

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Управление образование администрации города Тулы**

**МБОУ ЦО № 18**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом  
совете МБОУ ЦО №18

---

Протокол №1  
от «28» 08 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор МБОУ ЦО №18

---

Илюшечкин А.С.  
Приказ №308  
от «28» 08 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

основного общего образования

«ОФП»

5-9 классы

## Тула 2023

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «ОФП» составлена в соответствии со спортивно-оздоровительным направлением, ориентированная на формирование целостного отношения к здоровью и здоровому образу жизни. Программа предусматривает проведение индивидуальных занятий, занятий в группах и на свежем воздухе.

Нормативно-правовой базой программы внеурочной деятельности «ОФП» являются:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный общеобразовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 1897 от 17.12.2010 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями от 31.12.2015 № 1577 (п.п. 11.1, 11.2.; п. 11.3 (п. 4); п. 18.3.1).
3. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ ЦО № 18.
4. СанПиН 2.4.2.2821-10 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях” (с изменениями от 24 декабря 2015 года).
5. Примерная программа основного общего образования по физической культуре. 5-9 классы (стандарт второго поколения). М.: Просвещение, 2011
6. Авторская программа: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / авт.-сост.: В.И.Лях, А.А.Зданевич. – 5-е издание – М.: Просвещение, 2012

**Цель программы:** сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

#### **Задачи:**

##### **Оздоровительные:**

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

##### **Образовательные:**

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

#### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Универсальными компетенциями** учащихся по силовой подготовке являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по силовой подготовке являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по силовой подготовке являются следующие умения:

- 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

## **Содержание программы для учащихся**

### **Теоретическая подготовка**

#### ***Основы знаний физической культуры:***

- история развития атлетизма в России;
- правила безопасного поведения на занятиях;
- санитарно-гигиенические нормы и нормы пожарной безопасности;
- основы анатомии опорно-двигательного аппарата;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- режим дня и личная гигиена;

- гигиена, закаливание, режим дня и питание;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- места занятий, оборудование и инвентарь;
- воспитание в учащих уважения к себе и другим (взаимоотношения, взаимопомощь);
- воспитание патриотизма, чувства долга и ответственности.

### **Физическое совершенствование**

**Общеразвивающие упражнения** для развития основных физических качеств, состоящие из разнообразных комплексов без предметов и с предметами.

**Специальные упражнения** состоят из упражнений с гантелями весом 2-4 кг, комплексов упражнений с гириями весом 16 кг., упражнений с тренажёров. При этом, количество подходов должно быть от 4 до 6, а количество повторений 8 - 12. Применяемое усилие малой и средней интенсивности. Упражнения в приседаниях с гантелями выполняются в тех же объёмах с интенсивностью 45 – 60%, угол сгибания в коленях не менее 90 градусов. В становой тяге количество повторений 4 – 6 (*Приложение 3*)

### **Требования к качеству освоения программного материала**

#### ***Должны знать:***

- правила безопасного поведения на тренировочных занятиях;
- правила пожарной безопасности;
- историю развития атлетизма в России;
- правила страховки и самостраховки;
- санитарно-гигиенические требования;
- гигиену, закаливание, режим дня, питание;
- роль физической культуры в укреплении и закаливании человека;
- краткие сведения о строении и функциях организма;
- об анатомическом строении человека;
- как формировать осанку с помощью отягощений;
- физиологию спортивной тренировки;
- основы методики силовой подготовки;
- методику планирования самостоятельных занятий;
- врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи при травмах;
- влияние различных факторов на проявление силы мышц;
- оборудование мест занятий и инвентарь.

#### ***Должны уметь:***

- составить и выполнять комплексы утренней гимнастики

- выполнять комплексы упражнений, целенаправленно воздействующих на формирование осанки;
- качественно выполнять упражнения из атлетической гимнастики
- выполнять упражнения общефизической направленности в соответствии с нормами ГТО для соответствующей ступени не ниже бронзового значка
- выполнять упражнения пауэрлифтинга на уровне не ниже 3 юношеского разряда (версия ИПФ без специальной экипировки)

**Программа** рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю).

В процессе ОФП учащиеся совершенствуют умение управлять своими движениями, развивают навыки в быстром и экономном передвижении, преодолении препятствий.

Общая физическая подготовка имеет большое оздоровительное значение.

Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивных залах. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

**Программа обучения** направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, гимнастических упражнений, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП.

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Теоретическая подготовка - 6 часов**

#### **Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России.**

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

#### **Тема 1.2 Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Работа сердечно - сосудистой системы. Особенности полового созревания у юношей и девушек. Понятие о телосложении человека.

