



**СОГЛАСОВАНО**

заместитель директора по УВР

К.А.Оришич

«31» августа, 2020 года

Муниципальное образование Крымский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 23 хутора Красный  
муниципального образования Крымский район

**Календарно-тематическое  
планирование**

**курса дополнительного образования «Общая физическая подготовка»**

уровень обучения (класс) 8-9 классы Педагог дополнительного  
образования

Смигунова Галина Сергеевна

Количество часов: всего 68 час; в неделю 2 часов

Планирование составлено на основе рабочей программы Смигуновой Галины Сергеевны, утвержденной решением педсовета протокол №1 от 31.08.2020г.

Календарно-тематическое планирование занятий ОФП,  
(всего 68 час, в неделю – 2 часов)

№ занятия	№		Кол-во часов	Дата проведения		Оборудование
				план	факт	
<b>Развитие силы - 10 часов.</b>						
1.	1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях общей физической подготовки. Развитие силы рук и плечевого пояса Из различных исходных положений – сгибание и разгибание рук, вращения, махи.	1	4.09		
2.	2.	Развитие силы рук и плечевого пояса Из различных исходных положений – отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками.	1	4.09		
3.	3.	Развитие силы рук и плечевого пояса Из различных исходных положений – рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же – во время ходьбы и бега.	1	12.09		
4.	4.	Развитие силы ног Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах	1	12.09		
5.	5.	Развитие силы ног Приседания, подскоки на возвышенность. Сгибания и разгибания в висах и упорах.	1	19.09		
6.	6.	Упражнения для шеи и туловища Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны туловища, круговые движения туловищем.	1	19.09		
7.	7.	Упражнения для шеи и туловища Наклоны туловища, круговые движения туловищем, поднимание прямых и согнутых ног лёжа на спине, угол в положении лёжа, сидя, в висе.	1	26.09		
8.	8.	Упражнения для шеи и туловища Поднимание туловища, лёжа на спине, поднимание рук и ног, лёжа на животе, сочетание упражнений.	1	26.09		
9.	9.	Упражнения для всех групп мышц Общеразвивающие упражнения со скакалкой, гантелями, набивными мячами, резиновыми амортизаторами.	1	2.10		
10.	10.	Упражнения для всех групп мышц Общеразвивающие упражнения со штангой, с преодолением собственного веса и веса партнёра, лазание по гимнастической стенке.	1	2.10		
<b>Развитие ловкости – 16 часов</b>						
11.	1.	Техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастической скамейке.	1	9.10		Гимнастическая скамейка, секундомер

12.	2.	Упражнения на гимнастической скамейке на силу для мышц рук и плечевого пояса, мышц ног, на силу мышц живота. Упражнение на равновесие	1	9.10	Гимнастическая скамейка, секундомер
13.	3.		1	16.10	
14.	4.	Групповые упражнения с гимнастической скамейки.	1	16.10	Гимнастическая скамейка, секундомер
15.	5.	Подвижные игры с мячом. Круговая тренировка	1	23.10	Мячи
16.	6.	Подвижная игра «Кто выше?»	1	23.10	
17.	7.	Подвижная игра «Перестрелка». Подвижная игра «Метко в цель»	1	30.10	Мячи
18.	8.	Подвижная игра «Пятнашки».	1	30.10	
19.	9.	Технико-тактических упражнений футбола	1	13.11	Секундомер. Футбольные мячи.
20.	10.	Спортивные игры на время: футбол.	1	13.11	Секундомер. Футбольные мячи.
21.	11.	Технико-тактических упражнений гандбола	1	20.11	Секундомер. Гандбольные мячи.
22.	12.	Спортивные игры на время: гандбол	1	20.11	Секундомер. Гандбольные мячи.
23.	13.	Технико-тактических упражнений волейбола.	1	27.11	Секундомер. Волейбольные мячи.
24.	14.	Спортивные игры на время: волейбол	1	27.11	Секундомер. Волейбольные мячи.
25.	15.	Технико-тактических упражнений баскетбола	1	4.12	Секундомер. Баскетбольные мячи.
26.	16.	Спортивные игры на время: баскетбол	1	4.12	Секундомер. Баскетбольные мячи.
<b>Развитие гибкости – 7 часов.</b>					
27.	1.	Пассивные и активные наклоны, отведения	1	11.12	Гимнастический мат. Секундомер.
28.	2.	Упражнение на выполнение различных наклонов для сокращения определенных групп мышц туловища, больших грудных мышц живота.	1	11.12	Гимнастический мат. Секундомер.
29.	3.	Мост, шпагат Шпагат: продольный, поперечный.	1	18.12	Гимнастический мат. Секундомер.
30.	4.	Вертикальная растяжка. Продольный шпагат (правый, левый).	1	18.12	Гимнастический мат. Секундомер.
31.	5.	Медленный подъем вытянутых ног на 90° (обе ноги вместе) Упражнения на растяжку: поперечный шпагат.	1	25.12	Гимнастический мат. Секундомер.

