

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент Смоленской области по образованию и науке
Комитет образования Администрации муниципального образования
«Рославльский район»
МБОУ "Павловская ОШ"

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



И.П. Матюшина

№ 146 от «31» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка (ОФП)»

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Паукова Л.А.,

учитель физической культуры

д. Павловка 2023 г

1. Пояснительная записка

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Новизна общеобразовательная общеразвивающая программа по ОФП составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни

Отличительные особенности программы:

Программа по «Общей физической подготовке» составлена на основе материала, который воспитанники изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Нормативные документы:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.
3. Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 22.11.2019 г. N 632, Приказ Министерства просвещения РФ от 18 мая 2020 г. N 249 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345"
4. Авторской программы по предмету Физическая культура (учебный предмет) Погадаев Г.И. Физическая культура 5-6 ООО "ДРОФА", Погадаев Г.И. Физическая культура 7-9 ООО "ДРОФА"
5. Учебного плана и календарного учебного графика МБОУ «Павловская основная школа» на 2023 - 2024 учебный год.
6. Основной общеобразовательной программы школы.

Цель программы – идентификация личности посредством овладения основами физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи:

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности,
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений,
- обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,

- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения,
- формирование правильной осанки и культуры движений,
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

В области познавательной культуры:

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

В области физической культуры:

- 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 самостраховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка)

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культур

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полу шпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках

предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

3. Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Легкая атлетика	1	8	10	Нормативы, контрольные упражнения, зачетные упражнения, тестирование
2	Гимнастика	2	4	6	Нормативы, контрольные упражнения, опрос
3	Лыжные гонки	2	4	6	Нормативы, , зачетные упражнения
4	Спортивные игры	1	12	12	Нормативы, контрольные упражнения, зачетные упражнения, анкетирование
	ИТОГО	6	28	34	

4. Содержание учебного плана

1. Легкая атлетика: бег 60, 300, 100, 1500 м; низкий старт и стартовый разгон; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

2. Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подъем переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ногив; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подъем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад.

Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

3. Лыжные гонки: Одновременный бесшажный, одношажный, двухшажный ход. Попеременный двухшажный, четырехшажный ход.

4. Спортивные игры

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований.

5. Календарно учебный план

№	Дата проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Легкая атлетика (2 часа)						
1		Опрос, практическое занятие		ТБ на занятиях. Методика и содержание занятий Понятие о физической культуре. ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 60 м, бег на выносливость.	Стадион школы	Опрос, зачетные упражнения
2		практическое занятие		ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции 300 м, совершенствование прыжка в д/м. Совершенствование метания м/м, бег 3х10м (контр.) Метание м/м (контр.), кроссовая подготовка.	Стадион школы	Контрольные упражнения
Гимнастика (6 часов)						
3		Опрос, практическое занятие		ТБ на занятиях. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Совершенствование строевых упражнений, силовая подготовка	Спортивный зал школы	Тестирование, зачетные упражнения
4		Практическое занятие		ОРУ. Упражнения на акробатике. Пресс (контр). Разучивание опорных прыжков (согнув ноги – мальчики, врозь - девочки) Вис на согнутых руках (контр.). Разучивание упражнений в равновесии.	Спортивный зал школы	Зачетные упражнения
5		Практическое занятие		ОРУ. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование комбинации в акробатике. Мальчики – совершенствование упражнений на перекладине, девочки – совершенствование упражнений в равновесии.	Спортивный зал школы	Зачетные упражнения
6		Практическое занятие		ОРУ. Опорные прыжки. Совершенствование комбинации в акробатике. Комбинация в акробатике, совершенствование упражнений в равновесии. Отжимание (контр.), висы и упоры, упражнения в равновесии	Спортивный зал школы	Сдача нормативов
7		Практическое занятие		ОРУ. Упражнения в равновесии, висы и упоры. Совершенствование упражнений на перекладине. Гибкость(контр).	Спортивный зал школы	Контрольные упражнения

