

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Образовательный центр «БАГРАТИОН»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»

А.Н.Семирова

2024г.



Рассмотрено на заседании

методического совета

«09» 04 2024 г.

Протокол № 4

Дополнительная общеразвивающая модульная программа
физкультурно-спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Федотова Д.Е.

педагог дополнительного образования

г. Одинцово, 2024

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая Программа «**Общая физическая подготовка**» («ОФП») имеет физкультурно-спортивную направленность, профиль — общая физическая подготовка. Разработана на основе требований:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ.
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утв. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 г. № 467.
- Распоряжение Министерства образования Московской области № Р-900 от 31.08.2023г. «Об организации работы в рамках реализации персонифицированного учета и системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей–инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р).

Устав и локальные акты образовательного учреждения.

НОВИЗНА Общая физическая подготовка необходима человеку в любом возрасте. Она включает в себя физические упражнения и двигательные действия, необходимые в течение всей жизни. Физические крепкие и здоровые люди обладают силой воли, характером, умением ориентироваться в окружающей действительности. Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков. ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта.

АКТУАЛЬНОСТЬ данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих, заниматься в секции ОФП на основе современных научных данных и практического опыта педагога, и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

ОТЛИЧИТЕЛЬНОЙ ОСОБЕННОСТЬЮ заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для учащихся с различной степенью физической подготовленности.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ. Программа рассчитана на обучение детей 7-17 лет. Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ. Программа «ОФП» предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 академическому часу. Итого 72 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: проведения занятий ОФП в школе – здоровье-сбережение, здоровье-поддержание и здоровье-формирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

ЗАДАЧИ:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

Личностные:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- 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;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, 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.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа «ОФП» рассчитана на 72 часа (2 раза в неделю по 1 академическому часу).

№ модуля	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	Всего	
1.	Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Теоретический материал	3	0	3	Опрос
	Практический материал				
2.	Раздел 2. Лёгкая атлетика	В процессе занятий	11	11	Практические задания, наблюдение
3.	Раздел 3. Общая физическая подготовка	В процессе занятий	16	16	Практические задания, наблюдение
4.	Раздел 4. Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки. Дыхательные упражнения.	В процессе занятий	10	10	Практические задания, наблюдение
5.	Раздел 5. Гимнастика	В процессе занятий	13	13	Практические задания, наблюдение
6.	Раздел 6. Подвижные игры Спортивные игры	В процессе занятий	16	16	Практические задания, наблюдение
7.	Раздел 7. Сдача нормативов	В процессе занятий	3	3	Зачет
	Всего				
ИТОГО: 72					

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Теория «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Тема 1.1. Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Физических упражнений. Гигиена.

Раздел 2. Практика. Легкая атлетика

Тема 2.1. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.

Тема 2.2. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.

Тема 2.3. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты

Тема 2.4. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты

Тема 2.5. Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты

Тема 2.6. Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты

Тема 2.7. Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.

Тема 2.8. Тестирование. Измерение. Проведение контрольных мероприятий.

Раздел 3. Практика. Общая физическая подготовка.

Тема 3.1. Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.

Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

Тема 3.3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным

мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями, штангой, гириями).

Тема 3.4. Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.

Раздел 4. Практика. Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки.

Тема 4.1. Разучивание упражнений для формирования правильной осанки. Подвижные игры. ОРУ. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Подвижные игры.

Тема 4.2. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки. Подвижные игры. ОРУ. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Подвижные игры.

Тема 4.3. Комплекс упражнений для закрепления правильной осанки. Весёлые старты. Разминка. Комплекс упражнений для закрепления правильной осанки.

Тема 4.4. Разучивание комплекса упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника. Подвижные игры. Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника.

Тема 4.5. Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника. Подвижные игры. Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника. Подвижные игры.

Тема 4.6. Разучивание упражнений для формирования правильной осанки в парах. ОРУ. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки в парах. Дыхательные упражнения.

Тема 4.7. Выполнение упражнений для формирования правильной осанки в парах. ОРУ. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки в парах. Дыхательные упражнения.

Тема 4.8. Разучивание и выполнение комплекса упражнений на развитие силы мышц спины. Эстафеты. Комплекс упражнений на развитие силы мышц спины.

Раздел 5. Практика. Гимнастика

Тема 5.1. Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.

Тема 5.2. Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы

Тема 5.3. Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.

Тема 5.4. Совершенствование комплекса упражнений стрейчинга (упражнение на растягивание). Дыхательные упражнения. Разминка. Комплекс упражнений стрейчинга (упражнение на растягивание). Дыхательные упражнения.

Тема 5.5. Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника. Подвижные игры.

Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника. Подвижные игры.

Тема 5.6. Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия

Тема 5.7. Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий.

