

Министерство образования и науки Алтайского края
краевое государственное бюджетное учреждение для детей-сирот
и детей, оставшихся без попечения родителей,
оказывающее социальные услуги,
«Троицкий центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

Перспективно-календарное планирование спортивно-оздоровительной
работы дополнительного образования
“БУДЬ ЗДОРОВ”

Воспитатель 1 категории
Дулина Екатерина Геннадьевна

с. Троицкое
2017 г.

Программа спортивно-оздоровительной деятельности “Будь здоров”

1. Пояснительная записка.

Программа спортивно-оздоровительной деятельности “Будь Здоров” разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основного общего образования
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-
- ФЗ об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ.
- Конвенция о правах ребенка
- Законом РФ «Об опеке и попечительстве»
- Семейным кодексом РФ
- Законом РФ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»

2. Цели и задачи Программы:

Цель программы:

Построение открытой здоровьесберегающей среды, функционирующей на основе идеологии культуры здоровья, предполагающей формирования здорового образа жизни и организацию здоровьесозидающего уклада жизни краевого государственного бюджетного учреждения для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, оказывающем социальные услуги, “Троицкий центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей”,

Задачи:

1. Построение внутренней среды учреждения, обеспечивающей здоровьесозидающий характер воспитательного процесса и безопасность воспитанников
2. Создание условий для оздоровления воспитанников краевого государственного бюджетного учреждения для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, оказывающем социальные услуги, “Троицкий центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей”
3. Систематизация деятельности детского учреждения по построению здоровьесозидающей среды.
4. Формирование потребности здорового образа жизни
5. Формирование здоровых взаимоотношений с окружающим миром, обществом и самим собой.
6. Максимальное использование возможностей внеурочной деятельности воспитанников (быта, досуга) для пропаганды здорового образа жизни

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Лыжная подготовка	60
2	Футбол	70
3	Баскетбол	60
4	Легкая атлетика	50
5	Волейбол	70
6	ОФП	50
Всего:		360

Ожидаемый результат:

- сформированность здорового образа жизни;
- 100% охват занятием спортом;
- участие и проявление себя на соревнованиях.

Лыжная подготовка 60 часов

№	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки изучения
1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг.	4	1 неделя
2	Попеременный двухшажный и одновременный	4	2 неделя

	бесшажный ход		
3	Одновременный двушажный ход Одновременный бесшажный ход	4	3 неделя
4	Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход	4	4 неделя
5	Одновременный бесшажный ход. Эстафетный бег	4	5 неделя
6	Одновременный двухшажный ход. Подъем «Елочкой» Спуски и подъемы	4 3	6 – 7 неделя
7	Техника спусков, подъемов, торможений. Подъем в гору скользящим шагом	3 3	8 - 9 неделя
8	Торможение и поворот упором. Техника спусков. Торможение «плугом»	3 3	10 -11 неделя
9	Торможение и поворот упором. Одновременный бесшажный и двухшажный ход	3 3	12 -13 неделя
10	Прохождение дистанции 2 - 2,5км.	3	14 неделя
11	Спуски в средней стойке	2	15 неделя
12	Прохождение дистанции 2 - 3 км.	2	16 неделя
13	Совершенствовать технику изученных ходов. Лыжные гонки 1 – 2 км.	3	17 неделя
14	Переход с одного хода на другой	2	18 неделя
15	Соревнования по лыжным гонкам	2	19 неделя
16	Зимние подвижные игры. Круговая эстафета с этапом 150 м.	2	20 неделя

Футбол 70 часов

№	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки изучения
1	Развитие футбола в России; гигиенические знания и навыки. Комплекс физических упражнений.	2	1 неделя
2	Правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости.	1	1 неделя
3	Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.	1	2 неделя
4	Прямой и резаный удар по мячу. Точность	1	2 неделя

	удара. ОФП: Упражнение на развитие силы.		
5	Удар по мячу головой, ногой.	1	3 неделя
6	Остановка, ведение мяча, отбор мяча.	1	3 неделя
7	Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	1	4 неделя
8	Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.	1	4 неделя
9	Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой.	1	5 неделя
10	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.	1	5 неделя
11	Передача мяча партнёру серединой лба.	1	6 неделя
12	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	1	6 неделя
13	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	1	7 неделя
14	Тактическая игра в нападении и защите.	1	7 неделя
15	Участие в школьных соревнованиях по футболу.	1	8 неделя
16	Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.	1	8 неделя
17	Испытание по контрольным нормативам.	1	9 неделя
18	Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.	1	9 неделя
19	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы.	1	10 неделя
20	Удар по мячу головой, ногой.	1	10 неделя
21	Остановка, ведение мяча, отбор мяча.	1	11 неделя
22	Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	1	11 неделя

