

**ПРИНЯТА**  
на педагогическом совете  
МКОУ Жерлыкской СОШ №20  
имени Героя Советского Союза  
А.Л.Журавлёва  
31.08.20234

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МКОУ Жерлыкской СОШ  
№20 имени Героя Советского Союза  
А.Л.Журавлёва  
Власова М.Ф.



**Дополнительная общеразвивающая программа по  
общей физической подготовке (ОФП)**

**Уровень сложности: базовый**  
**Направленность: физкультурно-спортивная**  
**Срок реализации: 3 года**

Составитель  
Педагог дополнительного образования:  
Шапкина Анна Игоревна

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее-Программа) направлена на формирование, развитие творческих способностей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом одним из видов спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол.

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5 – 11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006), рабочей программы по физической культуре для 5 – 9 классов В.И.Лях (М.: Просвещение, 2014 г.) Программа курса рассчитана на 78 занятий (2 занятия в неделю по 90 мин.)

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- углубить знания;
- расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей и нравственных качеств;
- приобщение учащихся к регулярным тренировкам.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта.

Программа разработана в соответствии с целевыми индикаторами Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, высокой популярностью названных видов спорта среди подрастающего поколения для обеспечения развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа направлена на освоение знаний в области ФК и спорта, оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических, психических качеств и способностей, которые позволят освоить конкретный вид спортивной игры.

Образовательная деятельность в рамках Программы способствует формированию у обучающихся жизненных ценностей, приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, может помочь в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

Цель занятий:

- формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся школы, пропаганда ЗОЖ.
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- теоретическое и практическое обучение игре в спортивные игры;
- обучение учащихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование сборной команды школы, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.

Задача занятий:

- выявить природные данные обучающегося, для быстрого роста мастерства;
- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в спортивные игры;
- участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость.
- воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость и волю, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы,
- воспитывать у учащихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;
- учить детей проявлять свои волевые усилия, чтобы побороть неуверенность в себе, а иногда и боязнь.

Место и время проведения занятий:

Занятия секции ОФП проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке

«МКОУ Жерлыкской СОШ №20 имени Героя Советского Союза А.Л. Журавлёва»: 2 раза в неделю, по 2 академических часа (45мин.)

#### Структура курса

№ п/п	Вид занятий	Количество занятий
<b>1</b>	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>17</b>
<b>2</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<b>12</b>
<b>3</b>	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>
<b>4.</b>	<b>Баскетбол</b>	<b>10</b>
<b>5.</b>	<b>Волейбол</b>	<b>14</b>

<b>6.</b>	<b>Футбол</b>	<b>13</b>
	<b>Итого</b>	<b>76</b>

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*Личностными результатами* на занятиях ОФП являются умения:

- активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности;
- определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека;
- осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи;
- проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений;
- сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач
- демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем;

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

- выбирать направление и вид физкультурной или спортивной деятельности в соответствии со своими интересами;
- организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности мест занятий, оборудования и инвентаря;
- осуществлять контроль своих действий и действий других людей, определять причины возникновения ошибок и способы их исправления;
- корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу;
- анализировать и излагать в речевом и письменном виде технику выполняемых физических упражнений, конструировать комплексы средств и методических приемов для решения разнонаправленных задач физической культуры;

- использовать изученные физические упражнения в игровой, соревновательной, рекреативной, оздоровительной деятельности с учетом закономерностей работоспособности организма человека в соответствии с возрастными особенностями.

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

- раскрывать значение физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью;

- определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности;

- характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры;

- определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего);

- оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых;

- обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;

- демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений;

- управлять действиями сверстников при выполнении физических упражнений;

- выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям.