#### **Тема 1.3 Гигиена закаливания. Режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль.**

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Массаж, самомассаж.

Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

**Тема 1.4 История Олимпийских игр**

**Тема 1.5 Современные олимпийские игры.**

**Тема 1.6 Формирование ЗОЖ, профилактика вредных привычек.**

**Раздел 2. Физическая подготовка –14 часов**

**Тема 2.1 Общая физическая подготовка.**

**Упражнения для развития выносливости:**

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км., бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:**

Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс, броски набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

**Упражнения для развития скоростных способностей:**

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

**Упражнения для развития гибкости:**

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

**Упражнения на развитие силовой выносливости:**

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимнастической скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из вися угла.

**Раздел 3. Техническая подготовка –10 часов.**

**Тема 3.1 Техника спринтерского бега.**



Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;  
Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе;  
финиширование грудью, плечом; Бег на 30, 60, 100м. на результат.

### ***Тема 3.2 Кроссовая подготовка***

Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

### ***Тема 3.3 Техника ведения мяча, бросок в кольцо (баскетбол)***

Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации.

### ***Тема 3.4 Техника выполнения акробатических упражнений.***

Выполнение кувырка вперед, назад. «Мост» из положения лежа, равновесие. Переворот вправо (влево). Длинный кувырок с поворотом на 180 и 360. Выполнение комбинации.

### ***Тема 3.5 Техника подтягивания на высокой перекладине.***

Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом); подтягивание на высоко перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

### ***Тема 3.6 Спортивные игры (волейбол)***

Прием и передача мяча в парах. Поддача мяча. Поддача мяча по зонам. Прием мяча после поддачи. Ведение мяча. Обводка фишек. Выполнение комбинации.

## **Раздел 4. Тактическая подготовка – 4 часа.**

### ***Тема 4.1 Контрольные тесты и испытания.***

Бег 60м,100м на результат;

Бег 1000 м. на результат;

Прыжки в длину с места на результат;

Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) на результат;

Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат;

Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек., на результат;

Наклон из положения сидя на результат.

#### ***Тема 4.2 Соревновательная деятельность.***

Соревнования в беге на короткие дистанции;

Соревнования в беге на длинные дистанции;

Соревнования по подтягиванию;

### **Направления, формы и виды организации внеурочной деятельности**

**Внеурочная деятельность организуется по следующим направлениям:**

- Спортивно-оздоровительное;
- Духовно-нравственное;
- Социальное.

Проектная деятельность (является составляющей любого направления).

**Виды внеурочной деятельности:**

- Игровая;
- Познавательная;
- Проблемно-ценностное общение;
- Трудовая деятельность;
- Спортивно-оздоровительная деятельность;

***Ожидаемый результат реализации программы:***

- желание заниматься тем или иным видом спорта;
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- развитие двигательных способностей: скорости, выносливости, ловкости, силы, координации;
- интерес родителей к занятиям ребенка в секции.

### Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	30
	Итого	<b>34</b>

## Календарно-тематическое планирование

### ОФП 5-6 классы

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ. Теория: Влияние л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Подвижная игра.	1
2	Бег с ускорением на отрезках 30-40 м. Круговая эстафета. Развитие скорости.	1
3	Высокий старт. Бег 30 м с высокого старта. Развитие скорости.	1
4	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м. Развитие скорости.	1
5	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
6	Бег 500 м (девочки), 1000 м (мальчики). Развитие скоростной выносливости.	1
7	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м. Развитие выносливости.	1
8	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
9	Челночный бег 3х10 м. Развитие координационных способностей.	1
10	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
11	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Эстафеты с мячами.	1
12	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Борьба за мяч».	1
13	Броски одной и двумя руками с места и в движении. Игра «Лови и передай».	1
14	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Стритбол.	1
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие силы.	1
16	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин). Развитие выносливости.	1
17	Подтягивание на перекладинах (мальчики на высокой, девочки на низкой). Развитие силы.	1
18	Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты.	1
19	Поднимание ног до угла 90 градусов. Развитие силы.	1
20	Упражнения с набивными мячами. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения, сидя на полу. Развитие силы.	1
21	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координации.	1
22	Прыжки через скакалку (1 мин). Развитие выносливости.	1