32.	6.	Техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	1	25.12	Секундомер.
33.	7.	Лазание по наклонной лестнице, закрепленной за вторую рейку. Лазание по гимнастич. стенке с продвижен. вправо, спуск вниз.	1	15.01	Секундомер.
<b>Развитие быстроты – 9 часов.</b>					
34.	1.	Овладение техникой спринтерского бега.	1	15.01	Секундомер.
35.	2.	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, семенящий бег, с максимальной частотой шагов, прыжки с подтягиванием голени	1	22.01	Секундомер.
36.	3.	Бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу на максимальной скорости	1	22.01	Секундомер.
37.	4.		1	29.01	Секундомер.
38.	5.	Бег за лидером, бег с гандикапом	1	5.02	Секундомер.
39.	6.	Бег за лидером, бег с гандикапом. Прыжок в длину с разбега	1	5.02	Секундомер.
40.	7.	Рывки на отрезках 3-20 метров из различных исходных положений по звуковому и зрительному сигналу	1	12.02	Секундомер.
41.	8.	Ускорения, рывки на отрезках от 3 м до 20 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.	1	12.02	Секундомер.
42.	9.	Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.	1	19.02	Секундомер.
<b>Развитие выносливости – 16 часов.</b>					
43.	1.	Упражнения для развития общей выносливости Бег для определения общей выносливости	1	19.02	Секундомер.
44.	2.	Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта	1	26.02	Секундомер.
45.	3.	Постановка стопы; техника бега на короткие дистанции	1	26.02	Секундомер.
46.	4.	Осанка и работа рук во время бега, вынос бедра Бег равномерный и переменный на 1000 м., 1500 м., 2000 м.	1	5.03	Секундомер.
47.	5.	Кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения	1	5.03	Секундомер.
48.	6.	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.	1	12.03	Секундомер.
49.	7.	Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках.	1	12.03	Секундомер.
50.	8.	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений баскетбола, гандбола.	1	19.03	Секундомер.
51.	9.	Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений волейбола, футбола.	1	19.03	Секундомер..
52.	10.	Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед,	1	2.04	Секундомер.

		челночный бег, с поворотом).			
53.	11.	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени,	1	2.04	Секундомер.
54.	12.	Упражнения для развития силовой выносливости. Многократные повторения упражнений с отягощением.	1	9.04	Секундомер.
55.	13.	Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).	1	9.04	Секундомер.
56.	14.	Бег по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью.	1	16.04	Секундомер.
57.	15.	Игры с отягощениями.	1	16.04	Секундомер.
58.	16.		1	23.04	Секундомер.
<b>Развитие скоростно-силовых качеств – 10 часов.</b>					
59.	1.	Прыжки в высоту, глубину, в длину с места	1	23.04	Секундомер.
60.	2.	Прыжки в глубину с различной высоты. Прыжки на матах. Прыжки с места и разбега с касанием предметов, подвешенных на максимальной высоте	1	30.04	Секундомер.
61.	3.		1	30.04	Секундомер.
62.	4.	Прыжок в высоту с разбега	1	7.05	Секундомер.
63.	5.	Прыжки с поворотами на 360 и 180 градусов. Многократные прыжки на двух ногах с касанием предметов, подвешенных на оптимальной высоте.	1	7.05	Секундомер.
64.	6.	Прыжок в длину с разбега	1	14.05	Секундомер.
65.	7.	Прыжки со сменной ног в полуприсяд. Прыжки со сменной ног в упор присев.	1	14.05	Секундомер.
66.	8.	Безопасность в метаниях .Метание мяча 150г на дальность. Броски ядра вперед и назад.	1	21.05	Секундомер. Мяч 150г.
67.	9.	Метание теннисного мяча в вертикальную цель 1х1 м. Метание мяча с отскоком от стены.	1	21.05	Секундомер. Теннисный мяч.
68.	10.	Метание мяча 150 г на дальность. Метание мяча 150 г на дальность с разбега.	1	21.05	Секундомер. Мяч 150 г.
		Итого	68		