

**Муниципальное казенное учреждение «Управление образованием»
Шкотовского муниципального района Приморского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 29 с Центральное»**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № 4
От 29.08.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«СОШ № 29 с Центральное»
И.А.Касилова
Приказ № 74 от 30.08.2024



Общая физическая подготовка

(ОФП)

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-оздоровительной направленности**

**Возраст учащихся: 8-11 лет
Срок реализации программы: 1 год**

**Чупрова Оксана Александровна,
учитель физической культуры**

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека.

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень освоения – стартовый

Отличительные особенности программы по общей физической подготовке является:

–направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание изучаемого материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса;

–объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально-ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому, основу данной программы составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно-корректирующей направленностью;

–содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения;

- материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений.

Адресат программы. Программа рассчитана на учащихся 7-11 лет.

Организация образовательного процесса.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: групповые.

Режим занятий: 1 раз в неделю.

Время проведения занятий: 1 час.

Срок реализации программы: 9 месяцев.

Срок освоения программы: 34 часов (34 недели).

Наполняемость группы: 8 – 20 человек.

Возрастная категория: 7 -11 лет.

Программа рассчитана на детей от 7 до 11 лет. Группа формируется разновозрастные с учетом увлеченности детей, без предварительного отбора по степени подготовленности. Необходима медицинская справка об отсутствии противопоказаний для занятий.

Продолжительность реализации программы – 9 месяцев. Режим занятий: общий объем программы 34 часа, продолжительность одного занятия 1 час; в неделю - 1 занятия.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: развить двигательные способности у учащихся Центральной школы 7 – 11 лет, посредством систематических занятий физической культуры.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Развивающие:

- развить и совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным (спортивным) играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Обучающие:

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- сформировать знания об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем.

1.3 Содержание программы

Учебный план 2024 – 2025 учебный год

| № | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Форма аттестации/ контроля |
|------------|---|------------------|----------|-----------|-----------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| I | Основы знаний | 1 | 1 | - | |
| 1 | Гигиена, предупреждение травм, правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | 1 | 1 | - | Беседа, инструктаж |
| II | Общая физическая подготовка (ОФП) | 15 | 0 | 15 | |
| 1 | Строевые упражнения. | 1 | - | 1 | выполнение упражнений |
| 2 | Общеразвивающие упражнения (ОРУ). | 1 | - | 1 | выполнение упражнений |
| 3 | Дыхательная гимнастика. | 1 | - | 1 | выполнение упражнений |
| 4 | Корректирующая гимнастика. | 1 | - | 1 | выполнение упражнений |
| 5 | Оздоровительная гимнастика. | 2 | - | 2 | выполнение упражнений |
| 6 | Оздоровительный бег. | 2 | - | 2 | выполнение контрольных упражнений |
| 7 | Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. | 7 | - | 7 | выполнение контрольных упражнений |
| III | Специальная физическая подготовка (СФП) | 17 | 0 | 17 | |
| 1 | Основы видов спорта. | 1 | 0 | 1 | беседа, выполнение тестов |
| 2 | Подвижные игры. | 5 | - | 5 | выполнение |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|----------|-----------|---|
| | | | | | контрольных упражнений, спортивные праздники |
| 3 | Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость. | 2 | - | 2 | выполнение упражнений |
| 4 | Спортивные игры. | 5 | - | 5 | выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники |
| 5 | Соревнования и конкурсы | 1 | - | 1 | праздники «Здоровья» |
| 6 | Двухсторонние игры | 3 | - | 3 | выполнение контрольных упражнений |
| IV | Контрольные испытания | 1 | - | 1 | выполнение контрольных упражнений и тестов |
| V | Итого часов | 34 | 1 | 33 | |

Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел 1. Основы знаний. (1 час)

Тема № 1. Гигиена, предупреждение травм, правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. (1 час)

Теория. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм:

- Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований
- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача
- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Планируемый результат: Знание и соблюдение правил Техники Безопасности по ОФП. Знание правил личной гигиены. Соблюдение правил поведения в спортивном зале и спортивной площадке, знание правил соревнований

Формы контроля: беседа, инструктаж.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (15 часов)

1.Строевые упражнения. (1 час)

Практика. Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю.

Планируемый результат: Четкое выполнение строевых приемов, умение выполнять коллективные действия.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

2.Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (1 час)

Практика. Комплекс ОРУ без предмета. Комплекс ОРУ с предметами. Комплекс ОРУ с мячами. Разучивание подводящих упражнений по акробатики. Комплекс ОРУ на месте.

