

УТВЕРЖДЕН
приказом ДТДиМ
от _____ г. № ____-ОД

Календарно – тематический план
по дополнительной общеразвивающей программы
«Лесенка здоровья»
2024/2025 учебный год.

№ темы	Наименование тем программы и тем занятий	Кол-во часов			Число и месяц занятия
		все го	теор ия	прак тика	
1.	Вводное занятие. Элементарные представления о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни.	1	1	0	
2.	Меры предосторожности при коллективном выполнении упражнений. Основные виды упражнений.	1	0.5	0.5	
3.	Основы техники безопасного поведения: в спортзале, Ходьба и бег в колонне по одному. Игра - «Путешествие Незнайки и его друзей».	1	0.5	0.5	
4.	Строевые упражнения: построение в шеренгу по росту, в колонны друг за другом. Подвижная игра «Выше ноги от земли».	1	0.5	0.5	
5.	Безопасность на скалодроме и правила поведения. Подвижная игра: «Не оставайся на земле». Упражнение на расслабление: «Штангисты».	1	0.5	0.5	
6.	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	
7.	Понятие естественных препятствий и общие характеристики. Безопасность преодоления естественных препятствий. Подвижная игра: «У медведя во бору...».	1	0.5	0.5	
8.	Выполнение упражнений с базовым инвентарем. ОРУ с малыми мячами.	1	0.5	0.5	
9.	Понятие искусственных препятствий и общие характеристики. Безопасность преодоления искусственных препятствий. Подвижная игра: «Охотники и утки».	1	0.5	0.5	
10	Свободное лазание на скалодроме.	1	0	1	
11	Базовый инвентарь для выполнения физических упражнений в спортзале. Базовые упражнения с инвентарем.	1	0.5	0.5	
12	Перечень спортивного инвентаря для занятий в тренажерном зале. Базовые упражнения.	1	0.5	0.5	
13	Строение тела и правила выполнения упражнений, с учетом безопасного выполнения, не приводящего к травмам.	1	0.5	0.5	
14	Основные приемы для безопасного выполнения базовых упражнений.	1	0.5	0.5	
15	Выполнение базовых упражнений на формирование двигательных умений без использования инвентаря.	1	0.5	0.5	
16	Выполнение базовых упражнений с использованием базового спортивного инвентаря.	1	0.5	0.5	

17	Выполнение упражнений по правилам коллективного взаимодействия (по очереди, не толкаться и т.п.).	1	0.5	0.5	
18	Строевые упражнения: построение в шеренгу по росту, в колонны друг за другом.	1	0.5	0.5	
19	Легкоатлетические упражнения: не прерывный бег в медленном темпе 1-1,5 минуты.	1	0.5	0.5	
20	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	1	0.5	0.5	
21	Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, на гимнастической стенке.	1	0.5	0.5	
22	Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу.	1	0.5	0.5	
23	Скалодром и правила поведения на скалодроме. Выполнение базовых упражнений на скалодроме.	1	0.5	0.5	
24	Базовый инвентарь для занятий на скалодромном тренажёре. Выполнение упражнений с использованием базового инвентаря.	1	0.5	0.5	
25	Снаряжение для скалодрома, скалолазное оборудование. Выполнение упражнений с использованием снаряжения для скалодрома.	1	0.5	0.5	
26	Правила коллективного взаимодействия на скалодроме. Преодоление простейших «скальных» маршрутов.	1	0.5	0.5	
27	Основные приёмы, как преодолеть чувство страха и справиться с поставленной задачей. Коллективное решение ситуационных задач.	1	0.5	0.5	
28	Цель, способы ее достижения, эмоции в случае успеха или неуспеха. общеразвивающие упражнения (ОРУ).	1	0.5	0.5	
29	Основные упражнения на утолщенных матах: спрыгивание со скалодрома с группировкой и гашением инерции падением на спину	1	0.5	0.5	
30	Ходьба по матам различными способами 2-3 минуты. общеразвивающие упражнения (ОРУ).	1	0.5	0.5	
31	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	
32	Упражнение в равновесии (ходьба по канату, положенному кругу, приставными шагами, руки на поясе).	1	0.5	0.5	
33	Упражнения на скалодроме. Подвижная игра: «Не оставайся на земле». Упражнение на расслабление: «Штангисты».	1	0.5	0.5	
34	Повторение и закрепление ранее изученных упражнений. Опрос по пройденным темам. Выполнение контрольных упражнений.	1	0.5	0.5	
35	Базовые упражнения и приёмы единоборства, правила их	1	0.5	0.5	

	выполнения. ОРУ из единоборств.				
36	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	
37	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	
38	Базовые упражнения и приёмы гимнастики, правила их выполнения. ОРУ из гимнастики.	1	0.5	0.5	
39	Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «пистолетик».	1	0.5	0.5	
40	Растяжка: подражательные движения: кошечка, собачка, складка, корзиночка и др., шпагаты: ноги врозь, на правую ногу, на левую ногу.	1	0.5	0.5	
41	Базовые упражнения и приёмы акробатики, правила их выполнения. ОРУ из акробатики.	1	0.5	0.5	
42	Строевые упражнения: команда «равнение», «врассыпную».	1	0.5	0.5	
43	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	
44	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	
45	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	
46	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	
47	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	
48	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	
49	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	
50	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	
51	Челночный бег 3x10м. 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	
52	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	
53	Выполнение упражнений с делением на команды.	1	0.5	0.5	

54	Коллективный поиск решения задач, умение слушать своих сверстников и выбирать лучшую тактику.	1	0.5	0.5	
55	Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, «уголок» на гимнастической стенке.	1	0.5	0.5	
56	Основные упражнения: кувырок в группировке вперёд. Подвижная игра: «Парашютисты».	1	0.5	0.5	
57	ОРУ на гимнастической скамейке. Метание мяча в вертикальную цель. Игровое упражнение: «пробеги - не урони», «прокати два мяча», «передача теннисного мяча ногами в кругу».	1	0.5	0.5	
58	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	
59	Основные упражнения на утолщенных матах: спрыгивание со скалодрома с группировкой и гашением инерции падением на спину	1	0.5	0.5	
60	Упражнения на скалодроме. Основные упражнения: группировка в прыжке из положения стоя, равновесие на одной ноге (ласточка).	1	0.5	0.5	
61	Коллективный поиск решения задач, умение слушать своих сверстников и выбирать лучшую тактику.	1	0.5	0.5	
62	Выполнение упражнений с делением на команды.	1	0.5	0.5	
63	Основные упражнения на утолщенных матах: спрыгивание со скалодрома с группировкой и гашением инерции падением на спину или на бок.	1	0.5	0.5	
64	Силовая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, лёжа на животе прогиб в спине (лодочка) с различным положением рук.	1	0.5	0.5	
65	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	
66	ОРУ из скалолазания. Подвижная игра: «Скучно, скучно нам сидеть...».	1	0.5	0.5	
67	Основные упражнения на скалодроме: спрыгивание с гашением инерции кувырком вперёд.	1	0.5	0.5	
68	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	
69	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	
70	Основные упражнения: перекаты в группировке назад. Подвижная игра: «Кошки - мышки».	1	0.5	0.5	

71	Тест на усвоение теоретической базы по пройденным темам. Выполнение контрольных упражнений.	1		1	
72	Спортивный праздник внутри коллектива «Лесенка здоровья» (полоса препятствий для демонстрации своих физических способностей по всем изученным базовым упражнениям).	1		1	
ИТОГО		72	35	37	