легкоатлетические упражнения. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др. |
| 59 | Специальная физическая подготовка | Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа) |
| 60 | Общая физическая подготовка | Бег в среднем темпе ОРУ; Маховые движения в различных направлениях. Спортивно-подвижные игры. |
| 61 | Общая физическая подготовка | Бег в среднем темпе ОРУ; Челночный бег, Игра баскетбол. Упражнения на тренажерах |
| 62 | Специальная физическая подготовка | Бег в среднем темпе. ОРУ; Специально-беговые упражнения. Игра в баскетбол. Занятия на тренажерах |
| 63 | Тактико-техническая подготовка  | Бег в среднем темпе ОРУ; Упражнения с гантелями, гирями, штангой (приседания со штангой или гирями на плечах и груди, жим штанги стоя, сидя, лежа) |
| 64 | Общая физическая подготовка | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Различные подводящие упражнения с гирями и штангой. |
| 65 | Общая физическая подготовка | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол |
| 66 | Общая физическая подготовка | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК. Занятия на тренажерах. Мини-футбол |
| 67 | Техническая подготовка | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др. |
| 68 | Общая физическая подготовка | Медленный бег, ОРУ, СБУ; Упражнения для развития ФК Упражнения на тренажерах. Задание на лето. |