Планируемый результат: Овладение элементами акробатики, развитие ловкости и быстроты в подвижных играх, умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, терпимого отношения друг к другу.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

3.Дыхательная гимнастика. (1 час)

Практика. Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений.

Планируемый результат: Научить детей правильно вдыхать через нос.

Добиваться активной вентиляции легких детей. Воспитать ценностное отношение к ЗОЖ.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

4.Корригирующая гимнастика. (1 час)

Практика. Гимнастическая полоса препятствий. Напоминания о «правилах» дыхания, комплекс упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки (с гимнастическими палками). Общеразвивающие упражнения в положении сидя. Совершенствование комплекса упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.

Планируемый результат: Научить детей навыкам правильной осанки.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

5.Оздоровительная гимнастика. (2 часа)

Практика. Комплексы упражнений на растяжку. (растяжка мышц спины и живота, тазобедренных суставов и мышц ног).

Планируемый результат: Знание и правильное выполнение комплексов лечебной физической культуры.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений.

6.Оздоровительный бег.(2 часа)

Практика. Бег. Беговые упражнения. Длительный бег. Бег на короткие и длинные дистанции.

Планируемый результат. Овладение навыками бега на короткие и длинные дистанции.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.(7 часов)

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Планируемый результат: Развить навык взаимодействия учащихся, ловкость,

внимание, координацию движений.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (17 час)

1. Основы видов спорта (1 час)

Теория. Основы видов спорта.

Практика. Волейбол. Баскетбол. Футбол. Легкая атлетика.

Планируемый результат: Развить физические качества: быстроту, ловкость.

Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

2. Подвижные игры.(5 часов)

Практика. Подвижные игры в спортивном зале. Подвижные игры на свежем воздухе.

Планируемый результат: Развить физические качества: быстроту, ловкость.

Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (2 часа)

Практика. Упражнения на ловкость. Упражнения на координацию движений. Упражнения на гибкость. Упражнения на быстроту. Упражнения на выносливость.

Планируемый результат: Развить физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений

4. Спортивные игры (5 часов)

Практика. Спортивные игры.

Планируемый результат: Развить физические качества: быстроту, ловкость.

Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, спортивные праздники

5. Соревнования и конкурсы (1 часа)

Практика. Соревнования по ОФП, Соревнования по СФП, Соревнования — эстафеты, Соревнования «Веселые старты», Соревнования-поединки.

Планируемый результат: развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: выполнение контрольных упражнений, праздник «Здоровья».

Раздел 4. Двухсторонние игры. (3 часа)

Практика. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Планируемый результат. Развить физические качества: быстроту, ловкость. Сформировать чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Раздел 5. Контрольные нормативы. (1 час)

Практика. Сдача нормативов.

Ожидаемый результат: Высокий уровень физической подготовки учащихся.

Форма контроля: беседа, выполнение контрольных упражнений

Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающегося будут:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его

развитие;

- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Метапредметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- историю развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Предметные результаты:

Обучающийся будет уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

Место проведения:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Мишень для метания;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Гимнастическая пристенная перекладина;
Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Секундомер;
Гимнастические маты.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Список литературы:

1. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Северное окружное управление Московского комитета образования. Составитель Карчина З.Л. - М., 1999.

2. Информационно-методические материалы в помощь педагогу, работающему над образовательной программой. Центр творчества «Кузьминки» Составители Жиркова М.В. и др. - М., 1999.

3. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий. Составитель Колтановский А.П. - М., 1986.

4. Программа Матвеева А.П. «Физическая культура, 5 – 11 классы». М. , «Просвещение», 2007.

5. Программа по физическому воспитанию для учащихся 1-4 классов образовательной школы. Андреева Н А. и др. Советская система физического воспитания. - М., 1975.

6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М., 1980

7. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010

8. Гугин А.А. Уроки физической культуры в начальной школе. - М., 1979.

9. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких, С-П., 1997.

10. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. - М. , 1980.

11. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск, 1985.

12. Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.

13. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Формы, методы и приемы обучения, используемые при реализации программы:

- практический (выполнение практических заданий);
- наглядный (наблюдения, изучение явлений, происходящих в окружающей среде);
- словесный (инструктажи, беседы, разъяснения);
- работа с литературой (изучение, составление плана).