23	Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.	1	12 неделя
24	Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой.	1	12 неделя
25	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.	1	13 неделя
26	Передача мяча партнёру серединой лба.	1	13 неделя
27	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	1	14 неделя
28	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	1	14 неделя
29	Тактическая игра в нападении и защите.	1	15 неделя
30	Участие в школьных соревнованиях по футболу.	1	15 неделя
31	Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.	1	16 неделя
32	Испытание по контрольным нормативам.	1	16 неделя
33	Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.	1	17 неделя
34	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы.	1	17 неделя
35	Удар по мячу головой, ногой.	1	18 неделя
36	Остановка, ведение мяча, отбор мяча.	1	18 неделя
37	Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	1	19 неделя
38	Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.	1	19 неделя
39	Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой.	1	20 неделя
40	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на	1	20 неделя

	развитие гибкости, скорости реакции.		
41	Передача мяча партнёру серединой лба.	1	21 неделя
42	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	1	21 неделя
43	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	1	22 неделя
44	Тактическая игра в нападении и защите.	1	22 неделя
45	Участие в школьных соревнованиях по футболу.	1	23 неделя
46	Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.	1	23 неделя
47	Испытание по контрольным нормативам.	1	24 неделя
48	Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.	1	24 неделя
49	Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. ОФП: Упражнение на развитие силы.	1	25 неделя
50	Удар по мячу головой, ногой.	1	25 неделя
51	Остановка, ведение мяча, отбор мяча.	1	26 неделя
52	Обманные движения, вбрасывание мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	1	26 неделя
53	Удары по мячу внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы.	1	27 неделя
54	Удары по мячу серединой лба, остановка мяча подошвой.	1	27 неделя
55	Техника игры вратаря. ОФП: упражнение на развитие гибкости, скорости реакции.	1	28 неделя
56	Передача мяча партнёру серединой лба.	1	28 неделя
57	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.	1	29 неделя
58	Групповые действия. Взаимодействие двух и	1	29 неделя

	более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.		
59	Тактическая игра в нападении и защите.	1	30 неделя
60	Участие в школьных соревнованиях по футболу.	1	30 неделя
61	Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.	1	31 неделя
62	Испытание по контрольным нормативам.	1	31 неделя
63	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	1	32 неделя
64	Тактическая игра в нападении и защите.	1	32 неделя
65	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	1	33 неделя
66	Тактическая игра в нападении и защите.	1	33 неделя
67	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.	1	34 неделя
68	Тактическая игра в нападении и защите.	1	34 неделя

Баскетбол 60 часов

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Сроки проведения
1	Стойка и передвижения игрока	4	1 неделя
2	Стойки и повороты	5	2 неделя
3	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока	4	3 неделя
4	Остановка двумя шагами и прыжком.	5	4 неделя
5	Ведение мяча на правой (левой) рукой.	5	5 неделя
6	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом.	4	6 неделя
7	Ведение мяча два шага бросок.	5	7 неделя
8	Броски мяча по кольцу двумя руками от груди	6	8 неделя
9	Бросок двумя руками снизу в движении.	5	9 неделя

10	Ведение мяча с изменением скорости.	6	10 неделя
11	Ведение мяча с изменением скорости.	5	11 неделя
12	Ведения мяча с изменением направления	6	12 неделя
13	Вырывание и выбивание мяча.	6	13 неделя

Лёгкая атлетика 50 часов

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки изучения
1	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой	2	1 неделя
2	Тестирование	2	1 неделя
3	Бег 60 м	2	1 неделя
4	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	2	2 неделя
5	Высокий старт до 15-20м	2	2 неделя
6	Бег 60 м	2	5 неделя
7	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов	2	5 неделя
8	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега	2	6 неделя
9	Медленный бег до 15 мин	2	6 неделя
10	Медленный бег до 15 мин	2	6 неделя
11	Бег 1000 м	2	7 неделя
12	Бег 60 м	2	7 неделя
13	Бег 1200 м	2	12 неделя
14	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	2	13 неделя
15	Высокий старт от 30 до 40м	2	13 неделя
16	Метание мяча с 4-5 шагов	2	14 неделя
17	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	2	14 неделя
18	Метание мяча с 4-5 шагов	2	14 неделя
19	Бег 1500 м	2	15 неделя
20	Бег 1500 м	2	15 неделя
21	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	2	15 неделя
22	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	2	16 неделя
23	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	2	16 неделя
24	Бег 60 м	2	16 неделя
25	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов	2	17 неделя

