

«Утверждаю»

Директор ГКУСО РО
Кочетовского центра помощи детям

Л.М. Никитченко
Пр. 15 от 12.12.2016

План мероприятий

по программе

«Физкультурно-спортивная работа в ГКУСО
РО Кочетовском центре помощи детям»

на 2017-2018 учебный год

вид деятельности	месяц	группа	ответственные
<p><u>Занятия по ОФП</u> <i>Техническая подготовка:</i> 1. Упражнения на растяжку. 2. Гимнастические упражнения. 3. Акробатические упражнения. 4. Легкоатлетические упражнения. 5. Силовые упражнения, атлетическая гимнастика, гиревой спорт. <i>Теория:</i> Физкультура и спорт в РФ.</p>	сентябрь	1,2	Халанский Д.А.
<p><u>Занятия по боксу</u> <i>Техническая подготовка:</i> 1. Упражнения в ударах по боксёрским снарядам. 2. Положение кулака. 3. Учебная стойка. 4. Передвижения в учебной стойке. <i>Теория:</i> Бокс как вид спорта, история развития.</p>		мальчики	Халанский Д.А.
<p><u>Занятия по самообороне</u> <i>Техническая подготовка:</i> 1. Знакомство с программой курса. 2. Инструктаж по технике безопасности. 3. подручные средства самообороны и их применение.</p>		1,2	Халанский Д.А.
<p><u>Занятие настольным теннисом.</u> <u>Бадминтон</u> Игра в теннис, бадминтон.</p>		1,2	Халанский Д.А.
<p><u>Занятия по футболу</u> Игра в футбол.</p>		мальчики	Халанский Д.А., Косырева Е.А
<p><u>Занятия по плаванию, пляжному волейболу</u> 1. Изучение различных техник плавания: - Техника плавания фристайл; - Техника плавания баттерфляй;</p>		1,2	Халанский Д.А., 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"><i>Теория:</i></p> <p>Морально-волевая подготовка.</p>	ноябрь	1,2	Халанский Д.А.
<p align="center"><u>Занятия по боксу</u></p> <p align="center"><i>Техническая подготовка:</i></p> <p>1. Бой с тенью. 2. Техника передвижения. 3. Защита подставкой. 4. Изучение прямых ударов в боевой стойке.</p> <p align="center"><i>Теория:</i></p> <p>Краткое введение о строении и функциях организма.</p>		мальчики	Халанский Д.А.
<p align="center"><u>Занятия по самообороне</u></p> <p align="center"><i>Техническая подготовка:</i></p> <p>1. Защитные действия руками и ногами. 2. Болевые приёмы.</p> <p align="center"><i>Теория:</i></p> <p>Обучение самообороне или надежда на «авось»?</p>		1,2	Халанский Д.А.
<p align="center"><u>Занятие настольным теннисом</u></p> <p>Игра в теннис .</p>		1,2	Халанский Д.А.
<p align="center"><u>Занятия по футболу</u></p> <p>Игра в футбол.</p>		мальчики	Халанский Д.А., Косырева Е.А.
<p align="center"><u>Занятия по степ - аэробике</u></p> <p>Занятия степ – аэробикой на платформе.</p>		девочки	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>	декабрь	1,2	Халанский Д.А.

<p>5. Силовые упражнения, атлетическая гимнастика, гиревой спорт.</p> <p><u>Занятия по боксу</u> <i>Техническая подготовка:</i> 1. Имитация боевых действий. 2. Боевые дистанции. 3. Защита сведением рук. 4. Одиночные прямые удары в голову и защита от них.</p> <p><i>Теория:</i> Основы спортивной тренировки.</p> <p><u>Занятия по самообороне</u> <i>Техническая подготовка:</i> 1. Освобождение от захватов противника. 2. Обезоруживание противника при ударе ножом.</p> <p><i>Теория:</i> Секрет быстрого формирования сильного удара.</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>		<p>мальчики</p> <p>1,2</p> <p>1,2</p> <p>мальчики</p> <p>девочки</p>	<p>Халанский Д.А.</p> <p>Халанский Д.А.</p> <p>Халанский Д.А.</p> <p>Халанский Д.А., Косырева Е.А.</p> <p>Косырева Е.А.</p>
<p><u>Занятия по ОФП</u> 1. Инструктаж по технике безопасности 2. Упражнения на растяжку. 3. Гимнастические упражнения. 5. Акробатические упражнения . 6. Легкоатлетические упражнения. 7. Силовые упражнения, атлетическая гимнастика, гиревой спорт.</p> <p><i>Теория:</i> Спорт против курения, алкоголизма и наркомании.</p>	<p>январь</p>	<p>1,2</p>	<p>Халанский Д.А.</p>

<p align="center"><u>Занятия по боксу</u></p> <p><i>Техническая подготовка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прямые удары в туловище и защиты подставкой. 2. Защиты отбивами. 3. Совершенствование техники прямых ударов и защит в перчатках. 4. Защиты отклонами. <p align="center"><i>Теория:</i></p> <p>Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.</p> <p align="center"><u>Занятия по самообороне</u></p> <p><i>Техническая подготовка:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обезоруживание противника при угрозе пистолетом. 2. Болевые точки на теле человека и правила нанесения ударов по ним. <p align="center"><i>Теория:</i></p> <p>Дежурный удар.</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>		<p>мальчики</p> <p>1,2</p> <p>1,2</p> <p>мальчики</p> <p>девочки</p>	<p>Халанский Д.А.</p> <p>Халанский Д.А.</p> <p>Халанский Д.А.</p> <p>Халанский Д.А., Косырева Е.А.</p> <p>Косырева Е.А.</p>
<p align="center"><u>Занятия по ОФП</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на растяжку. 2. Гимнастические упражнения. 3. Акробатические упражнения. 4. Легкоатлетические упражнения. 5. Силовые упражнения, атлетическая гимнастика, гиревой спорт. <p align="center"><i>Теория:</i></p> <p>Общие основы спортивной тренировки.</p> <p align="center"><u>Занятия по боксу</u></p> <p><i>Техническая подготовка:</i></p>	<p>февраль</p>	<p>1,2</p> <p>мальчики</p>	<p>Халанский Д.А.</p> <p>Халанский Д.А.</p>