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся должны

знать:

- историю развития волейбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;

- значение здорового образа жизни;

- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;

- правила игры;

- терминологию игры и жесты судьи;

технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

- методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

### Уровень физической подготовленности учащихся 12-17 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и выше
			12		5,8-5,4		6,0-5,4	ниже	
			13	6,0	5,6-5,2	4,9	6,2	6,2-5,5	5,0
			14	5,9	5,5-5,1	4,8	6,3	5,9-5,4	5,0
			15	5,8	5,3-4,9	4,7	6,1	5,8-5,3	4,9
				5,5		4,5	6,0		4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и выше	10,1	9,7-9,3	8,9 и выше
			12		9,0-8,6	ниже	и	9,6-9,1	ниже
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	выше	9,5-9,0	8,8
			14	9,3	8,7-8,3	8,3	10	9,4-9,0	8,7
			15	9	8,4-8,0	8,0	10	9,3-8,8	8,6
				8,6		7,7	9,9		8,5
							9,7		

3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11 12 13 14 15	140 и ниже 145 150 160 175	160- 180 165- 180 170- 190 180- 195 190- 205	195 и выше 200 205 210 220	130 и выше 135 140 145 155	150- 175 155- 175 160- 180 160- 180 165- 185	185 и выше 190 200 200 205
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	11 12 13 14 15	900 и мене е 950 1000 1050 1100	1000- 1100 1100- 1200 1150- 1250 1200- 1300 1250- 1350	1300 и выше 1350 1400 1450 1500	700 и выше 750 800 850 900	850- 1000 900- 1050 950- 1100 1000- 1150 1050- 1200	1100 и выше 1150 1200 1250 1300

5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и	6-8	10 и	4 и	8-10	15 и
			12	ниже	6-8	выше	ниже	9-11	выше
			13	2	5-7	10	5	10-12	16
			14	2	7-9	9	6	12-14	18
			15	3	8-10	11	7	12-14	20
			4		12	7		20	
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися (мальчики), кол-во раз;	11	1	4-5	6 и	-	-	-
			12	1	4-6	выше	-	-	-
			13	1	5-6	7	-	-	-
			14	2	6-7	8	-	-	-
			15	3	7-8	9	-	-	-
						10			
		на низкой перекладине из вися лежа (девочки); кол-во раз	11	-	-	-	4 и	10-14	19 и
	12		-	-	-	ниже	11-15	выше	
	13		-	-	-	4	12-15	20	
	14		-	-	-	5	13-15	19	
15	-		-	-	5	12-13	17		
					5		16		

## Содержание курса

### ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.



Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.  
Профессионально-прикладная физическая подготовка.

## СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча, гранаты.

*Кроссовая подготовка* длительный бег на выносливость

*Спортивные игры. Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

### **3. Календарно-тематическое планирование**

Тема урока	Номер урока	Тип урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
Легкая атлетика	1	Комбинированный	90мин	Низкий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 50-70метров. Бег 30м.,60м.,100м. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	05.09.24	
	2	Совершенствования	90мин	Челночный бег. Бег змейкой с преодолением препятствий. Бег 30м.,60м.,100м.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	06.09.24	
	3	Совершенствования	90мин	Прыжки в длину с разбега Прыжки на скакалке.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11-13 беговых шагов	Текущий	12.09.24	
	4	Совершенствования	90мин	Прыжки в длину с разбега Прыжки на скакалке.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11-13 беговых шагов	Текущий	13.09.24	
	5	Совершенствования	90мин	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность	Текущий	19.09.24.	
	6	Совершенствования	90мин	Метание мяча на дальность.	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность	Текущий	20.09.24	
	7	Совершенствования	90мин	Метание гранаты на дальность.	<b>Уметь</b> метать гранату на дальность	Текущий	26.09.24	
	8	Совершенствования	90мин	Кроссовая подготовка. Бег 2000 метров	<b>Уметь</b> пробегать дистанцию 2000 м	Текущий	02.10.24	

