



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ГКУСО РО
Кочетовского центра помощи детям
Н.П. Лошкобанова
Приказ № 154 от 31.08.2021

План мероприятий по программе
«Физкультурно-спортивная работа в ГКУСО РО
Кочетовском центре помощи детям»
На 2021 - 2022 учебный год

Задачи:

- укрепление здоровья, противодействие неблагоприятным воздействиям условий жизни, быта, трудовой деятельности;
 - создание базы для специальной физической подготовленности к конкретным видам деятельности: трудовой, спортивной, военной;
 - обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития человека;
 - ведение здорового и активного способа жизни в обществе.
 - устранение недостатков в физическом развитии.
 - формирование активной жизненной позиции, воспитание уверенности в себе и своих взглядах.
-
-

<p>безопасности</p> <p>2.Упражнения на растяжку</p> <p>3.Гимнастические упражнения</p> <p>4.Акробатические упражнения</p> <p>5.Легкоатлетические упражнения</p> <p>6.Силовые упражнения, атлетическая гимнастика, гиревой спорт</p> <p>Теория Физкультура и спорт в РФ</p> <p><u>Занятие настольным теннисом</u></p> <p>Игра в теннис</p> <p><u>Занятия по футболу</u></p> <p>Игра в футбол</p> <p><u>Занятия по степ – аэробике</u></p> <p>Инструктаж по техники безопасности. Занятия степ аэробикой на платформе.</p>			
<p><u>Занятия по ОФП</u></p> <p>1. Упражнения на растяжку</p> <p>2.Гимнастические упражнения</p> <p>3.Акробатические упражнения</p> <p>4.Легкоатлетические упражнения</p> <p>5.Силовые упражнения, атлетическая гимнастика, гиревой спорт</p> <p>Теория Морально-волевая подготовка</p> <p><u>Занятие настольным теннисом</u></p> <p>Игра в теннис</p> <p><u>Занятия по футболу</u></p> <p>Игра в футбол</p>	<p>октябрь</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Косырева Е.А.</p> <p>Косырева Е.А.</p> <p>Косырева Е.А.</p>

<p align="center"><u>Занятия по ОФП</u></p> <p>1. Упражнения на растяжку 2. Гимнастические упражнения 3. Акробатические упражнения 4. Легкоатлетические упражнения 5. Силовые упражнения, атлетическая гимнастика, гиревой спорт</p> <p>Теория Спорт против курения, алкоголизма и наркомании</p> <p><u>Занятие настольным теннисом</u></p> <p>Игра в теннис</p> <p align="center"><u>Занятия по футболу</u></p> <p>Игра в футбол</p> <p><u>Занятия по степ – аэробике</u></p> <p>Занятия степ аэробикой на платформе.</p>	<p>ноябрь</p>	<p>1</p>	<p>Косырева Е.А.</p>
<p align="center"><u>Занятия по ОФП</u></p> <p>1. Упражнения на растяжку 2. Гимнастические упражнения 3. Акробатические упражнения 4. Легкоатлетические упражнения 5. Силовые упражнения, атлетическая гимнастика, гиревой спорт</p> <p>Теория Общие основы спортивной тренировки</p> <p><u>Занятие настольным теннисом</u></p> <p>Игра в теннис</p> <p align="center"><u>Занятия по футболу</u></p> <p>Игра в футбол</p> <p><u>Занятия по степ – аэробике</u></p>	<p>декабрь</p>	<p>1</p>	<p>Косырева Е.А.</p>
<p align="center"><u>Занятия по ОФП</u></p> <p>1. Упражнения на растяжку 2. Гимнастические упражнения 3. Акробатические упражнения 4. Легкоатлетические упражнения 5. Силовые упражнения, атлетическая гимнастика, гиревой спорт</p> <p>Теория Общие основы спортивной тренировки</p> <p><u>Занятие настольным теннисом</u></p> <p>Игра в теннис</p> <p align="center"><u>Занятия по футболу</u></p> <p>Игра в футбол</p> <p><u>Занятия по степ – аэробике</u></p>	<p>декабрь</p>	<p>1</p>	<p>Косырева Е.А.</p>

