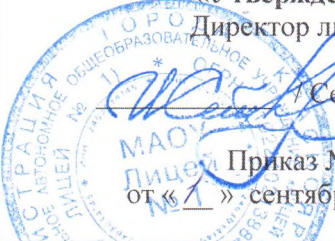


Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Лицей № 1»

<p>«Согласовано» Педагогическим советом МАОУ Лицей №1</p> <p>Протокол № 1 от «<u>21</u>» августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор лицея Сеткова И.Н./</p> <p>Приказ № 80/36 от «<u>1</u>» сентября 2021 г.</p> 
--	--

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивная  
«ОФП»

Возраст: 7-14 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор составитель программы:  
Чупрова Надежда Алексеевна  
Педагог дополнительного образования

Красноярск, 2021

## **Пояснительная записка**

Программа по «ОФП» составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту.

На учебных занятиях по общефизической подготовки (ОФП) в учебных заведениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.

Новизну программы определяет подготовка к здоровому образу жизни учащегося, на основе здоровье – сберегающих технологий, которая становится приоритетным направлением в деятельности каждого образовательного учреждения и адаптирована к условиям обеспечивающих школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе по ОФП.

Данная программа актуальна, так как трех занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту

### **Рабочая программа курса «ОФП» для обучающихся составлена на основе:**

Образовательная программа «ОФП» составлена на основе федерального государственного стандарта основного общего образования.

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный закон от 04.12.2007 N 329ФЗ (ред. от 27.12.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).

Указ Президента Российской Федерации от 29 октября 2015 г. № 536 «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников».

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года)

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации Пот 30 июня 2020 года N 16 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"(с изменениями на 24 марта 2021 года)

Образовательной программой дополнительного образования детей МАОУ Лицей №1;  
Учебным планом МАОУ «Лицей №1» на 2021-2022 учебный год.

В процессе деятельности у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у

них физической. Занятия лыжным спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Недельная нагрузка для обучающихся группы начального обучения составляет 3 академических часа в неделю, 35 недель, 105 академических часов.

### **Описание курса в учебном плане**

#### **Основные методы, используемые при проведении учебно-тренировочного занятия.**

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, строения и функций человеческого организма, питания и оказания первой медицинской помощи должны проводиться тренером или с участием медика. Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которых отводится несколько минут для беседы.

Изучение техники и элементов общеразвивающих упражнений, л/а, игровых видов спорта проходит на учебно-тренировочных занятиях при **помощи группового, а также индивидуального метода**. Овладение техникой упражнений осуществляется последовательно. Обучение технике упражнения или его элементам подразделяется на фазы ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются **методы** рассказа, показа и самостоятельного выполнения упражнения или его элементов.

#### **Формы организации деятельности детей на занятии .**

Основной формой организации образовательной деятельности является занятие, проводимое групповым способом, с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей; круговая работа; индивидуальная работа, самостоятельная работа; теоретические занятия с просмотром видео материалов, беседы; соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня; контрольные занятия, по текущему, промежуточному и итоговому контролю; открытые занятия.

**Формы проведения занятий:** беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, подвижные и спортивные игры, эстафеты, соревнования, практическая и самостоятельная работа, контрольное тестирование (зачет).

Рекомендуемые **средства обучения:** строевые и порядковые упражнения; разные виды ходьбы, бега, прыжков; обще-развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально-подготовительные упражнения с предметами и без предметов.

Задачи основной части (70% времени тренировки): изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, общей, специальной и силовой выносливости и других физических качеств спортсмена.

Задачи заключительной части (10% времени тренировки): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, семенящий бег, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов тренировки, замечания тренера. Самооценка своей деятельности самими обучающимися, анализируют свои ошибки и замечания тренера.

Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма занимающегося. Она также обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности. Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

**Формы проведения промежуточной аттестации:** Основными формами подведения итогов являются: тестирование двигательных качеств: уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года; оценка умений и навыков в различных подвижных играх и игровых заданиях с элементами соревновательной обстановки, проводимые в конце учебного года, в течение зимнего сезона систематически оценивается техника выполнения подготовительных упражнений и способов предусмотренных программой.

**Методическое обеспечение программы.** DVD диски с выступлениями спортсменов в легкой атлетике, игровых видов: волейбола, футбола, баскетбола, н/тенниса России и Мира.

**Воспитательная работа** проводится в процессе занятий, соревнований, оздоровительных, туристских мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания положительных личностных качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

В процессе работы большое значение приобретает **соблюдение следующих условий:**

- личный пример и педагогическое мастерство;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

Основные воспитательные мероприятия: обсуждение и анализ соревновательной деятельности учащихся; регулярное подведение итогов учебной и спортивной деятельности занимающихся; проведение тематических праздников; экскурсий; тематических бесед, оформление стендов и газет.

Реализация программы предусматривает самостоятельную деятельность обучающихся: ведение дневников наблюдений, просмотр (в том числе и телевизионный) соревнований. Самоконтроль играет в подготовке важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность.

**Ожидаемые результаты** – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки. Приобретение дополнительных знаний истории Российского спорта.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся; Повысить уровень своей физической подготовленности, овладение навыками передвижения на лыжах, уметь технически правильно выполнять двигательные действия использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; у занимающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию, формирование знаний по здоровому образу жизни.

### **Общая характеристика курса.**

Программа курса «ОФП» относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС.

**Цель программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, приобщение школьников к активным систематическим занятиям физической культурой и спортом, вовлечение большего количества детей в организованный учебно-тренировочный процесс, овладение основами техники лыжных ходов и других физических упражнений

#### **Основные задачи :**

##### Обучающие:

- формирование представлений о видах спорта – легкой атлетике, спортиграх, их возникновении, развитии и правилах соревнований;
- формирование знаний о закалывающих процедурах и укреплении здоровья;

- формирование начальных сведений о самоконтроле;
- овладение воспитанниками спортивной техникой л/а, спортигр;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

#### Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие морально-волевых качеств.

#### Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувства ответственности за свои действия перед коллективом;
- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;
- воспитание коммуникативных качеств;
- воспитание элементарных навыков судейства;
- воспитание умения заниматься самостоятельно.

#### Оздоровительные:

- укреплять здоровье обучающихся;
- удовлетворять потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы.
- снимать физическую и умственную усталость.

#### Предметные:

- углубление знаний по истории развития л/а, спортигр, правилам соревнований.
- Технике безопасности на занятиях лыжной подготовке. Оказание первой медицинской помощи.
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники л/а и спортигр и других физических упражнений;

#### Личностные

- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям по лыжным гонкам.
- развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;
- воспитание черт спортивного характера.

### **Планируемые результаты обучения.**

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия лыжными гонками для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам (признакам);
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с частными задачами по л/а и спортиграм, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности обучающихся.

#### *В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности ;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня обучающихся, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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 при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

### ***Метапредметные результаты***

- характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные универсальные способности потребуются, как в рамках образовательного процесса умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по л/а, спортиграм их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из лыжных гонок, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм.

***Предметные результаты*** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения элементов л/а и спортигр. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по этим видам спорта.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития в олимпийских видов спорта;
- знание основных направлений развития олимпийских видов спорта в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте олимпийских видов спорта в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий, доброжелательное и уважительное отношение к обучающимся независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь обучающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях соревновательной деятельности, соблюдать правила соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