<p>1. Контратаки одиночными ударами. 2. Повторные и двойные удары в голову и туловище. 3. Финты и ложные действия. 4. Комбинация из трёх – четырёх ударов.</p> <p style="text-align: center;"><i>Теория:</i></p> <p>Правила и судейство на соревнованиях.</p> <p style="text-align: center;"><u>Занятия по самообороне</u> <i>Техническая подготовка:</i></p> <p>1. Использование палки для защиты от атак вооружённого и невооружённого противника. 2. Использование пояса для защитных действий. 3. Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Необходимая оборона и её пределы.</p> <p style="text-align: center;"><i>Теория:</i></p> <p>Техника перехвата ножа.</p> <p style="text-align: center;"><u>Занятие настольным теннисом</u> Игра в теннис.</p> <p style="text-align: center;"><u>Занятия по футболу</u> Игра в футбол.</p> <p style="text-align: center;"><u>Занятия по степ - аэробике</u> Занятия степ – аэробикой на платформе.</p>		<p style="text-align: center;">1,2</p> <p style="text-align: center;">1.2</p> <p style="text-align: center;">мальчики</p> <p style="text-align: center;">девочки</p>	<p style="text-align: center;">Халанский Д.А.</p> <p style="text-align: center;">Халанский Д.А.</p> <p style="text-align: center;">Халанский Д.А., Косырева Е.А.</p> <p style="text-align: center;">Косырева Е.А.</p>
<p style="text-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 style="text-align: center;"><u>Занятия по боксу</u> <i>Техническая подготовка:</i></p> <p>1. Защиты уходом и отходом. 2. Защита «сайдстеп».</p>	<p style="text-align: center;">март</p>	<p style="text-align: center;">1,2</p> <p style="text-align: center;">мальчики</p>	<p style="text-align: center;">Халанский Д.А.</p> <p style="text-align: center;">Халанский Д.А.</p>

<p>3. Условные бои. 4. Защиты уклонами.</p> <p><u>Занятия по самообороне</u> <i>Техническая подготовка:</i></p> <p>1. Правила поведения при захвате заложников, обнаружении взрывных устройств и угрозе взрыва. 2. Самозащита на лестнице.</p> <p><i>Теория:</i> Психология самозащиты.</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>		<p>1,2</p> <p>1,2</p> <p>мальчики</p> <p>девочки</p>	<p>Халанский Д.А.</p> <p>Халанский Д.А.</p> <p>Халанский Д.А., Косырева Е.А.</p> <p>Косырева Е.А.</p>
<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>Занятия по боксу</u> <i>Техническая подготовка:</i></p> <p>1. Контратаки двойными ударами. 2. Контратаки сериями ударов. 3. Удары снизу и защита от них. 4. Комбинации из ударов снизу.</p> <p><u>Занятия по самообороне</u> <i>Техническая подготовка:</i></p> <p>1. Работа на земле. 2. Ближний бой.</p> <p><i>Теория:</i> Преодоление страха.</p>	<p>апрель</p>	<p>1,2</p> <p>мальчики</p> <p>1,2</p>	<p>Халанский Д.А.</p> <p>Халанский Д.А.</p> <p>Халанский Д.А.</p>

<p><u>Занятие настольным теннисом</u> Игра в теннис.</p>		1,2	Халанский Д.А.
<p><u>Занятия по футболу</u> Игра в футбол.</p>		мальчики	Халанский Д.А., Косырева Е.А.
<p><u>Занятия по степ - аэробике</u> Занятия степ – аэробикой на платформе.</p>		девочки	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><u>Занятия по боксу</u> <i>Техническая подготовка:</i> 1. Удары сбоку и защиты от них. 2. Комбинации из ударов снизу и сбоку. 3. Комбинации из прямых ударов и ударов сбоку; защиты от них. 4. Вольные бои и спарринги.</p> <p><u>Занятия по самообороне</u> <i>Техническая подготовка:</i> 1. Психологическая готовность к самообороне. 2. Категория опасности нападения. 3. Юридические аспекты самообороны.</p>	май	1,2	Халанский Д.А.
<p><u>Занятие настольным теннисом.</u> <u>Бадминтон</u> Игра в теннис, бадминтон.</p>		1,2	Халанский Д.А.
<p><u>Занятия по футболу</u> Игра в футбол.</p>		мальчики	Халанский Д.А., Косырева Е.А.
<p><u>Занятия по плаванию, пляжному волейболу</u> 1. Изучение различных техник плавания:</p>		1,2	Халанский Д.А. Косырева Е.А.

<ul style="list-style-type: none"> - Техника плавания фристайл. - Техника плавания баттерфляй. - Техника плавания брасс. - Техника плавания кроль. <p>2.Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>3. Дыхание.</p> <p>4. Повороты в плавании.</p> <p>5. Игра в пляжный волейбол.</p> <p><u>Занятия по степ - аэробике</u> Занятия степ – аэробикой на платформе.</p>		девочки	Косырева Е.А.
--	--	---------	---------------