

**Приложение к календарно-тематическому плану  
дополнительной общеобразовательной программы**

«ОФП с элементами военно-спортивного многоборья»

на 2020-2021 учебный год

Объединение ОФП с элементами военно-спортивного многоборья  
№ группы 1 год обучения 2  
Педагог Карабанов Андрей Андреевич

№ п,п	Разделы и темы	Количество часов			Дата занятия		Ресурсы/ссылки	Формы учебного материала	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	По плану	По факту			
1	<p>Раздел: Профилактика травматизма и первая медицинская помощь</p> <p>Темы: Основные способы восстановления после травм. Психологическое восстановление спортсмена в посттравматический период. Самоконтроль спортсмена. Основы безопасного поведения в экстремальных условиях, чрезвычайных ситуаций. Совершенствование техники оказания первой помощи. Диагностика условных повреждений по минимальной теоретической</p>	4	2	2	07.09.20 11.09.20	- -	<p>Интернет-источники: <a href="https://vk.com/club76953907">https://vk.com/club76953907</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/librariya/2016/01/10/prezentatsiya-na-temu-okazanie">https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/librariya/2016/01/10/prezentatsiya-na-temu-okazanie</a></p>	<p>Просмотр фильма; Презентация</p>	<p>Электронный опрос</p>

	информации. Выполнение серии упражнений из курса ЛФК.								
2	Разделы: Общая физическая подготовка Подвижные и спортивные игры, эстафеты  Темы: Особенности техники кроссового бега. Техника естественного бега Гордона Пири. Правила военно-спортивной игры «Зарница». Военизированная эстафета и ее правила.	2	2	-	21.09.20	-	Интернет-источники: <a href="https://vk.com/club76953907">https://vk.com/club76953907</a> <a href="https://youtu.be/L4Xup4WjE4">https://youtu.be/L4Xup4WjE4</a> <a href="https://youtu.be/srP5amswOfM">https://youtu.be/srP5amswOfM</a>	Просмотр фильма	Электронный опрос
3	Разделы: Подвижные, спортивные игры, эстафеты Специальная физическая подготовка  Темы: Правила по технике безопасности при проведении подвижных, спортивных игр, эстафет. Правила техники безопасности на занятиях по СФП. Правила игры в баскетбол, волейбол.	2	2	-	12.10.20	-	Интернет-источники: <a href="https://vk.com/club76953907">https://vk.com/club76953907</a> <a href="http://www.dinamo-vgu.ru/blog/pravila-igry-v-volejbole/">http://www.dinamo-vgu.ru/blog/pravila-igry-v-volejbole/</a> <a href="https://football-match24.com/pravila-igry-v-basketbol-kratko-i-yasno-po-punktam-osnovnye-momenty-dlya-obucheniya-shkolnikov.html">https://football-match24.com/pravila-igry-v-basketbol-kratko-i-yasno-po-punktam-osnovnye-momenty-dlya-obucheniya-shkolnikov.html</a>	Просмотр фильма; Презентация	Тестирование
4	Разделы: Специальная физическая подготовка  Темы: Понятие «перетренированности»: причины, симптомы, восстановление. «Работа по сопернику» при беге.	2	1	1	19.10.20	-	Интернет-источники: <a href="https://vk.com/club76953907">https://vk.com/club76953907</a> <a href="http://fit-test.ru/blog/2017/blog_2017_07_27_7_signs_of_overtraining.aspx">http://fit-test.ru/blog/2017/blog_2017_07_27_7_signs_of_overtraining.aspx</a> <a href="https://marathonec.ru/beg-na-srednie-distancii/">https://marathonec.ru/beg-na-srednie-distancii/</a>	Просмотр фильма	Электронный опрос

	Изучение упражнений: перемещение по-пластунски и прыжки в мешках с преодолением препятствий. Техника метания различных мячей на дальность и точность в горизонтальные цели.								
5	Разделы: Подвижные, спортивные игры, эстафеты  Темы: Правила игры в мини-футбол. Спортивные игры: мини-футбол (основные аспекты совершенствования игрового мастерства)	2	1	1	09.11.20	-	Электронная образовательная платформа: Googleclassroom	Самостоятельная работа	Тестирование
6	Разделы: Огневая подготовка  Темы: Техника чистки, способы наладки автомата и пневматической винтовки. Техника стрельбы из пневматической винтовки с дальних расстояний, техника выполнения команд при надевании противогаза в условиях ЧС.	2	1	1	27.11.20	-	Интернет-источники: <a href="https://youtu.be/0o7Sc6b7PAI">https://youtu.be/0o7Sc6b7PAI</a>	Просмотр фильма	Доклад по теме
7	Разделы: Строевая подготовка Темы: Правила техники безопасности на занятиях по строевой подготовке. Краткая история Вооруженных Сил России. Служба в армии, преемственность, традиции. Виды и роды современных войск. Звания. Строевой	2	2	-	14.12.20	-	Интернет -источники: <a href="https://vk.com/club76953907">https://vk.com/club76953907</a> Платформа для видео-конференций (Zoom или «СФЕРУМ»)	Лекция	Тестирование

	устав.								
8	Разделы: Специальная физическая подготовка Темы: Выполнение упражнений на развитие кинестетических способностей.	2	-	2	25.01.21	-	Электронная образовательная платформа: «Пионер-онлайн» <a href="https://pioner-online.ru/">https://pioner-online.ru/</a>	Самостоятельная работа	Электронный опрос
9	Разделы: Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка Темы: <i>Подготовка к соревнованиям:</i> Бег 1000 метров с автоматом, противогазом. Метание гранат (500, 700 грамм) на точность с места. Перетягивание каната с утяжелителями. <i>Подготовка к соревнованиям:</i> Подтягивания на гравитоне. Подъёмы туловища из положения лежа на спине. Жим гантелей лежа. Бег на 60, 100, 300 метров.	2	-	2	26.03.21	-	Интернет-источники: <a href="https://vk.com/club76953907">https://vk.com/club76953907</a>	Лекция	Электронный опрос
10	Разделы: Общая физическая подготовка Темы: <i>Подготовка к соревнованиям:</i> Эстафетный бег с передачей эстафетной. Бег в быстром темпе без остановок 600, 800 метров. Бег в среднем темпе 2000.	2	-	2	12.04.21	-	Интернет-источники: <a href="https://vk.com/club76953907">https://vk.com/club76953907</a>	Лекция, Просмотр фильма	Тестирование
11	Раздел: Контрольное тестирование Темы: Контрольные испытания. Критерии оценки.	2	2	-	14.05.21	-	Интернет-источники: <a href="https://vk.com/club76953907">https://vk.com/club76953907</a>	Лекция, Самостоятельная работа	Тестирование

	Правила техники безопасности при проведении контрольных испытаний.								
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--