№	ТЕМА	Год обучения
	<b>Теоретическая часть</b>	
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении олимпийских видов спорта в мире и в России	В процессе занятий
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Экипировка спортсмена, одежда и обувь	В процессе занятий
3	Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.	В процессе занятий
4	Краткая характеристика видов спорта. Соревнования и квалификация спортсмена	В процессе занятий
	<b>Практическая часть</b>	
1	Общая физическая подготовка.	50
2	Специальная физическая подготовка по л/а и спортивным играм	30
3	Изучение техники элементов л/а и спортигр.	20
4	Контрольные упражнения и соревнования.	5
	<b>ВСЕГО</b>	<b>105</b>

## Ожидаемый результат

В результате регулярного посещения занятий ОФП занимающиеся должны:

1. Повысить уровень своей физической подготовленности.
2. Уметь технически правильно выполнять двигательные действия .
3. Использовать двигательные действия в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.
4. У занимающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

### I. Теоретическая подготовка

## 1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении олимпийских видов спорта, их классификация.

Порядок и содержание работы секции. Эволюция техник олимпийских видов. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность л/а и спортигр в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. .

## 2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Экипировка спортсмена

Поведение на улице во время движения к месту занятия и по учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с инвентарем на занятии. Транспортировка и хранение инвентаря. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды при различных погодных условиях.

## 3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви спортсмена. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

## II. Практическая подготовка

### 1. Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Круговая тренировка на развитие всех физических качеств.

### 2. Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### 3. Техническая подготовка.

Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту, технике низкого и высокого старта, бега с препятствиями, челночному бегу, элементам игры в баскетбол и волейбол.

### 4. Контрольные упражнения и соревнования

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (уметь выполнять упражнения для общей физической подготовки, выполнять упражнения на быстроту, координацию, выносливость); участие в соревнованиях по ОФП. (соответствовать уровню показателей контрольных упражнений с учетом индивидуальных возможностей; учебно-тренировочные соревнования; соревнования); сдача нормативов.

### Контрольные упражнения общей физической подготовки

#### Мальчики

Возраст	Бег 60 м	Челноч- ный бег	Бег 1000 м	Поднимание туловища с положения лежа	Отжима- ние	Подтягива- ние	Прыжок в длину с места	Смешан ное передви- жение 1 км	Смешан ное передви- жение 1 км по
---------	-------------	--------------------	---------------	---	----------------	-------------------	------------------------------	--	---



									пересе- ченной местно- сти
6-7	14.0	11.0- 10.3	9.00	34	17	4	140	6.40	8.00
8	13.6	10.3- 10.1	8.30	38	17	4	145	6.20	7.00
9	13.3	10.3- 10.0	8.00	39	20	5	150	6.00	7.00

### Девушки

Возраст	Бег 60 м	Челноч- ный бег	Бег 1000 м	Поднимание туловища с положения лежа	Отжима- ние	Подтягива- ние из виса	Прыжок в длину с места	Смешан ное передви- жение 1 км	Смешан ное передв- жение 1 км по пересе- ченной местно- сти
6-7	14.0	11.6- 11.4	9.00	32	11	11	122	7.00	8.30
8	13.8	11.1- 10.8	8.30	36	11	11	130	6.40	8.00
9	13.5	10.7- 10.4	8.00	37	13	15	140	6.20	7.30

### Материальное обеспечение программы.

- Скакалки, перекладина для прыжков высоту
- Тренажеры, резина,
- Утяжелители для рук и ног.
- Видеокамера.
- Мячи: баскетбольный, футбольный, волейбольный, набивные мячи.

### Список литературы.

Примерная программа по физической культуре предметная линия учебников

М.Я Виленского, В.И Ляха. – М.: «Просвещение», 2012г.

«Физическое воспитание и детско- юношеский спорт», научно-методический журнал, №1, 2015 г.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.— М.;

Физкультура и спорт, 2011 г. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. — М:Физкультура и спорт, 2012 г

## ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

Начало занятий - 1.09.201г. Окончание занятий - 31.05.2020г.

Всего учебных недель - 35. Объем учебных часов - 105.

Режим работы - 3 раза в неделю, по 1 часу, 2 раза в неделю: 1 час, 2 часа

Время проведения занятий - согласно расписанию.