		тие				
8		Практическое занятие		ОРУ в парах. Упражнения на перекладине, метание набивного мяча. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на снарядах	Спортивный зал школы	Зачетные упражнения
Спортивные игры (4 часа)						
9		Опрос, практическое занятие		ТБ на занятиях. Баскетбол. Элементы спортивных игр (стойки, передвижения). ОРУ. Стр. упр. Элементы спортивных игр (остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой).	Спортивный зал школы	Опрос, зачетные упражнения
10		Практическое занятие		ОРУ. Элементы спортивной игры (бросок мяча одной и двумя с места и в движении) Прыжки через скакалку (контр.).	Спортивный зал школы	Сдача нормативов
11		Практическое занятие		ОРУ. Элементы спортивной игры (индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия), метание набивного мяча	Спортивный зал школы	Сдача нормативов
12		Практическое занятие		ОРУ. Элементы спортивной игры. Двусторонняя игра	Спортивный зал школы	Зачетные упражнения
Лыжная подготовка (6 часов)						
13		Опрос, практическое занятие		ТБ на занятиях. Зимние виды спорта. Подготовка лыж, спортивной формы. Правила проведения соревнований. Прохождение дистанции. Лыжные хода.	Стадион школы	Опрос, зачетные упражнения
14		Практическое занятие		Прохождение дистанции 1 км Совершенствование торможения, поворотов, подъемов, спусков.	Стадион школы	Контрольные упражнения
15		Практическое занятие		Прохождение дистанции, совершенствование одновременного одношажного хода.	Стадион школы	Контрольные упражнения
16		Практическое		Прохождение дистанции, спуски и торможения, повороты и подъемы Прохождение дистанции на время	Стадион школы	Сдача нормативов

		е заня тие		(контр.) Коньковый ход.		
17		Пра ктич еско е заня тие		Прохождение дистанции, совершенствование бесшажного хода, одновременного одношажного хода. Совершенствование конькового хода.	Стадион школы	Контр ольны е упраж нения
18		Пра ктич еско е заня тие		Прохождение дистанции, совершенствование изученных ходов. Эстафета.(контр)	Стадион школы	Сдача нормат ивов
Спортивные игры (8 часов)						
19		Пра ктич еско е заня тие		Волейбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (стойка игрока- верхняя, средняя, нижняя). Подтягивание (контр) Элементы спортивной игры (передвижения игрока).	Стадион школы	Контр ольн ые упраж нения
20		Пра ктич еско е заня тие		Футбол. ОРУ. Элементы спортивной игры (удары по неподвижному и катящему мячу). Элементы спортивной игры (удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема)	Стадион школы	Зачетн ые упраж нения
21		Пра ктич еско е заня тие		ОРУ. Элементы спортивной игры (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема и подошвой) Элементы спортивной игры (ведение мяча носком и наружной стороной стопы) Элементы спортивной игры (ловля и отбивание мяча вратарем)	Стадион школы	Зачетн ые упраж нения
22		Пра ктич еско е заня тие		Элементы спортивной игры (ведение мяча носком и наружной стороной стопы) Элементы спортивной игры (ловля и отбивание мяча вратарем)	Стадион школы	Контр ольны е упраж нения
23		Пра ктич еско е заня тие		ОРУ. Штрафные баскетбольные броски (контр.). Броски в движении- (контр.).	Стадион школы	Сдача нормат ивов
24		Пра ктич еско е заня тие		ОРУ. Игра в баскетбол. Передачи волейбольные (контр.)	Стадион школы	Сдача нормат ивов
25		Пра ктич		ОРУ. Подачи в волейболе (контр.) Игра в пионербол.	Стадион школы	Сдача нормат

		еско е заня тие				ИВОВ
26		Пра ктич еско е заня тие		ОРУ. Футбольные удары (контр.) Игра в футбол	Стадион школы	Сдача нормат ивов
Легкая атлетика (8 часов)						
27		Опр ос ,пра ктич еско е заня тие		Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции (30м, 60м), совершенствование старта и финиширования в беге. Старты в беге. Совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки	Стадион школы	Контр ольны е упраж нения
28		Пра ктич еско е заня тие		ОРУ. СБУ Бег на короткие дистанции (30м, 60м), совершенствование старта и финиширования в беге. Старты в беге. Бег на короткие дистанции 60м (контр.), силовая подготовка.	Стадион школы	Сдача нормат ивов
29		Пра ктич еско е заня тие		ОРУ. СБУ Совершенствование метания м/м, прыжки через скакалку (контр.).	Стадион школы	Сдача нормат ивов
30		Пра ктич еско е заня тие		ОРУ. СБУ Бег на выносливость 8 кругов (контр). Прыжковые упражнения. «Кто дальше прыгнет?».	Стадион школы	Контр ольны е упраж нения
31		Пра ктич еско е заня тие		Бег на короткие дистанции 300 м (контр). ОРУ. С.Б.У. Прыжок в д/м (контр). Совершенствование легкоатлетических упражнений.	Стадион школы	Сдача нормат ивов
32		Пра ктич еско е заня тие		ОРУ. СБУ Бег на выносливость, бег на короткие дистанции 30 м(контр.).	Стадион школы	Сдача нормат ивов
33		Пра ктич еско е заня тие		ОРУ. СБУ Бег на выносливость 8 кругов (контр).	Стадион школы	Сдача нормат ивов

34		Практическое занятие		ОРУ. СБУ Бег на выносливость(30 минут)	Стадион школы	Контрольные упражнения
----	--	----------------------	--	--	---------------	------------------------