Календарно-тематическое планирование

Объединение дополнительного образования «Гармония»

Педагог: Алексеева Н.В.

Группы 4х классов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Кол-во часов |
|  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. 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 |
|  | СУ. ОРУ. Дистанция. Размыкание и смыкание в шеренге, колонне | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Перестроение в колонну по два | 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. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения для шейного отдела позвоночника и плечевого пояса.  Рывки руками в стороны с поворотом корпуса. | 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- залог здоровья!» | 1 |
|  | **Спортивно-массовое мероприятие** . «Ловкий, быстрый, смелый» | 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. Упр-я по диагонали. Упр-е «Елочка» Техника выполнения | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Мяч. Передача в парах в движении. Совершенствование | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Метание. Отработка броска. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Метание. Игра «Выбей цель» | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Полоса препятствий. Техника выполнения заданий. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Игра «12 записок» полоса препятствий | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Закрепление. | 1 |
|  | **Теоретические знания о ЗОЖ.** «Плоскостопие. Техника определения» | 1 |
|  | **Комплекс упражнений ЛФК.**  **Партерная гимнастика (упражнения на гимнастических ковриках)** |  |
|  | СУ. ОРУ. Профилактика плоскостопия. Упражнения для стоп. Круговые вращения | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Формирование выворотности. Упражнения для стоп. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Профилактика плоскостопия. Упражнения с мячом. Захват. Катание | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения для укрепления мышечного тонуса. Подъёмы ног в положении лёжа на 90 градусов. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения на силу и выносливость.. Упр-я для пресса. Техника выполнения. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения на силу и выносливость.. Упр-я для пресса. Отработка. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упражнения для укрепления мышечного тонуса ног. Упр-я с мячом. Захват мяча, удержание мяча в подъёме ног. Передача из ног в руки. | 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. Упр-я для мышечного тонуса | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Комплекс упражнений на фитболе. «Качалка» Релаксация | 1 |
|  | **Теоретические знания о ЗОЖ.** «ЗОЖ» | 1 |
|  | **Спортивно-массовое мероприятие** «Богатырские игры» | 1 |
|  | **Акробатика** |  |
|  | СУ. ОРУ. Скакалка. Совершенствование умений. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упр-е «Берёзка» | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Стойка на лопатках. Совершенствование. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Упор лёжа. Отжимание. Техника выполнения | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Отжимание. Совершенствование | 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». | 1 |
|  | СУ. ОРУ. «Боулинг». Урок-состязание | 1 |
|  | СУ. ОРУ. «Дорожка» профилактика плоскостопия. | 1 |
|  | СУ. ОРУ. «Сухой бассейн» релаксация. | 1 |
|  | **Дыхательная гимнастика** |  |
|  | СУ. ОРУ. Совершенствование навыка правильного дыхания | 1 |
|  | СУ. ОРУ. Комплекс дыхательной гимнастики по Стрельниковой. | 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 |
|  | **Спортивно-массовое мероприятие.** «Олимпийские игры» | 1 |
|  | **Итоговое занятие** | 1 |
|  |  |  |
|  | **Итог** | 72 |
|  |  |  |

Сокращения:

СУ- строевые упражнения

ОРУ – общеразвивающие упражнения