

УТВЕРЖДЕН
приказом ДТДиМ
от 30 мая 2023 г. № 307-ОД

Календарно – тематический план
по дополнительной общеразвивающей программы
«Лесенка здоровья»
2023/2024 учебный год.
Педагог Петров Д.В. (группа 20)

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Кол-во часов			Число и месяц занятия
		всего	теория	практика	
Тема 1. Теоретическая база и знакомство со спортзалом					
1.1	Элементарные представления о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни. Основные виды упражнений.	1	0.5	0.5	08.09
1.2	Освоение мер предосторожности, которые необходимо соблюдать при коллективном выполнении упражнений.	1	0.5	0.5	11.09
1.3	Основы техники безопасного поведения: в спортзале, городе, природе и т.д. Ходьба и бег в колонне по одному. Игра - «Путешествие Незнайки и его друзей».	1	0.5	0.5	15.09
1.4	Разминка, подготовка к выполнению упражнений. Строевые упражнения: построение в шеренгу по росту, в колонны друг за другом. Подвижная игра «Выше ноги от земли».	1	0.5	0.5	18.09
1.5	Безопасность на скалодроме и правила поведения. Основные меры предосторожности, которые необходимо соблюдать при коллективном выполнении упражнений. Подвижная игра: «Не оставайся на земле». Упражнение на расслабление: «Штангисты».	1	0.5	0.5	22.09
1.6	Изучение основных видов упражнений. Ходьба по матам различными способами. Силовая подготовка. Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу.	1	0.5	0.5	25.09
1.7	Понятие естественных препятствий и общие характеристики. Безопасность преодоления естественных препятствий. Подвижная игра: «У медведя во бору...».	1	0.5	0.5	29.09
1.8	Выполнение упражнений с базовым инвентарем. ОРУ с малыми мячами.	1	0.5	0.5	02.10
1.9	Понятие искусственных препятствий и общие характеристики. Безопасность преодоления искусственных препятствий. Подвижная игра: «Охотники и утки».	1	0.5	0.5	06.10
1.10	Свободное лазание на скалодроме.	1	0.5	0.5	09.10
Тема 2. Базовые упражнения на формирование двигательных умений и навыков					
2.1	Базовый инвентарь для выполнения физических упражнений в спортзале. Базовые упражнения с инвентарем.	1	0.5	0.5	13.10
2.2	Перечень спортивного инвентаря для занятий в тренажерном зале. Базовые упражнения.	1	0.5	0.5	16.10
2.3	Строение тела и правила выполнения упражнений, с	1	0.5	0.5	20.10

