

**Календарно-тематическое планирование спортивной секции «ОФП»
3- 7 классы**

№ занятий	Содержание занятий	Количество часов
СЕНТЯБРЬ 9 часов		
1.	Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу. Игра в футбол.	
2.	Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи. Игра в футбол.	
3.	ЗОЖ - закаливание ,его значение. Удар по мячу на точность. Игра в футбол.	
4.	Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча - обводка стоек. Игра в футбол.	
5.	Режим дня, его значение. Жонглирование мячом. Игра в футбол.	
6.	Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров. Игра в футбол.	
7.	ЗОЖ -виды закаливания. Удар мяча головой. Игра в футбол.	
8,9	Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность.	
ОКТЯБРЬ 9 часов		
10	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места. Учебная игра 4x4	
11	Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий. Стойка баскетболиста. Низкое, среднее, высокое ведение мяча Учебная игра 4x4	
12	Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении.	
13	Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии.	
14	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). Ведение мяча с броском.	
15	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском.	
16	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии.	
17,18	Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо.	
НОЯБРЬ 6 часов		
19	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.	
20	Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов. Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча в тройках.	
21	Применение различных стоек и передвижение в зависимости	
22	от действий противника. Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне головы). Ведение передача в парах.	
23	Техника владения мячом (передача мяча одной рукой из-за головы). Бросок после подачи. Игра два на два.	
24	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижений. Ведение - передачи в тройках. Передача в парах в движениях. Игра 4x4	18.11
ДЕКАБРЬ 8 часов		

25.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии.	
26.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии.	
27.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах.	
28.	Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три.	
29.	Гигиена лыжника 2-х шажный переменный ход.	
30.	Характеристика лыжного инвентаря 2-х шажный переменный ход без палок.	
31,32	Лыжные мази 2-х шажный переменный ход с палками, спуск с высокой стойке.	
ЯНВАРЬ 6 часов		
33.	Смазка лыж 2-х шажный одновременный ход. Спуск в низкой стойке. Выбор палок и лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (лесенкой).	
34.	Подготовка пластиковых лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (полуелочкой).	
35.	Растирание мази. 2-х шажный ход. Спуск в низкой стойке.	
36.	Охлаждение лыж. 2-х шажный одновременный ход.	
37.	Охлаждение лыж. 2-х шажный одновременный ход.	
38.	Внесение коррективов . 2-х шажный одновременный ход. Правила соревнований. Игры на снегу. Эстафеты.	
ФЕВРАЛЬ 7 часов		
39.	Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах.	
40.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований.	
41.	Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.	
42.	Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передачи мяч - выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с места в прыжке.	
43.	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча - выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	
44.	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча - выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии.	
45.	Ведение мяча с заданием. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча с 2-х шагов.	
МАРТ 6 часов		
46	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием.	

47	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча в парах. Игра 3 на 3.	
48	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Бросок мяча из-под кольца.	
49	Действие одного защитника против двух нападающих. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча в тройках в движении.	
50	Основы судейской технологии. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Бросок мяча из-под кольца в прыжке.	
51	Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Действие одного защитника против двух нападающих. Передача мяча в тройках в движении с заданием. Упрощенные правила игры. Тактика защиты(индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча с последующим броском.	
АПРЕЛЬ 9 часов		
52	Основы судейской технологии. Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Ведение мяча с индивидуальным заданием. Броски.	
53	Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Бросок мяча из-под кольца.	
54	Тактика защиты (индивидуальные действия-выбор места по отношению к нападающему с мячом). Действие одного защитника против двух нападающих. Ведение мяча в парах с индивидуальным заданием.	
55	Взаимодействие трех игроков (треугольник). Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка). Игра 3 на 3 без ведения.	
56	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка).	
57	Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка). Действие одного защитника против двух нападающих.	
58	Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка).	
59,60	Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка). Взаимодействие трех игроков (треугольник).	
МАЙ 8 часов.		
61	Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка).	
62	Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка). Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	
63	Упрощенные правила игры. Командные действия; переключение от действий в нападении к действиям защиты.	
64	Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	
65	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты.	
66	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты.	
67,68	Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Взаимодействие 3-х игроков (треугольник).	
ВСЕГО:		68 часов