Формы контроля:

Основной формой работы в группах является учебно-тренировочное занятие. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей:

- подготовительной (ходьба, бег, общеразвивающие упражнения),
- основной (упражнения из разделов легкой атлетики, гимнастики, лыжных гонок, подвижных и спортивных игр и т.д.),
- заключительной (ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, на осанку, подведение итогов).

Учащиеся 7-11 лет.

| № п/п | Физические способности | Контрольные нормативы (тест) | Класс, возраст (лет) | Уровень | | | | | |
|-------|------------------------|------------------------------|----------------------|--------------|---------|-------------|--------------|---------|--------|
| | | | | Мальчики | Девочки | | | | |
| | | | | Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 1 (7 лет) | 5,6 и меньше | 6,2-7,3 | 7,5 и более | 5,8 и меньше | 6,4-7,5 | 7,6 и |

| | | | | | | | | | |
|---|-------------------------------|--|---------------|---------------------|---------------|-----------------|-----------------|---------------|--------------------------|
| | | (сек) | | ше | | | | | бо лее |
| | | | 2 (8 лет) | 5,4 | 6,0- 7,0 | 7,1 | 5,6 | 6,2- 7,2 | 7,3 |
| | | | 3 (9 лет) | 5,1 | 5,7- 6,7 | 6,8 | 5,3 | 6,0- 6,9 | 7,0 |
| | | | 4 (10 лет) | 5,0 | 5,6- 6,5 | 6,6 | 5,2 | 5,6- 6,5 | 6,6 |
| | | Бег 60 м (сек) | 4 (10 лет) | 10,0 | 10,8 | 11,0 и более | 10,3 | 11,0 | 11, 5 и бо лее |
| 2 | Коорди национ ные | Челно чный бег 3 х 10 м (сек) | 1 (7 лет) | 9,9 и мень ше | 10,3- 10,8 | 11,2 и более | 10,2 и менее | 10,6- 11,3 | 11, 7 и бо лее |
| | | | 2 (8 лет) | 9,1 | 9,5- 10,0 | 10,4 | 9,7 | 10,1- 10,7 | 11, 2 |
| | | | 3 (9 лет) | 8,8 | 9,3- 9,9 | 10,2 | 9,3 | 9,7- 10,3 | 10, 8 |
| | | | 4 (10 лет) | 8,6 | 9,0- 9,5 | 9,9 | 9,1 | 9,5- 10,0 | 10, 4 |
| 3 | Скорос тно- силовы е | Прыжо к в длину с места, см | 1 (7 лет) | 155 и более | 115- 135 | 100 и менее | 150 более | 110- 130 | 90 и ме не е |
| | | | 2 (8 лет) | 165 | 125- 145 | 110 | 155 | 125- 140 | 10 0 |
| | | | 3 (9 лет) | 175 | 130- 150 | 120 | 160 | 130- 150 | 11 0 |
| | | | 4 (10 лет) | 185 | 140- 160 | 130 | 170 | 140- 155 | 12 0 |

| | | | | | | | | | |
|---|-------------|--|---------------|-------------|-----|---|--------------|------|-----------------|
| 4 | Силовы е | Подтяг ивание : на высоко й перекл адине из виса, кол-во раз (мальч ики) | 1 (7 лет) | 4 и выше | 2-3 | 1 | | | |
| | | | 2 (8 лет) | 4 | 2-3 | 1 | | | |
| | | | 3 (9 лет) | 5 | 3-4 | 1 | | | |
| | | | 4 (10 лет) | 5 | 3-4 | 1 | | | |
| | | На низкой перекл адине из виса лежа, кол-во раз (девоч ки) | 1 (7 лет) | | | | 12 и выше | 4-8 | 2 и ни же |
| | | | 2 (8 лет) | | | | 14 | 6-10 | 3 |
| | | | 3 (9 лет) | | | | 16 | 7-11 | 3 |
| | | | 4 (10 лет) | | | | 18 | 8-13 | 4 |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

2.3 Методические материалы

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- игровой;
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения);
- наглядный (показ видеофильмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом).

