Календарно-тематическое планирование

Объединение дополнительного образования «Гармония»

Педагог: Алексеева Н.В.

Группы 2х классов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Кол-во часов |
|  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 1 |
|  | Олимпийские и паралимпийские игры. История возникновения | 1 |
|  |  **Теоретические знания о ЗОЖ**. «Режим дня».  | 1 |
|  | **Строевые упражнения** |  |
|  | СУ. Построение в шеренгу по росту. Равнение | 1 |
|  | СУ. Построение в колонну по одному. Равнение в затылок | 1 |
|  | СУ. Построение в колонну по одному. Движение в колонне | 1 |
|  | Закрепление построений. | 1 |
|  | **Теоретические знания о ЗОЖ**. «Личная гигиена». | 1 |
|  | **ОРУ. Комплекс разминки по кругу.** |  |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения для стоп Чередование шагов на носках и пятках, на внутреннем и внешнем ребре стопы. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Сочетание шагов с движением руками. Махи, рывки, круговые движения руками | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения для правильной осанки с гимнастической палкой. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения на внимание с мячом. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Подскоки по кругу. Техника выполнения | 1 |
|  | СУ. ОРУ. «Бег лошадки». Техника выполнения. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Бег по кругу. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Закрепление комплекса разминки по кругу. | 1 |
|  | **Спортивно-массовое мероприятие** . «Весёлые старты» | 1 |
|  | **Теоретические знания о ЗОЖ** «В здоровом теле - здоровый дух»  | 1 |
|  | **ОРУ. Комплекс утренней зарядки.** |  |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения для шейного отдела позвоночника и плечевого пояса. Упр-я «Часики», «Пловец», «Замочек», «Самолёт-вертолёт» | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения для шейного отдела позвоночника и плечевого пояса. Круговые вращения руками. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения для шейного отдела позвоночника и плечевого пояса.Рывки руками в стороны. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Вращения корпусом. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Обруч. Вращение обруча. Техника выполнения | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Обруч. Вращение обруча. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упр-я для стоп. Подъёмы на носки, смена ног при подъёме и опускании, переход на пятки. Положение корпуса | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Приседы, глубокие приседы. Правильное положение корпуса при выполнении | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Наклоны корпуса вперёд, в сторону, вниз. Наклоны с гимнастической палочкой | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Растяжки. Глубокий выпад. Потягивание и расслабление. «Дровосек» | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Прыжки на месте. Ноги в стороны-ноги вместе. Крест-накрест. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Закрепление комплекса утренней зарядки | 1 |
|  | **Теоретические знания о ЗОЖ.** «Правильное питание» | 1 |
|  |  **Комплекс упражнений ЛФК.** **Партерная гимнастика (упражнения на гимнастических ковриках)** |  |
|  | СУ. ОРУ. Профилактика плоскостопия. Упражнения для стоп. Упр-е «Заячьи ушки» | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Профилактика плоскостопия. Упражнения для стоп. Упр-е «Стрела», «Утюжки» | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Профилактика плоскостопия. Упражнения с мячом. Захват. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Профилактика плоскостопия. Упражнение с мячом. Катание. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения для укрепления мышечного тонуса. Подъёмы ног в положении сидя на 45 градусов.  | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения для укрепления мышечного тонуса. Подъёмы ног в положении лёжа на 90 градусов. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения для укрепления мышечного тонуса. Сочетание сгибаний и разгибаний колен с подъёмами ноги попеременной работой стопы | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения для укрепления мышечного тонуса ног. Упр-я с мячом. Захват мяча, удержание мяча в подъёме ног | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения для укрепления мышечного тонуса ног. Передача мяча из захвата ногами в захват руками. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения для формирования осанки. Прогибы спины в положении лёжа. Упр-е «Мостик», «Лодочка» | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения для формирования осанки. Упр-е «Звезда», «Корзиночка» | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения для гибкости и расслабления спины. Упр-е «Кошка» | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения для гибкости. Растяжки в положении сидя. Упр-е «Складочка» | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения для гибкости. Упр-я «Лягушка» и «Бабочка» | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения на фитболе. Навыки обращения с фитболом | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Комплекс упражнений на фитболе. Прыжки, «Дельфинчик», «Кружки» | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Комплекс упражнений на фитболе. «Качалка» Релаксация | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Закрепление комплекса на фитболе. | 1 |
|  | **Теоретические знания о ЗОЖ.** «ЗОЖ» | 1 |
|  | **Спортивно-массовое мероприятие** «Богатырские игры» | 1 |
|  | **Занятия с использованием спортивно-оздоровительного инвентаря** |  |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения на сенсорном коврике «Следы» Профилактика плоскостопия. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения на сенсорном коврике «Геометрические фигуры»  | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения на сенсорном коврике «Геометрические фигуры». Задания на внимательность | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения на ловкость и меткость «Набрось кольцо». Техника набрасывания | 1 |
|  | СУ. ОРУ. «Набрось кольцо» отработка навыка набрасывания кольца. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. «Дорожка» профилактика плоскостопия. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. «Сухой бассейн» релаксация. | 1 |
|  | **Дыхательная гимнастика** |  |
|  | СУ. ОРУ. Изменения в организме во время дыхания. Правильное дыхание | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Дыхание во время нагрузки. Восстановление дыхания | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Комплекс дыхательной гимнастики по Стрельниковой. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Комплекс дыхательной гимнастики. Упр-я «Ладошки», «Насос», «Маятник» | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Комплекс дыхательной гимнастики. Упр-я «Кошка», «Обними плечи» | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Комплекс дыхательной гимнастики. Закрепление. | 1 |
|  | **Теоретические знания о ЗОЖ.** «Лето- заряд бодрости» | 1 |
|  | **Гимнастика для глаз** |  |
|  | СУ. ОРУ. «Зоркий глаз» Упражнения на концентрацию зрительной активности | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Гимнастики для глаз. Упр-я Пальминг, «Письмо носом», «Сквозь пальцы» | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Зрительные упр-я с предметами. «След мяча» | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Комплекс утренней гимнастики для глаз. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Закрепление комплекса гимнастики для глаз | 1 |
|  | **Спортивно-массовое мероприятие.** «Самый ловкий» | 1 |
|  | **Итоговое занятие** | 1 |
|  |  |  |
|  | **Итог** | 72 |
|  |  |  |

Сокращения:

СУ- строевые упражнения

ОРУ – общеразвивающие упражнения