	учетом безопасного выполнения, не приводящего к травмам.				
2.4	Основные приемы для безопасного выполнения базовых упражнений.	1	0.5	0.5	23.10
2.5	Выполнение базовых упражнений на формирование двигательных умений без использования инвентаря.	1	0.5	0.5	27.10
2.6	Выполнение базовых упражнений с использованием базового спортивного инвентаря.	1	0.5	0.5	30.10
2.7	Выполнение упражнений по правилам коллективного взаимодействия (по очереди, не толкаться и т.п.).	1	0.5	0.5	03.11
2.8	Строевые упражнения: построение в шеренгу по росту, в колонны друг за другом.	1	0.5	0.5	10.11
2.9	Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты.	1	0.5	0.5	13.11
2.10	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	1	0.5	0.5	13.11
2.11	Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук.	1	0.5	0.5	17.11
2.12	Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу.	1	0.5	0.5	20.11
Тема3. Простейшие базовые упражнения и приёмы скалолазания					
3.1	Скалодром и правила поведения на скалодроме. Выполнение базовых упражнений на скалодроме.	1	0.5	0.5	24.11
3.2	Базовый инвентарь для занятий на скалодромном тренажёре. Выполнение упражнений с использованием базового инвентаря.	1	0.5	0.5	27.11
3.3	Снаряжение для скалодрома, скалолазное оборудование. Выполнение упражнений с использованием снаряжения для скалодрома.	1	0.5	0.5	01.12
3.4	Правила коллективного взаимодействия на скалодроме. Преодоление простейших «скальных» маршрутов.	1	0.5	0.5	04.12
3.5	Основные приёмы, как преодолеть чувство страха и справиться с поставленной задачей. Коллективное решение ситуационных задач.	1	0.5	0.5	08.12
3.6	Цель, способы ее достижения, эмоции в случае успеха или неуспеха. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	1	0.5	0.5	11.12
3.7	Основные упражнения на утолщенных матах: спрыгивание со скалодрома с группировкой и гашением инерции падением на спину	1	0.5	0.5	15.12
3.8	Ходьба по матам различными способами 2-3 минуты. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	1	0.5	0.5	18.12
3.9	Чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках по 20 м каждый. Бег в колонне по одному с изменением темпа (медленный - быстрый - медленный).	1	0.5	0.5	22.12
3.10	Упражнение в равновесии (ходьба по канату, положенному кругу, приставными шагами, руки на поясе).	1	0.5	0.5	25.12
3.11	Упражнения на скалодроме. Подвижная игра: «Не оставайся на земле». Упражнение на расслабление: «Штангисты».	1	0.5	0.5	29.12
3.12	Повторение и закрепление ранее изученных упражнений. Опрос по пройденным темам. Выполнение контрольных упражнений.	1	0.5	0.5	12.01
Тема 4. Простейшие базовые упражнения и приёмы единоборства, гимнастики и акробатики					

4.1	Базовые упражнения и приёмы единоборства, правила их выполнения. ОРУ из единоборств.	1	0.5	0.5	15.01
4.2	Правила коллективного взаимодействия и помощь друг другу при выполнении заданий. Ходьба по матам различными способами 2-3 минуты. Подражательные движения в ползании: котёнок, медведь, крокодил.	1	0.5	0.5	19.01
4.3	Строевые упражнения: команда «равнение», «врассыпную». ОРУ из единоборств. Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамье на носках, с высоким подниманием колен, в приседе.	1	0.5	0.5	22.01
4.4	Базовые упражнения и приёмы гимнастики, правила их выполнения. ОРУ из гимнастики.	1	0.5	0.5	26.01
4.5	Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук.	1	0.5	0.5	29.01
4.6	Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу.	1	0.5	0.5	02.02
4.7	Базовые упражнения и приёмы акробатики, правила их выполнения. ОРУ из акробатики.	1	0.5	0.5	05.02
4.8	Строевые упражнения: команда «равнение», «врассыпную».	1	0.5	0.5	05.02
4.9	Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамье на носках, с высоким подниманием колен, в приседе. Упражнение на расслабление: «Сначала стану маленьким...»	1	0.5	0.5	09.02
4.10	Быстрый бег в чередовании с ходьбой. Бег в сочетании с подлезанием под дуги, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх. ОРУ со скакалкой.	1	0.5	0.5	12.02
4.11	ОРУ с мешочками. Метание мешочка с песком правой и левой рукой вдаль. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Подвижная игра: «Мышеловка».	1	0.5	0.5	16.02
4.12	Бег в колонне по одному со сменой направляющего. ОРУ в парах. Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Игровое упражнения: «Кто быстрее?» и «Быстро возьми»	1	0.5	0.5	19.02
Тема 5. Простейшие базовые упражнения и приёмы лёгкой атлетики					
5.1	Правила поведения и взаимодействия со сверстниками во время игры. Легкоатлетические упражнения: непрерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты, прыжок в длину с места.	1	0.5	0.5	26.02
5.2	Базовые упражнения и приёмы лёгкой атлетики, правила их выполнения. Медленный бег в чередовании с ходьбой. Быстрый бег в чередовании с ходьбой.	1	0.5	0.5	01.03
5.3	Бег в переменном темпе в сочетании с другими движениями. Бег в сочетании с подлезанием под дуги, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх.	1	0.5	0.5	04.03
5.4	Базовый инвентарь для легкоатлетических игр. ОРУ с мячами. Упражнения с мячом: броски вверх и ловля одной и двумя руками с ударом о пол и без удара.	1	0.5	0.5	11.03
5.5	Челночный бег 3х10м. Эстафетный бег (этап 8 - 10 м). Метание мешочка с песком правой и левой рукой вдаль. Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1	0.5	0.5	15.03