<p>2.Гимнастические упражнения 3.Акробатические упражнения 4.Легкоатлетические упражнения 5.Силовые упражнения, атлетическая гимнастика, гиревой спорт. <u>Занятие настольным теннисом.</u> Игра в теннис. <u>Занятия по футболу</u> Игра в футбол <u>Занятия по степ – аэробике</u> Занятия степ аэробикой на платформе.</p>		<p>1 1 1</p>	<p>Косырева Е.А. Косырева Е.А. Косырева Е.А.</p>
<p><u>Занятия по ОФП</u> 6.Упражнения на растяжку 7.Гимнастические упражнения 8.Акробатические упражнения 9.Легкоатлетические упражнения 10.Силовые упражнения, атлетическая гимнастика, гиревой спорт <u>Занятие настольным теннисом.</u> Игра в теннис. <u>Занятия по футболу</u> Игра в футбол <u>Занятия по степ – аэробике</u> Занятия степ аэробикой на платформе.</p>	<p>февраль</p>	<p>1 1 1</p>	<p>Косырева Е.А. Косырева Е.А. Косырева Е.А.</p>
<p><u>Занятия по ОФП</u> 11.Упражнения на растяжку 12.Гимнастические упражнения 13.Акробатические упражнения 14.Легкоатлетические упражнения 15.Силовые упражнения, атлетическая гимнастика, гиревой спорт <u>Занятие настольным теннисом.</u> Игра в теннис.</p>	<p>март</p>	<p>1</p>	<p>Косырева Е.А. Косырева Е.А.</p>

Занятия степ аэробикой на платформе.			
<p align="center"><u>Занятия по ОФП</u></p> <p>16. Упражнения на растяжку 17. Гимнастические упражнения 18. Акробатические упражнения 19. Легкоатлетические упражнения 20. Силовые упражнения, атлетическая гимнастика, гиревой спорт</p> <p align="center"><u>Занятие настольным теннисом.</u></p> <p align="center"><u>Бадминтон</u></p> <p>Игра в теннис, бадминтон.</p> <p align="center"><u>Занятия по футболу</u></p> <p>Игра в футбол</p> <p align="center"><u>Занятия по степ – аэробике</u></p> <p>Занятия степ аэробикой на платформе.</p>	апрель	1	Косырева Е.А.
		1	Косырева Е.А.
		1	Косырева Е.А.
		1	Косырева Е.А.
<p align="center"><u>Занятия по ОФП</u></p> <p>1. Упражнения на растяжку 2. Гимнастические упражнения 3. Акробатические упражнения 4. Легкоатлетические упражнения 5. Силовые упражнения, атлетическая гимнастика, гиревой спорт</p> <p align="center"><u>Занятие настольным теннисом</u></p> <p>Игра в теннис</p> <p align="center"><u>Занятия по футболу</u></p> <p>Игра в футбол</p> <p align="center"><u>Занятия по степ – аэробике</u></p> <p>Занятия степ аэробикой на платформе.</p>	май	1	Косырева Е.А.
		1	Косырева Е.А.
		1	Косырева Е.А.
		1	Косырева Е.А.
<p align="center"><u>Занятия по ОФП</u></p> <p>1. Упражнения на растяжку 2. Гимнастические упражнения 3. Акробатические упражнения 4. Легкоатлетические упражнения</p>	июнь	1	Косырева Е.А.

Занятие настольным теннисом

Игра в теннис

1

Косырева Е.А.

Занятия по футболу

Игра в футбол

1

Косырева Е.А.

Занятия по степ – аэробике

Занятия степ аэробикой на платформе.

1

Косырева Е.А.