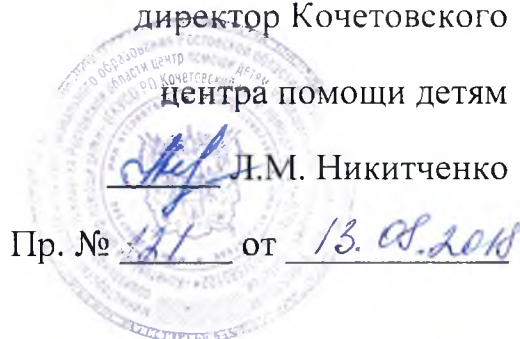


УТВЕРЖДАЮ

директор Кочетовского
центра помощи детям



Пр. № 181 от 13.08.2018

**План мероприятий по программе
«Физкультурно-спортивная работа в ГКУСО РО
Кочетовском центре помощи детям»
На 2018 - 2019 учебный год**

Цель: Совершенствование двигательных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие воспитанника в зависимости от его возраста и пола.

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.

| Вид деятельности | месяц | группа | ответственные |
|---|--------------|---------------|----------------------|
| <p align="center"><u>Занятия по ОФП</u></p> <p>1.Инструктаж по технике 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 align="center">Теория</p> <p>Физкультура и спорт в РФ</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>Инструктаж по техники безопасности.</p> <p>Занятия степ аэробикой на платформе.</p> | сентябрь | 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</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 align="center">Теория</p> <p>Морально-волевая подготовка</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> | октябрь | 1 | Косырева Е.А. |
| | | 1 | Косырева Е.А. |
| | | 1 | Косырева Е.А. |

| | | | |
|---|---------|---|---------------|
| <p><u>Занятия по степ – аэробике</u> Инструктаж по техники безопасности. Занятия степ аэробикой на платформе</p> | | 1 | Косырева Е.А. |
| <p><u>Занятия по ОФП</u> 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> Игра в теннис</p> <p><u>Занятия по футболу</u> Игра в футбол</p> <p><u>Занятия по степ – аэробике</u> Занятия степ аэробикой на платформе.</p> | ноябрь | 1 | Косырева Е.А. |
| <p><u>Занятия по ОФП</u> 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> Игра в теннис</p> <p><u>Занятия по футболу</u> Игра в футбол</p> <p><u>Занятия по степ – аэробике</u></p> | декабрь | 1 | Косырева Е.А. |
| | | 1 | Косырева Е.А. |
| | | 1 | Косырева Е.А. |
| | | 1 | Косырева Е.А. |

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

| | | | |
|--|--------|---|---------------|
| <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> | | 1 | Косырева Е.А. |
| <p><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><u>Занятие настольным теннисом.</u></p> <p align="center"><u>Бадминтон</u></p> <p>Игра в теннис, бадминтон.</p> <p><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> | апрель | 1 | Косырева Е.А. |
| <p><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><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>Занятия степ аэробикой на платформе.</p> | май | 1 | Косырева Е.А. |
| <p><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. |

| | | | |
|--|--|---|---------------|
| 5.Силовые упражнения, атлетическая гимнастика, гиревой спорт | | | |
| <u>Занятие настольным теннисом</u> | | | |
| Игра в теннис | | 1 | Косырева Е.А. |
| <u>Занятия по футболу</u> | | | |
| Игра в футбол | | 1 | Косырева Е.А. |
| <u>Занятия по степ – аэробике</u> | | | |
| Занятия степ аэробикой на платформе. | | 1 | Косырева Е.А. |