Каникулярное время: 1.01-10.01

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Форма контроля	Дата Гр.1		Дата Гр.2		Дата Гр.3		Дата Гр.4		Дата Гр.5		Дата Гр.6	
				План	Факт	План	Факт	План	Факт	План	Факт	План	Факт	План	Факт
1.	Инструктаж по Т.Б. Бег. Обучение шаговой и прыжковой имитации.	1	Беседа. Корректировка техники и тактики	02.09		03.09		01.09		01.09		03.09		02.09	
2.	Инструктаж по Т.Б..	1	Корректировка техники и тактики	04.09		04.09		04.09		04.09		04.09		04.09	
3.	Техника бега на средние дистанции. Кросс 1 км	1	Беседа. Корректировка техники и тактики	06.09		07.09		06.09		06.09		04.09		06.09	
4	Кроссовая подготовка. Игра	1	Корректировка техники и тактики. Групповой	09.09		10.09		08.09		08.09		07.09		09.09	
5	Подвижные игры на воздухе.	1	Корректировка техники и тактики. Групповой	11.09		11.09		11.09		11.09		11.09		11.09	
6	Игра в футбол и в лапту.	1	Корректировка	13.09		14.09		13.09		13.09		11.09		13.09	

			техники и тактики. Групповой											
7	Специально беговые упражнения. Комплекс ОРУ. Тест 60 м., подтягивание, отжимание.	1	Фиксирование результата. Текущий	16.09		17.09		15.09		15.09		14.09		16.09
8	Бег на короткие дистанции, техника бега.	1	Текущий	18.09		18.09		18.09		18.09		18.09		18.09
9	Упр. на гибкость и координацию.	1	Текущий	20.09		21.09		20.09		20.09		18.09		20.09
10	Развитие гибкости плеч. суставов. Игра. Эстафеты	1	Корректировка техники и тактики	23.09		24.09		22.09		22.09		21.09		23.09
11	Подвижные игры с элементами игры в баскетбол	1	Корректировка техники и тактики	25.09		25.09		25.09		25.09		25.09		25.09
12	Контрольный урок	1	Корректировка техники и тактики. Групповой	27.09		28.09		27.09		27.09		28.09		27.09
13	Подвижные игры, развивающие быстроту и ловкость	1	Фиксирование результата. Корректировка тактики	30.09		01.10		29.09		29.09		02.10		30.09
14	Специальные упражнения л/а Круговая тренировка в виде игры	1	Текущий . Групповой	02.10		02.10		02.10		02.10		02.10		02.10
15	Круговая тренировка. Игра в лапту.	1	Текущий . Групповой	04.10		04.10		04.10		04.10		05.10		04.10

16	Бег на подъёмах. Упражнения на развитие силовых способностей.	1	Текущий . Групповой	07.10		08.10		06.10		06.10		09.10		07.10	
17	Бег на подъёмах. Упражнения на развитие силовых способностей. Эстафеты и упражнения на гибкость.	1	Текущий . Групповой	09.10		09.10		09.10		09.10		09.10		09.10	
18	Бег. Круговая тренировка	1	Корректировка техники и тактики. Групповой	11.10		12.10		11.10		11.10		12.10		11.10	
19	Комплексы специальных упражнений для развития координационных способностей	1	Текущий	14.10		15.10		13.10		13.10		16.10		14.10	
20	Беседа о видах спорта. Классификация	1	Корректировка техники и тактики. Групповой	16.10		16.10		16.10		16.10		16.10		16.10	
21	Беседа Просмотр роликов об Олимпийских Играх современности.	1	Корректировка техники и тактики. Групповой	18.10		19.10		18.10		18.10		19.10		18.10	
22	Эстафеты. Общая физическая подготовка.	1	Текущий	21.10		22.10		20.10		20.10		23.10		21.10	
23	Силовая тренировка. Общая физическая подготовка.	1	Текущий	23.10		23.10		23.10		23.10		23.10		23.10	
24	Обучение специальным упражнениям на гибкость плечевого пояса	1	Корректировка техники и тактики	25.10		26.10		25.10		25.10		26.10		25.10	