Мини – футбол	9	Совершенство	90мин	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	03.10.24	
	10	Совершенство	90мин	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	09.10.24	
	11	Совершенство	90мин	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	16.10.24	
	12	Совершенство	90мин	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технич. действия	Текущий	17.10.24	
	13	Совершенство	90мин	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	24.10.24	
	14	Совершенство	90мин	Позиционные нападения без изменения позиций игроков Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	30.10.24	
Волейбол	15	Совершенство	90мин	Передачи мяча с верху. Учебная игра в волейбол с заданием. Упражнения без предметов. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	31.10.24	
	16	Совершенство	90мин	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Прием мяча снизу. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	06.11.24	
	17	Совершенство	90мин	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса Нападающие удары. Учебная игра в волейбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	07.11.24	
	18	Совершенство	90мин	Блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием. Смена игровых действий и	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические	Текущий	13.11.24	

				перемещений по сигналу тренера	действия			
	19	Совершенство вания	90мин	Тактические действия в защите. упражнения без предметов Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	14.11.24	
	20	Совершенство вания	90мин	Упражнения с предметами: со скалками Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	20.11.24	
	21	Совершенство вания	90мин	Прием мяча снизу от сетки. Учебная игра в волейбол с заданием. упражнения с набивными и теннисными мячами.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	21.11.24	
	22	Совершенство вания	90мин	Нападающий удар с разбега из зоны 4. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технич. действия	Текущий	27.11.24	
	23	Совершенство вания	90мин	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технич. действия	Текущий	28.11.24	
	24	Совершенство вания	90мин	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технич. действия	Текущий	04.12.24	
	25	Совершенство вания	90мин	Учебная игра в волейбол с заданием. Нападающий удар и блокирование.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технич. действия	Текущий	05.12.24	
	26	Совершенство вания	90мин	Тактические действия в защите. Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технич. действия	Текущий	11.12.24	
Баскетбол	27	Совершенство вания	90мин	Стойка игрока Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед Остановка двумя шагами и прыжком Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> играть в Б/Б по упрощенным прави- лам, выполнять тех- нические действия в игре	Текущий	12.12.24	
	28	Совершенство	90мин	Ловля и передача мяча двумя руками	<b>Уметь</b> играть в Б/Б	Текущий	18.12.24	

		ствования		от груди и одной от плеча на месте в парах, тройках. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке в движении по прямой	по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре			
29	Совершенство	ствования	90мин	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в парах, тройках. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке в движении по прямой	<b>Уметь</b> играть в Б/Б по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	19.12.24	
30	Комплексный		90мин	Броски мяча в движении после ведения Ведение с изменением направления движения и скорости Учебная игра в баскетбол	<b>Уметь</b> играть в Б/Б по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	25.12.24	
31	Комплексный		90мин	Броски мяча в движении после ведения Ведение с изменением направления движения и скорости Учебная игра в баскетбол	<b>Уметь</b> играть в Б/Б по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	08.01.25	
32	Совершенство	ствования	90мин	Броски одной и двумя руками в прыжке Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой	<b>Уметь</b> играть в Б/Б по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	09.01.24	
33	Совершенство	ствования	90мин	Штрафной бросок. Перехват мяча Вырывание и выбивание мяча.	<b>Уметь</b> играть в Б/Б по упрощенным прави-	Текущий	15.01.24	

					лам, выполнять технические действия в игре			
34	Совершенствования	90мин	Позиционное нападение и личная защита в игровых действиях 4*4 Броски мяча в движении после ведения Учебная игра в баскетбол	<b>Уметь</b> играть в Б/Б по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	16.01.25		
35	Совершенствования	90мин	Позиционное нападение и личная защита в игровых действиях 4*4 Броски мяча в движении после ведения Учебная игра в баскетбол	<b>Уметь</b> играть в Б/Б по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	22.01.25		
36	Совершенствования	90мин	Штрафной бросок. Перехват мяча Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра в баскетбол	<b>Уметь</b> играть в Б/Б по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	23.01.25		
37	Совершенствования	90мин	Личная защита. Броски одной и двумя руками в прыжке Учебная игра в баскетбол	<b>Уметь</b> играть в Б/Б по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре	Текущий	29.01.25		
38	Совершенствования	90мин	Зонная защита. Броски одной и двумя руками в прыжке Учебная игра в баскетбол	<b>Уметь</b> играть в Б/Б по упрощенным правилам, выполнять технические действия в	Текущий	05.02.24		

