Календарно-тематическое планирование

Объединение дополнительного образования «Гармония»

Педагог: Алексеева Н.В.

Группы 3х 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, в колонну по одному | 1 |
|  | СУ. Движение в колонне. Перестроение. Равнение в затылок | 1 |
|  | СУ. Дистанция. Правила соблюдения дистанции в шеренге, 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. Бег, подскоки, галоп 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.  | 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.  | 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 в высоту. Техника выполнения | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Закрепление комплекса утренней зарядки | 1 |
|  | **Теоретические знания о ЗОЖ.** «Правильное питание. Нет фаст фуду!» | 1 |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |
|  | СУ. ОРУ. Упр-я по диагонали. Беговые. Техника выполнения | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упр-я по диагонали прыжковые. Техника выполнения | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Мяч. Подача. Техника выполнения | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Мяч. Подача отработка.СУ. ОРУ. Мяч. Передача в парах. Техника выполнения | 11 |
|  | СУ. ОРУ. Мяч. Передача в парах. Отработка. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Метание. Техника броска. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Метание. Отработка броска  | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Закрепление.  | 1 |
|  | **Теоретические знания о ЗОЖ.** «Правильная осанка» |  |
|  | **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», «Звезда», «Корзинка», «Кошка» | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения для гибкости. Растяжки в положении сидя. Упр-е «Складочка», «Лягушка» и «Бабочка» | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения на фитболе. Техника выполнения упр-й 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 |
|  | **Акробатика** |  |
|  | СУ. ОРУ. Скакалка. Техника выполнения прыжка | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Скакалка. Отработка выполнения прыжка | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Скакалка. Закрепление. | 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 ловкость и меткость «Набрось кольцо». Техника набрасывания | 1 |
|  | СУ. ОРУ. «Набрось кольцо». Урок-состязание | 1 |
|  | СУ. ОРУ. «Дорожка» профилактика плоскостопия. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. «Сухой бассейн» релаксация. | 1 |
|  | **Дыхательная гимнастика** |  |
|  | СУ. ОРУ. Дыхание во время нагрузки. Восстановление дыхания | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Комплекс дыхательной гимнастики по Стрельниковой. Упр-я «Ладошки», «Насос», «Маятник», «Кошка», «Обними плечи» | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Комплекс дыхательной гимнастики. Закрепление. | 1 |
|  | **Теоретические знания о ЗОЖ.** «Опасности летних забав» | 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», «След мяча» | 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