

РАССМОТРЕНО

на педсовете

Д.И. Рязанов
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Д.И. Рязанов
Приказ №1 от «31» августа
2023 г.

МКОУ «Никольская ОШ № 28»

Журнал учёта кружка по программе

«ОФП»

на 2023-2024 учебный год

Учитель: Горбунов Р.О.

Тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
2.	Техника безопасности во время занятий ОФП			
3.	Лёгкая атлетика	7	-	8
4.	Подвижные игры	4	-	4
5.	Спортивные игры:	22	-	22
	Футбол	7	-	7
	Волейбол	6	-	6
	Баскетбол	5	-	5
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
7.	ИТОГО	35	1	34

Календарно-тематическое планирование 8 В

№ п\п	Тема занятия	Дата проведения	факт
1	Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годичное, оперативное планирование. Индивидуальный план тренировки.		

Лёгкая атлетика		
2.	Техника безопасности. Высокий старт до 10-15 метров.	
3	Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета	
4	Высокий старт 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты.	
5	Бег на результат 60 метров. Развитие скоростных качеств.	
6	Равномерный бег до 12 минут. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	
7	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров	
8	Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные прыжковые упражнения	
Футбол		
09	Челночный бег с набивными мячами. Прыжок в длину с места.	
10	Ведение и обводка. Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	
Баскетбол		
11	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра.	
12	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	
13	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.	
Подвижные игры с мячом		

14	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.		
15	Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.		
Волейбол			
16	Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.		
17	Приём мяча. Передача мяча. Поддача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.		
18	Поддача мяча. Прием подачи двумя руками снизу. Нападающий удар. Блокирование мяча.		
Баскетбол			
19	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы.		
20	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.		
Подвижные игры с мячом			
21	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Перестрелка с 1 мячом.		
22	Перестрелка с 2 и 3 мячами.		
Настольный теннис			
23	Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Упражнения с ракеткой и		

	шариком. Техника подачи толчком. Игра в разных направлениях.		
24	Игра толчком справа и слева. Выполнение подач разными ударами.		
25	Атакующие удары по диагонали. Игра на счет разученными ударами.		
26	Атакующие удары по линии. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.		
27	Игра в защите. Групповые игры.		
Волейбол			
28	Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар.		
29	Передача мяча у сетки. Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра.		
30	Передача мяча у сетки. Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.		
Футбол			
31	Удары по мячу. Тренировочная игра.		
32	Удары по мячу. Тренировочная игра. Игра вратаря. Игра.		
33	Тренировочная игра. Игра вратаря		
34	Тренировочная игра		
35	Тренировочная игра		