23	Волейбол. Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча над собой. Пионербол.	1
24	Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах.	1
25	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.	1
26	Подача мяча. Приём подачи. Учебная игра.	1
27	Круговая тренировка. Развитие двигательных способностей.	1
28	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
29	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1
30	Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности). Развитие выносливости.	1
31	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
32	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Преодоление препятствий.	1
33	Эстафетный бег. Бег на повороте дорожки. Развитие скорости.	1
34	Круговая тренировка. Развитие двигательных способностей.	1

## Календарно-тематическое планирование

### ОФП 7-8 классы

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ. Теория: Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Спринтерский бег.	1
2	Бег с ускорением на отрезках 30-40 м. Круговая эстафета. Развитие скорости.	1
3	Бег 30 м с высокого старта. Развитие скорости. Встречная эстафета.	1
4	Стартовый разгон. Бег 60 м с низкого старта. Развитие скорости.	1
5	Метание мяча (150 г) на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
6	Бег 500 м (девочки), 1000 м (мальчики). Развитие скоростной выносливости.	1
7	Кроссовая подготовка. Бег 1500 м (2000 м). Развитие выносливости.	1
8	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
9	Челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей.	1
10	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
11	Челночный бег 6x10 м. Развитие координационных способностей.	1
12	Баскетбол. Перемещения, остановки, повороты, передачи мяча в движении, ловля мяча. Игра «10 передач».	1
13	Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Мини-баскетбол.	1
14	Подбор мяча, ведение, бросок одной рукой в движении. Игра «Борьба за мяч».	1
15	Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Стритбол.	1
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие силы.	1
17	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин). Развитие выносливости.	1
18	Подтягивание на перекладинах (мальчики на высокой, девочки на низкой). Развитие силы.	1
19	Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты.	1
20	Поднимание ног до угла 90 градусов. Развитие силы.	1
21	Упражнения с набивными мячами. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения, сидя на полу. Развитие силы.	1
22	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координации.	1

23	Прыжки через скакалку (1 мин). Развитие выносливости.	1
24	Волейбол. Перемещение в стойке, остановки, повороты, ускорения. Передача мяча над собой.	1
25	Передача мяча над собой, в парах, во встречных колоннах. Развитие координации.	1
26	Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Приём мяча на месте и после перемещения.	1
27	Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар. Учебная игра.	1
28	Круговая тренировка. Развитие двигательных способностей.	1
29	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
30	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1
31	Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности). Развитие выносливости.	1
32	Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
33	Эстафетный бег. Бег на повороте дорожки. Развитие скорости.	1
34	Круговая тренировка. Развитие двигательных способностей.	1

## Календарно-тематическое планирование

### ОФП 9 классы

№ п/п	Содержание занятия	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ. Теория: Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Бег с ускорением на отрезках 30-40 м.	1
2	Спринтерский бег. Метание мяча на дальность отскока от стены. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
3	Бег 30 м с высокого старта. Развитие скорости. Круговая эстафета.	1
4	Стартовый разгон. Бег 60 м, 100 м. Развитие скорости.	1
5	Метание мяча и гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
6	Бег 500 м (девочки), 1000 м (мальчики). Развитие скоростной выносливости.	1
7	Кроссовая подготовка. Бег 2000 м (3000 м). Развитие выносливости.	1
8	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
9	Челночный бег 3x10 м. Развитие координационных способностей.	1
10	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
11	Челночный бег 10x10 м. Развитие координационных способностей.	1
12	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении в парах и тройках. Игра «10 передач».	1
13	Броски мяча одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1
14	Сочетание техники перемещений. Тактика свободного нападения.	1
15	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	1
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие силы.	1
17	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин). Развитие выносливости.	1
18	Подтягивание на перекладинах (мальчики на высокой, девочки на низкой). Развитие силы.	1
19	Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты.	1
20	Поднимание ног до угла 90 градусов. Развитие силы.	1
21	Упражнения с набивными мячами. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения, сидя на полу. Развитие силы.	1
22	Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координации.	1
23	Прыжки через скакалку (1 мин). Развитие выносливости.	1



24	Волейбол. Передача мяча над собой, в парах, во встречных колоннах. Развитие координации.	1
25	Верхняя и нижняя прямая подача мяча. Приём мяча на месте и после перемещения.	1
26	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Приём мяча, отражённого сеткой.	1
27	Отбивание мяча кулаком через сетку. Блокирование. Двухсторонняя игра.	1
28	Круговая тренировка. Развитие двигательных способностей.	1
29	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1
30	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1
31	Кроссовая подготовка (бег по пересечённой местности). Развитие выносливости.	1
32	Метание мяча и гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
33	Эстафетный бег. Бег на повороте дорожки. Развитие скорости.	1
34	Круговая тренировка. Развитие двигательных способностей.	1