**Календарно – тематическое планирование**

**ОФП**

**1 четверть**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Дата | Тема занятия |
|  |  | **Т 1 :Мониторинг физического развития (3ч.)** |
|  |  | Водный инструктаж по ТБ. Инструктаж по ТБ во время занятий. Физическая культура и спорт в системе ДНР. Основы безопасности занятий, гигиена, здоровый образ жизни. Самостоятельные занятия Индекс Шаповаловой., Индекс Руфье., Ромберга |
|  |  | Физическая культура и спорт в системе ДНР.Масса-ростовой индекс Кетле. Индекс Робинсона. Проба «Штанге - Генчи». Наклон вперед. Прыжок в длину с места. |
|  |  | Бег 30м. «Челночный» бег 4х9м. Подтягивание перекладине, девочки – на низкой перекладине в висе лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола. |
|  |  | **Т. 2 :Легкая атлетика (6 ч.)** |
|  |  | Правила безопасности во время занятий легкой атлетикой. Гигиена спортивной одежды и обуви. Ходьба с изменением скорости и направления движения, приставным шагом, на носках, на пятках, внешней и внутренней части стопы с заданием для рук. Бег семенящим шагом, с высоким подниманием бедра, с выпрыгиванием толчком правой и левой ногой, с ускорением, челночный бег 4х9 м,. Бег на короткие дистанции до 100 |
|  |  | Бег 30 м на результат. Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками и из-за головы вперед-вверх. |
|  |  | Массаж и самомассаж. Закаливание организма.Бег на короткие дистанции до 100. Прыжок в длину с места. |
|  |  | Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места и с разбега. |
|  |  | Метание мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель. Кросс 500—1000 м |
|  |  | Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди. Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками и из-за головы вперед-вверх. Кросс 500—1000 м |
|  |  | **2 четверть**  **Т.3 : Футбол(6 ч.)** |
|  |  | Правила безопасности во время занятий футболом. Инвентарь, одежда, обувь для занятий футболом. Подготовка и уборка мест занятий. Правила соревнований по футболу. Жесты судей. |
|  |  | Передвижения скрестным и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема. Остановки мяча |
|  |  | Олимпизм и олимпийское движение Ведение мяча. Расстановка игроков. Групповые и командные действия. |
|  |  | Тактика игры в защите. Применение разученных приемов в условиях игры. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Жесты судей. |
|  |  | Тактика игры в защите. Применение разученных приемов в условиях игры. |
|  |  | Тактика игры в защите. Применение разученных приемов в условиях игры. |
|  |  | **Т. 4 : Подвижные игры (5 ч.)** |
|  |  | Значение подвижных игр в организации активного отдыха. Правила безопасности на занятиях подвижными играми. Инвентарь, одежда, обувь для занятий подвижными играми. Подготовка и уборка мест занятий. Игры и игровые задания для совершенствования  координационных способностей. |
|  |  | Игры и игровые задания с ходьбой и бегом. |
|  |  | Игры и игровые задания с прыжками. |
|  |  | Игры и игровые задания с метаниями. |
|  |  | Игры с выполнением тестовых упражнений. |
|  |  | **Т. 5 : Гимнастика (6 ч.)** |
|  |  | История развития гимнастики. Страховка во время выполнения гимнастических упражнений. Правила безопасности во время занятий гимнастикой. Сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук без предметов и с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). |
|  |  | Сочетание выпадов, наклонов, приседаний с движениями рук без предметов и с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч). |
|  |  | Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазание в висе на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Подтягивание в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине. Упражнения в равновесии. |
|  |  | Из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев, кувырок вперед и назад, перекат назад в стойку на лопатках, «мост» из положения, лежа на спине. Упражнения для формирования правильной осанки. |
|  |  | Из упора присев перекат назад в группировке, перекат вперед в упор присев, кувырок вперед и назад, перекат назад в стойку на лопатках, «мост» из положения, лежа на спине. Упражнения для формирования правильной осанки. |
|  |  | Комплекс упражнений утренней гимнастики. Лазание в висе на руках по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице. Подтягивание в висе стоя на низкой и в висе на высокой перекладине. Упражнения в равновесии. |
|  |  | **Т. 6 : Баскетбол (6 ч.)** |
|  |  | История развитияи место в системе. Олимпийских игр баскетбола. Правила безопасности во время занятий баскетболом. Инвентарь, одежда, обувь для занятий баскетболом. Подготовка и уборка мест занятий. Стойка игрока ,передвижения, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. |
|  |  | Правила соревнований по баскетболу. . Стойка игрока ,передвижения, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. |
|  |  | Жесты судей. . Стойка игрока ,передвижения, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. |
|  |  | Жесты судей. . Стойка игрока ,передвижения, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. |
|  |  | Стойка игрока ,передвижения, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. |
|  |  | Стойка игрока ,передвижения, остановка прыжком, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. |
|  |  | **Т. 7 Контрольные испытания, соревнования (3. ч)** |
|  |  | *Контрольные испытания: Бег 30м. Наклон вперед* |
|  |  | *Контрольные испытания:* *Подтягивание на низкой перекладине. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа от пола – мальчики, от гимн. скамейки – девочки.* |
|  |  | *Контрольные испытания:* *Прыжок в длину с места. «Челночный» бег 4х9м.* |