25	Комплексы специальных упражнений на силу и координацию.	1	Корректировка техники и тактики. Беседа	28.10		29.10		27.10		27.10		30.10		28.10	
26	Эстафеты с мячами	1	Корректировка техники и тактики	30.10		30.10		30.10		30.10		30.10		30.10	
27	Элементы игры в баскетбол.	1	Текущий	01.11		02.11		01.11		01.11		02.11		01.11	
28	Элементы игры в баскетбол.	1	Корректировка техники и тактики	06.11		06.11		03.11		03.11		06.11		06.11	
29	Эстафеты. Игра в минифутбол	1	Корректировка техники и тактики	08.11		09.11		06.11		06.11		06.11		08.11	
30	Игра в минифутбол. Упражнения на силу	1	Беседа. Корректировка техники и тактики	11.11		12.11		08.11		08.11		09.11		11.11	
31	Общая физическая подготовка. Упражнения на координацию. Спортивная игра..	1	Беседа.	13.11		13.11		10.11		10.11		13.11		13.11	
32	Просмотр роликов на спортивную тему. (теория)	1	Беседа. Корректировка техники и тактики	15.11		16.11		13.11		13.11		13.11		15.11	
33	Развитие силовых качеств.	1	Корректировка техники и тактики	18.11		19.11		15.11		15.11		16.11		18.11	

34	Развитие силовых качеств.	1	Корректировка техники и тактики	20.11		20.11		17.11		17.11		20.11		20.11	
35	Обучение классическим лыжным ходам. Повороты на месте и в движении.	1	Корректировка техники и тактики	22.11		23.11		20.11		20.11		20.11		22.11	
36	Эстафеты с мячами. Игры	1	Беседа Корректировка техники и тактики	25.11		26.11		22.11		22.11		23.11		25.11	
37	Развитие координации. Упражнения с предметами.	1	Корректировка техники и тактики. Групповой	27.11		27.11		24.11		24.11		27.11		27.11	
38	Силовая тренировка.	1	Корректировка техники и тактики	29.11		30.11		27.11		27.11		27.11		29.11	
39	Прыжковые упражнения.	1	Корректировка техники и тактики	02.12		03.12		29.11		29.11		30.11		02.12	
40	Эстафеты с предметами.	1	Корректировка техники и тактики	04.12		04.12		01.12		01.12		04.12		04.12	
41	Упражнения на внимание и координацию.	1	Корректировка техники и тактики	06.12		07.12		04.12		04.12		04.12		06.12	
42	Развитие координации.	1	Корректировка техники и	09.12		10.12		06.12		06.12		07.12		09.12	

			тактики												
43	Развитие силы плечевого пояса.	1	Корректировка техники и тактики	11.12		11.12		08.12		08.12		11.12		11.12	
44	Развитие силы плечевого пояса, брюшного пресса и ног.	1	Корректировка техники и тактики	13.12		14.12		11.12		11.12		11.12		13.12	
45	Эстафеты с предметами.	1	Корректировка техники и тактики	16.12		17.12		13.12		13.12		14.12		16.12	
46	Обучение игре в баскетбол, стойка баскетболиста.	1	Корректировка техники и тактики	18.12		18.12		15.12		15.12		18.12		18.12	
47	Двусторонняя игра в снайпер. Соревнования внутри группы.	1	Корректировка техники и тактики	20.12		21.12		18.12		18.12		18.12		20.12	
48	Контрольный урок	1	Фиксирование результатов	23.12		24.12		20.12		20.12		21.12		23.12	
49	Игры на свежем воздухе.	1	Корректировка техники и тактики	25.12		25.12		22.12		22.12		25.12		25.12	
50	Эстафеты на свежем воздухе.	1	Корректировка техники и тактики	27.12		28.12		25.12		25.12		25.12		27.12	
51	Элементы баскетбола.	1	Беседа. Корректировка техники и	30.12		11.01		27.12		27.12		28.12		30.12	