5.6	Основные виды легкой атлетики и их отличительные особенности. Подвижная игра: «Мяч через сетку». Упражнение для восстановления дыхания «Подуем на плечо...».	1	0.5	0.5	18.03
5.7	Выполнение упражнений с делением на команды.	1	0.5	0.5	22.03
5.8	Коллективный поиск решения задач, умение слушать своих сверстников и выбирать лучшую тактику.	1	0.5	0.5	25.03
5.9	Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук.	1	0.5	0.5	29.03
5.10	Основные упражнения: кувырок в группировке вперёд. Подвижная игра: «Парашютисты».	1	0.5	0.5	01.04
5.11	ОРУ на гимнастической скамейке. Метание мяча в вертикальную цель. Игровое упражнение: «пробеги - не урони», «прокатай два мяча», «передача теннисного мяча ногами в кругу».	1	0.5	0.5	05.04
5.12	ОРУ с мячами. Упражнения с мячом: отбивание мяча на месте и с продвижением. Основные упражнения: стойка на лопатках, стойка на голове у опоры.	1	0.5	0.5	08.04
Тема 6. Закрепление базовых упражнений и приёмов скалолазания					
6.1	Основные упражнения на утолщенных матах: спрыгивание со скалодрома с группировкой и гашением инерции падением на спину	1	0.5	0.5	12.04
6.2	Упражнения на скалодроме. Основные упражнения: группировка в прыжке из положения стоя, равновесие на одной ноге (ласточка).	1	0.5	0.5	15.04
6.3	Коллективный поиск решения задач, умение слушать своих сверстников и выбирать лучшую тактику.	1	0.5	0.5	19.04
6.4	Выполнение упражнений с делением на команды.	1	0.5	0.5	22.04
6.5	Основные упражнения на утолщенных матах: спрыгивание со скалодрома с группировкой и гашением инерции падением на спину или на бок.	1	0.5	0.5	26.04
6.6	Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик», «уголок» на гимнастической стенке, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук; лёжа на спине поднимание и опускание прямых ног с различным положением рук.	1	0.5	0.5	29.04
6.7	Ритмичные упражнения в ходьбе, беге, с движениями рук. Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты, прыжок в высоту с места. Основные упражнения на скалодроме: лазание по отмаркированной трассе.	1	0.5	0.5	03.05
6.8	ОРУ из скалолазания. Подвижная игра: «Скучно, скучно нам сидеть...».	1	0.5	0.5	06.05
6.9	Основные упражнения на скалодроме: спрыгивание с гашением инерции кувырком вперёд.	1	0.5	0.5	13.05
6.10	ОРУ с резинками. Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу; Основные упражнения: упражнения на скалодроме, свободное лазание.	1	0.5	0.5	17.05
6.11	Строевые упражнения: команда равнение, врассыпную. Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др. Основные упражнения на скалодроме: свободное лазание.	1	0.5	0.5	20.05

6.12	Основные упражнения: перекаты в группировке назад. Подвижная игра: «Кошки - мышки».	1	0.5	0.5	24.05
6.13	Тест на усвоение теоретической базы по пройденным темам. Выполнение контрольных упражнений.	1		1	27.05
6.14	Спортивный праздник внутри коллектива «Лесенка здоровья» (полоса препятствий для демонстрации своих физических способностей по всем изученным базовым упражнениям).	1		1	31.05
ИТОГО		72	35	37	