Тема 5.8. Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/стенке. Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. Броски набивного мяча на дальность. Лазание по канату. Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору.

Раздел 6. Подвижные игры. Спортивные игры.

Тема 6.1. Баскетбол. Стойка; передвижения; остановки; передача и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места; двухсторонняя игра.

Тема 6.2. Волейбол. Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; верхняя подача; прием мяча снизу; двухсторонняя игра, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

Тема 6.3. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, подошвой; остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; передвижения и прыжки; ловля и отбивание мяча вратарем, отбивание, вбрасывание, выбивание; двухсторонняя игра; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.

Раздел 7. Сдача нормативов

IV. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- соблюдение правил внутреннего распорядка;
- повышение уровня показателей развития основных физических качеств учащихся (показатели силы, ловкости, скорости, выносливости);
- морально-волевые качества, необходимые для участия в соревнованиях: целеустремленность, инициативность, дисциплинированность, решительность, смелость, способность преодолевать препятствия, стоящие на пути к достижению цели.

Предметные:

- знание правил поведения при занятиях физическими упражнениями в зале и на улице;
- представление о технике и тактике спортивных игр;
- знание и правильное выполнение движений на развитие быстроты, ловкости и гибкости;
- умение выполнять различные прыжковые и гимнастические упражнения;
- владение элементами акробатики и самостраховки;

Метапредметные:

- осознание ценности здорового образа жизни, владение начальными навыками самоконтроля и личной гигиены;
- знание о влиянии конкретных физических упражнений на собственный организм;
- навыки общения и взаимодействия в спортивном коллективе.

Кадровое обеспечение программы. Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, образование которого соответствует профилю программы.

Воспитательный потенциал программы физкультурно-спортивной направленности заключается в следующих аспектах:

Развитие дисциплины и самодисциплины: регулярные тренировки, соблюдение режима дня и правил соревнований способствуют формированию самоконтроля и ответственности у занимающихся.

Воспитание целеустремленности и упорства: занятия спортом требуют постоянных усилий и преодоления трудностей, что способствует развитию настойчивости и терпения.

Формирование социальной адаптированности: участие в командных соревнованиях, поддержка товарищей и сотрудничество с другими участниками тренировочного процесса развивает навыки общения, взаимопомощи и взаимодействия в коллективе.

Патриотическое воспитание: проведение соревнований, участие в международных турнирах и подготовка к ним способствуют формированию чувства гордости за свою страну и уважения к другим культурам.

Формирование здорового образа жизни: занятия физической культурой и спортом, пропаганда здорового питания и отказ от вредных привычек способствуют укреплению здоровья занимающихся и развитию культуры заботы о своем теле.

Развитие лидерских качеств: возможность стать капитаном команды, тренером или судьей на соревнованиях позволяет занимающимся проявить свои лидерские качества и научиться принимать ответственные решения.

Психологическая подготовка: преодоление страхов и стрессов, развитие уверенности в себе и эмоциональной устойчивости - все это является важным аспектом воспитания в рамках физкультурно-спортивных программ.

V. МОНИТОРИНГ

Данная программа предполагает мониторинг образовательной деятельности детей, включающий в себя ведение мониторинга успеваемости. (Приложение форм мониторинга)

VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля:

Формы контроля знаний: наблюдение, беседа, опрос, контрольные упражнения и сдача нормативов. [ПРИЛОЖЕНИЕ 1]

VII. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В процессе реализации Программы используются различные формы проведения занятий: традиционные, комбинированные, практические. Все задания соответствуют по сложности возрасту обучающихся.

Материально-техническое обеспечение: Наличие физкультурного зала, оборудованного спортивным инвентарём (мячами, скакалками, палками, обручами).

VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
2. Лукьяненко В. П. Физическая культура: основа знаний. Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2014.
3. Лях В.И. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019.
4. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
5. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ (Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.

Для родителей и обучающихся:

1. В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018. 4.Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»

_____ А.Н.Семирова

« ____ » _____ 20__ г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ОФП» (стартовый уровень)

Год обучения: 1

Группа: 1

№	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.			Беседа	1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Опрос
2.			Беседа	1	Гигиена, предупреждение травм. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Опрос
3.			Беседа	1	История и значимость ОФП для человека.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Опрос
4.			практика	1	Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение

5.			практика	1	Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
6.			практика	1	Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
7.			практика	1	Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
8.			практика	1	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
9.			практика	1	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
10.			практика	1	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
11.			практика	1	Полоса препятствий. Упражнения на развитие	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение

					выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.		
12.			практика	1	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
13.			практика	1	Тестирование. Измерение.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Зачет
14.			практика	1	Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
15.			практика	1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
16.			практика	1	Общеразвивающие упражнения с предметами.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
17.			практика	1	Развитие быстроты. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
18.			практика	1	Разучивание упражнений	МБОУ ОЦ	Наблюдение