			тактики											
52	Обучение игре в пионербол. Эстафета с мячом.	1	Корректировка техники и тактики	10.01		14.01		29.12		29.12		11.01		10.01
53	Игра в пионербол.	1	Корректировка техники и тактики	13.01		15.01		10.01		10.01		15.01		13.01
54	Игра в баскетбол.	1	Корректировка техники и тактики	15.01		18.01		12.01		12.01		15.01		15.01
55	Силовая тренировка.	1	Корректировка техники и тактики	17.01		21.01		15.01		15.01		18.01		17.01
56	Развитие гибкости.	1	Корректировка техники и тактики	20.01		22.01		17.01		17.01		22.01		20.01
57	Развитие координации, упражнения с предметами	1	Корректировка техники и тактики	22.01		25.01		19.01		19.01		22.01		22.01
58	Подвижные игры.	1	Корректировка техники и тактики	24.01		28.01		22.01		22.01		25.01		24.01
59	Подвижные игры.	1	Корректировка техники и тактики	27.01		29.01		24.01		24.01		29.01		27.01
60	Силовая тренировка.	1	Корректировка техники и	29.01		01.02		26.01		26.01		29.01		29.01



			тактики											
61	Тренировка на координацию и гибкость в позвоночнике и плечевых суставах.	1	Корректировка техники и тактики	31.01		04.02		29.01		29.01		01.02		31.01
62	Упражнения с резиной на силу.	1	Корректировка техники и тактики	03.02		05.02		31.01		31.01		05.02		03.02
63	Упражнения на силу с предметами	1	Корректировка техники и тактики	05.02		08.02		02.02		02.02		05.02		05.02
64	Игра в пионербол.	1	Корректировка техники и тактики	07.02		11.02		05.02		05.02		08.02		07.02
65	Игра в минифутбол.	1	Корректировка техники и тактики	10.02		12.02		07.02		07.02		12.02		10.02
66	Силовая тренировка.	1	Корректировка техники и тактики	12.02		15.02		09.02		09.02		12.02		12.02
67	Развитие выносливости, круговая тренировка.	1	Корректировка техники и тактики	14.02		18.02		12.02		12.02		15.02		14.02
68	Развитие гибкости.	1	Корректировка техники и тактики	17.02		19.02		14.02		14.02		19.02		17.02
69	Упражнения на координацию. Спортивные игры	1	Корректировка техники и	19.02		25.02		16.02		16.02		19.02		19.02

			тактики											
70	Подвижные игры. Эстафеты	1	Корректировка техники и тактики	21.02		26.02		19.02		19.02		22.02		21.02
71	Упражнения на силу с предметами.	1	Корректировка техники и тактики	24.02		01.03		21.02		21.02		26.02		24.02
72	Эстафеты.	1	Корректировка техники и тактики	26.02		04.03		26.02		26.02		26.02		26.02
73	Обучение игре в н/ теннис.	1	Корректировка техники и тактики	28.02		05.03		28.02		28.02		01.03		28.02
74	Обучение игре в н/теннис.	1	Корректировка техники и тактики	03.03		11.03		02.03		02.03		05.03		03.03
75	Двусторонняя игра в н/ теннис.	1	Корректировка техники и тактики. Фиксирование результата	05.03		12.03		05.03		05.03		05.03		05.03
76	Судейство игры в н/ теннис.	1	Беседа.	10.03		15.03		09.03		09.03		12.03		10.03
77	Упражнения на силу рук..	1	Корректировка техники и тактики	12.03		18.03		12.03		12.03		12.03		12.03
78	Прогулка по парку . Игры.	1	Фиксирование	14.03		19.03		14.03		14.03		15.03		14.03