Педагогические технологии

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

2.4 Календарный учебный график

| | | | |
|---|----------------|------------------------|---|
| Этапы образовательного процесса | 9 месяцев | 3 4 | |
| Продолжительность учебного года, неделя | 34 | 5 6 | |
| Количество учебных дней | 34 | 7 8 | |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 02.09.2024- 30.12.2024 | 9 |
| | 2 полугодие | 12.01.2025- 23.05.2024 | |
| Возраст детей, лет | 7-11 | | |
| Продолжительность занятия, час | 1 час | | |
| Режим занятия | 1 раз в неделю | | |
| Годовая учебная нагрузка, час | 34 | | |

2.5 Календарный план воспитательной работы

| Дата занятия | | Кол-во Часов по расписанию | Раздел, тема | Содержание занятия | Кол-во часов | |
|--------------|------|----------------------------|---|---|--------------|----------|
| План | Факт | | | | Теория | Практика |
| | | 1 | Основы знаний | 1 | 0 | |
| | | 1 | Гигиена, предупреждение травм, правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь | Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Виды травм в спорте. Правила поведения в спортивном зале и | 1 | 0 |

| | | | | | | |
|--|--|----|------------------------------------|--|---|----|
| | | | | спортивной площадке. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки. | | |
| | | 29 | Общая физическая подготовка | | 0 | 15 |
| | | 1 | Строевые упражнения | Выполнение строевых упражнений: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Разновидности ходьбы. ОРУ в строю. | 0 | 1 |
| | | 1 | ОРУ | Комплекс ОРУ без предмета. | 0 | 1 |
| | | 1 | Дыхательная гимнастика | Измерение объема легких при помощи «воздушного шара». Дыхательное упражнение «ладошки». Дыхательное упражнение «насос». Дыхательное упражнение | 0 | 1 |

| | | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|---|
| | | | | «кошка». Комплекс Дыхательных упражнений. | | |
| | | 1 | Корригирующая гимнастика | Гимнастическая полоса препятствий. | 0 | 1 |
| | | 1 | Оздоровительная гимнастика | Комплексы упражнений на растяжку. | 0 | 2 |
| | | 1 | Оздоровительная гимнастика | Выполнение гимнастических упражнений | 0 | 1 |
| | | 1 | Оздоровительный бег | Медленный бег | 0 | 1 |
| | | 1 | Оздоровительный бег | Бег на короткие дистанции | 0 | 1 |
| | | 1 | Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты | Полоса препятствий, эстафеты | 0 | 1 |
| | | 2 | Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты | Упражнения на перекладине, многоскоки | 0 | 2 |
| | | 1 | Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты | Прыжки в длину с разбега | 0 | 1 |
| | | 1 | Упражнения на | Прыжки в высоту с | 0 | 1 |

| | | | | | | |
|--|--|----|--|--|---|----|
| | | | развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты | разбега | | |
| | | 2 | Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты | Метание гранаты в цель на дальность | 0 | 2 |
| | | 1 | Контрольные испытания | Сдача нормативов | 0 | 1 |
| | | 17 | Специальная физическая подготовка (СПФ) | | 1 | 16 |
| | | 1 | Волейбол. Правила игры. | | | |
| | | 1 | Баскетбол. Правила игры. | | | |
| | | 1 | Подвижные игры | «Подвижные крестики-нолики», «Центра вселенной» | | |
| | | 1 | Подвижные игры | «Перешагни крокодила», «Баскетбол – собачка» | | |
| | | 1 | Подвижные игры | «Тише едешь – дальше будешь», «Коршун и наседка» | | |
| | | 1 | Подвижные игры | «Быстрый почтальон», «Вирус» | | |
| | | 1 | Упражнения на координацию движений | Комплекс упражнений на развитие | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|-----------------------------|---|--|--|
| | | | | координации движений, челночный бег | | |
| | | 1 | Упражнения на гибкость | Комплекс упражнений на развитие гибкости | | |
| | | 1 | Спортивные игры (волейбол) | Стойки игрока в волейболе, перемещения в стойке | | |
| | | 1 | Спортивные игры (волейбол) | Техника передачи двумя руками сверху на месте и в движении | | |
| | | 1 | Спортивные игры (баскетбол) | Стойки игрока. Техника передвижений, остановок, поворотов. | | |
| | | 1 | Спортивные игры (баскетбол) | Ловля и передача мяча в парах на месте. Техника ведения мяча. | | |
| | | 1 | Спортивные игры (баскетбол) | Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении. | | |
| | | 1 | Соревнования по ОФП | Полоса препятствий | | |
| | | 1 | Двухсторонние игры | Обучающая игра в волейбол | | |
| | | 1 | Двухсторонние игры | Обучающая игра в баскетбол | | |

| | | | | | | |
|--|--|---|--------------------------|-------------------------------------|--|--|
| | | 1 | Контрольные нормативы | Сдача контрольных нормативов. | | |
|--|--|---|--------------------------|-------------------------------------|--|--|

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
8. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
9. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
10. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979