

Утверждено
директором МБОУ БСОШ
Иванченко Т.Н.
Приказ № 31-1 от 29.08.2023

Тематическое планирование секции ОФП

№	Тема занятия	Дата	Кол-во часов
1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Влияние физических упражнений на организм человека. Строение человеческого организма. Закаливание.	06.09	1
2	ОРУ. Бег на короткие дистанции.	13.09	1
3	Бег на средние дистанции.	20.09	1
4	Бег по пересечённой местности.	27.09	1
5	Контрольное занятие.	04.10	1
6	История. Значение гимнастических упражнений.	11.10	1
7	Акробатика. Перекаты, стойки, кувырки.	18.10	1
8	Акробатика. Висы и упоры.	25.10	1
9	Акробатическая комбинация.	08.11	1
10	Снарядная гимнастика. Опорный прыжок.	15.11	1
11	Лыжная подготовка. Лыжный спорт.	22.11	1
12	Техника классических ходов: одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный, попеременный двухшажный.	29.11	1
13	Техника коньковых ходов: одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный двухшажный.	06.12	1
14	Спуск в высокой, средней, низкой стойке.	13.12	1
15	Волейбол. Нападающий удар. Блокирование мяча.	20.12	1
16	Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	27.12	1
17	Учебно-тренировочная игра.	10.01	1
18	Контрольное занятие.	17.01	1
19	Верхняя прямая подача мяча.	24.01	1
20	Верхняя прямая подача мяча в прыжке	31.02	1
21	Футбол. История развития. Тактические схемы, игровые амплуа, тренерские концепции	07.02	1

22	Удары по мячу. Тренировочная игра.	14.02	1
23	Ведение мяча. Тренировочная игра.	21.02	1
24	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	28.02	1
25	Тактика нападения.	06.03	1
26	Общая физическая подготовка.	13.03	1
27	Общая физическая подготовка.	20.03	1
28	Общая физическая подготовка.	03.04	1
29	Общая физическая подготовка.	10.04	1
30	Общая физическая подготовка. Контрольное занятие.	17.04	1
31	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» на результат	24.04	1
32	Метание гранаты.	08.05	1
33	Барьерный бег	15.05	1
34	Контрольное занятие.	22.05	1