Волейбол 70 часов

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки изучения
1	Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной	2	1 неделя

	вперед		
2	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте	2	1 неделя
3	Нижняя прямая подача	2	2 неделя
4	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах	2	2 неделя
5	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед	2	3 неделя
6	Игровые задания с ограниченным числом игроков	2	3 неделя
7	Игровые задания с ограниченным числом игроков	2	4 неделя
8	Игра по упрощённым правилам в волейбол	2	4 неделя
9	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	2	5 неделя
10	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте	2	5 неделя
11	Нижняя прямая подача	2	6 неделя
12	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах	2	6 неделя
13	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед	2	7 неделя
14	Игровые задания с ограниченным числом игроков	2	7 неделя
15	Игровые задания с ограниченным числом игроков	2	8 неделя
16	Игра по упрощённым правилам в волейбол	2	8 неделя
17	Волейбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	2	9 неделя
18	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой на месте	2	9 неделя
19	Нижняя прямая подача	2	10 неделя
20	Верхняя и нижняя передачи мяча через сетку в парах	2	10 неделя
21	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед	2	11 неделя
22	Игровые задания с ограниченным числом игроков	2	11 неделя
23	Игровые задания с ограниченным числом игроков	2	12 неделя
24	Игра по упрощённым правилам в волейбол	2	12 неделя
25	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи через	2	13 неделя

	сетку в парах		
26	Передачи мяча во встречных колоннах	2	13 неделя
27	Прием мяча снизу после подачи	2	14 неделя
28	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	2	14 неделя
29	Передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед	2	15 неделя
30	Игровые задания с ограниченным числом игроков	2	15 неделя
31	Игровые задания с ограниченным числом игроков	2	16 неделя
32	Игра по упрощённым правилам в волейбол	2	16 неделя
33	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	2	17 неделя
34	Передачи мяча во встречных колоннах	2	17 неделя
35	Прием мяча снизу после подачи	2	18 неделя

ОФП - 50 часов

№ урока п/п	Тема урока	Кол-во часов	Сроки изучения
1	Техника безопасности во время на спортивной площадке	2	1 неделя
2	Беговые упражнения	2	2 неделя
3	Высокий старт до 15 м	2	3 неделя
4	Прыжки в длину с разбега (согнув ноги)	2	4 неделя
5	«Встречная эстафета» (расстояние 10-20м)	2	5 неделя
6	Метание мяча с места на точность, дальность	2	6 неделя
7	Прыжки в длину с разбега (согнув ноги)	2	7 неделя
8	Метание мяча с места на точность, дальность	2	8 неделя
9	Равномерный бег до 6-8 мин	2	9 неделя
10	Равномерный бег до 6-8 мин	2	10 неделя
11	Техника безопасности во время занятий играми. «Перестрелка»	2	11 неделя
12	Ведение мяча на месте и в движении. «Борьба за мяч»	2	12 неделя
13	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении. «Перестрелка»	2	13 неделя
14	Верхняя передача мяча над собой. «Пионербол»	2	14 неделя
15	Ведение мяча на месте и в движении. Мини-баскетбол	2	15 неделя

16	Ведение мяча на месте и в движении. Мини-баскетбол	2	16 неделя
17	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой «Пионербол»	2	17 неделя
18	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой «Пионербол»	2	18 неделя
19	Броски одной и двумя руками с места и в движении. «Перестрелка»	2	19 неделя
20	Броски одной и двумя руками с места и в движении. «Перестрелка»	2	20 неделя
21	Ведение мяча на месте и в движении. «Борьба за мяч»	2	21 неделя
22	Ведение мяча на месте и в движении. «Борьба за мяч»	2	22 неделя
23	Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы. Мини-футбол	2	23 неделя
24	Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы. Мини-футбол	2	24 неделя
25	Жонглирование мяча стопой, бедром. Мини-футбол	2	25 неделя