			результата											
79	Поход в лес.	1	Текущий	17.03		22.03		16.03		16.03		19.03		17.03
80	Эстафеты на свежем воздухе.	1	Текущий	19.03		25.03		19.03		19.03		19.03		19.03
81	Общая физическая подготовка. Минифутбол.	1	Текущий	21.03		26.03		21.03		21.03		22.03		21.03
82	Общая физическая подготовка. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1	Текущий	24.03		19.03		23.03		23.03		26.03		24.03
83	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры	1	Текущий	26.03		01.04		26.03		26.03		26.03		26.03
84	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры	1	Текущий	28.03		02.04		28.03		28.03		29.03		28.03
85	Специальная физическая подготовка. Круговая тренировка.	1	Текущий. Групповой	31.03		05.04		30.03		30.03		02.04		31.03
86	Специальные упражнения на согласованную работу рук. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.	1	Текущий. Групповой	02.04		08.04		02.04		02.04		02.04		02.04
87	Упражнения на различные группы мышц.	1	Корректировка техники и тактики	04.04		09.04		04.04		04.04		05.04		04.04
88	Упражнения на различные группы мышц.	1	Корректировка техники и тактики	07.04		12.04		06.04		06.04		09.04		07.04

89	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Спортивные игры.	1	Текущий. Групповой	09.04		15.04		09.04		09.04		09.04		09.04
90	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные игры	1	Текущий. Групповой	11.04		16.04		11.04		11.04		12.04		11.04
91	Имитационные упражнения. Круговая тренировка. Кроссовая подготовка	1	Текущий. Групповой	14.04		19.04		13.04		13.04		16.04		14.04
92	Имитационные упражнения. Круговая тренировка. Кроссовая подготовка	1	Текущий. Групповой	16.04		22.04		16.04		16.04		16.04		16.04
93	Кроссовая подготовка Тест: поднимание туловища с положения лежа, челночный бег 3х10 м. Спортивные игры.	1	Текущий. Фиксирование результата	18.04		23.04		18.04		18.04		19.04		18.04
94	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации.	1	Текущий	21.04		26.04		20.04		20.04		23.04		21.04
95	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие силовой выносливости, гибкости, координации. Тест 60 м, отжимание, подтягивание	1	Текущий. Фиксирование результата	23.04		29.04		23.04		23.04		23.04		23.04
96	Специальная физическая подготовка. Бег с имитацией на подъемах. Спортивная игра.	1	Корректировка техники и тактики	25.04		30.04		25.04		25.04		26.04		25.04
97	Специальная физическая подготовка. Бег с имитацией	1	Корректировка техники и	28.04		06.05		27.04		27.04		30.04		28.04

	на подъемах. Спортивная игра.		тактики												
98	Кросс. Круговая тренировка. Имитационные упражнения.	1	Корректировка техники и тактики	30.04		07.05		30.04		30.04		30.04		30.04	
99	Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Тест прыжок в длину с места, 1000 м	1	Текущий. Фиксирование результата	12.05		13.05		04.05		04.05		03.05		12.05	
100	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1	Текущий	14.05		14.05		11.05		11.05		07.05		14.05	
101	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	1	Текущий	16.05		17.05		14.05		14.05		07.05		16.05	
102	Бег по пересеченной местности. Круговая тренировка.	1	Корректировка техники и тактики. Групповой	19.05		20.05		16.05		16.05		14.05		19.05	
103	Бег по пересеченной местности. Круговая тренировка.	1	Корректировка техники и тактики. Групповой	21.05		21.05		18.05		18.05		14.05		21.05	
104	Бег по пересеченной местности. Круговая тренировка.	1	Корректировка техники и тактики. Групповой	23.05		24.05		21.05		21.05		17.05		23.05	
105	Бег по пересеченной местности.	1	Корректировка	26.05		27.05		23.05		23.05		21.05		26.05	