					для формирования правильной осанки. Подвижные игры. ОРУ. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Подвижные игры.	«БАГРАТИОН»	
19.			практика	1	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки. Подвижные игры. ОРУ. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Подвижные игры.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
20.			практика	1	Комплекс упражнений для закрепления правильной осанки. Весёлые старты. Разминка. Комплекс упражнений для закрепления правильной осанки.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
21.			практика	1	Разучивание комплекса упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника. Подвижные игры. Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
22.			практика	1	Выполнение комплекса упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника. Подвижные игры. Комплекс	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение

					упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника. Подвижные игры.		
23.			практика	1	Разучивание упражнений для формирования правильной осанки в парах. ОРУ. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки в парах. Дыхательные упражнения.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
24.			практика	1	Выполнение упражнений для формирования правильной осанки в парах. ОРУ. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки в парах. Дыхательные упражнения.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
25.			практика	1	Разучивание и выполнение комплекса упражнений на развитие силы мышц спины. Эстафеты. Комплекс упражнений на развитие силы мышц спины.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
26.			практика	1	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
27.			практика	1	Акробатические	МБОУ ОЦ	Наблюдение

					упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы	«БАГРАТИОН»	
28.			практика	1	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
29.			практика	1	Совершенствование комплекса упражнений стрейчинга (упражнение на растягивание). Дыхательные упражнения. Разминка. Комплекс упражнений стрейчинга (упражнение на растягивание). Дыхательные упражнения.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
30.			практика	1	Совершенствование комплекса упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника. Подвижные игры. Комплекс упражнений для развития гибкости и растяжении мышц связок позвоночника. Подвижные игры.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
31.			практика	1	Гимнастика	МБОУ ОЦ	Наблюдение

					(общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	«БАГРАТИОН»	
32.			практика	1	Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
33.			практика	1	Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. Передвижения в висячем положении и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
34.			практика	1	Тестирование. Измерение.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Зачет
35.			практика	1	Баскетбол. Стойка; передвижения;	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
36.			практика	1	Баскетбол. передвижения; остановки;	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
37.			практика	1	Баскетбол. передача и ловля мяча.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
38.			практика	1	Баскетбол. ведение мяча	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение

					правой и левой рукой.	«БАГРАТИОН»	
39.			практика	1	Баскетбол. бросок мяча одной рукой с места	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
40.			практика	1	Баскетбол. бросок мяча одной рукой с места	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
41.			практика	1	Баскетбол. двухсторонняя игра	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
42.			практика	1	Баскетбол. двухсторонняя игра	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
43.			практика	1	Волейбол. Стойка игрока.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
44.			практика	1	Волейбол. Стойка игрока.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
45.			практика	1	Волейбол. передвижения	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
46.			практика	1	Волейбол. передвижения	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
47.			практика	1	Волейбол. верхняя передача мяча	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
48.			практика	1	Волейбол. верхняя передача мяча	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
49.			практика	1	Волейбол. нижняя подача	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
50.			практика	1	Волейбол. верхняя подача	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
51.			практика	1	Волейбол. прием мяча снизу	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
52.			практика	1	Волейбол. двухсторонняя игра	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
53.			практика	1	Волейбол. тактические действия в нападении и защите – индивидуальные	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
54.			практика	1	Волейбол. групповые и командные.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
55.			практика	1	Футбол. Удары по неподвижному и	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение

					катящемуся мячу		
56.			практика	1	Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
57.			практика	1	Футбол. удары внутренней и внешней стороной стопы	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
58.			практика	1	Футбол. удары внутренней и внешней стороной стопы	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
59.			практика	1	Футбол. внутренней и средней частью подъема	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
60.			практика	1	Футбол. внутренней и средней частью подъема	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	
61.			практика	1	Футбол. остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
62.			практика	1	Футбол. остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
63.			практика	1	Футбол. передней частью подъема, подошвой	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
64.			практика	1	Футбол. передней частью подъема, подошвой	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
65.			практика	1	Футбол. остановка мяча грудью	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
66.			практика	1	Футбол. остановка мяча грудью	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
67.			практика	1	Футбол. удары по мячу головой	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
68.			практика	1	Футбол. передача мяча партнеру; ведение мяча носком и наружной стороной стопы	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
69.			практика	1	Футбол. обводка на медленной скорости	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение

70.			практика	1	Футбол. ловля и отбивание мяча вратарем,	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
71.			практика	1	Футбол. двухсторонняя игра; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Наблюдение
72.			практика	1	Тестирование. Измерение. Подвижные игры	МБОУ ОЦ «БАГРАТИОН»	Зачет
Итого				72			