					игре			
Лыжные гонки	39	Комплексный	90мин	Попеременный двухшажный ход. Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции до 5 км. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> Выполнять попеременный двухшажный ход.	Текущий	06.02.25	
	40	Комплексный	90мин	Попеременный двухшажный ход. Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции до 5 км.	<b>Уметь</b> Выполнять попеременный двухшажный ход.	Текущий	12.02.25	
	41	Совершенствования	90мин	Попеременный двухшажный ход. Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции до 5 км.	<b>Уметь</b> выполнять попеременный двухшажный ход.	Текущий	13.02.25	
	42	Совершенствования	90мин	Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Подъём «Лесенкой» и «Ёлочкой». Лыжные гонки 1км.,2км.,3км.,5км.	<b>Уметь</b> выполнять одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Текущий	19.02.25	
	43	Совершенствования	90мин	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Подъём «Лесенкой» и «Ёлочкой». Прохождение дистанции до 7 км.	<b>Уметь</b> выполнять одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход.	Текущий	20.02.25	
	44	Совершенствования	90мин	Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Подъём «Лесенкой» и «Ёлочкой». Прохождение дистанции до 7 км.	<b>Уметь</b> выполнять одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход.	Текущий	26.02.25	
	45	Совершенствования	90мин	Лыжные гонки 1км.,2км.,3км.,5км. Спуск в низкой стойке Спуск в высокой стойке	<b>Уметь</b> бежать на лыжах в равномерном темпе	Текущий	27.02.25	



				Торможение «Плугом» и «Упором».	до 25 мин.			
	46	Совершенство вания	90мин	Попеременный двухшажный ход. Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции до 7 км.	<b>Уметь</b> Выполнять попеременный двухшажный ход.	Текущий	05.03.25	
	47	Комплекс ный	90мин	Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Подъём «Лесенкой» и «Ёлочкой». Прохождение дистанции до 7 км.	<b>Уметь</b> выполнять одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Текущий	06.03.25	
	48	Комплекс ный	90мин	Попеременный двухшажный ход. Подъём ступающим шагом. Спуск в высокой стойке Торможение «Плугом» и «Упором». Прохождение дистанции до 7 км.	<b>Уметь</b> Выполнять попеременный двухшажный ход.	Текущий	12.03.25	
	49	Совершенство вания	90мин	Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Спуск в низкой стойке. Подъём «Лесенкой» и «Ёлочкой». Прохождение дистанции до 7 км.	<b>Уметь</b> выполнять одновременный двухшажный и одновременный бесшажный ход.	Текущий	13.03.25	
	50	Совершенство вания	90мин	Лыжные гонки 1км.,2км.,3км.,5км. Спуск в низкой стойке Спуск в высокой стойке Торможение «Плугом» и «Упором».	<b>Уметь</b> бежать на лыжах в равномерном темпе до 25 мин.	Текущий	13.03.25	
Волейбол	51	Совершенство вания	90мин	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к направлению полета. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технич. действия	Текущий	19.03.25	
	52	Совершенство вания	90мин	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технич. действия	Текущий	19.03.25	
	53	Совершенство	90мин	Прием мяча, отскочившего от сетки.	<b>Уметь:</b> выполнять в	Текущий	20.03.25	

		ствования		Учебная игра в волейбол с заданием (три касания).	игре технические действия			
	54	Комплексный	90мин	Учебная игра в волейбол с заданием. Нижняя прямая подача мяча.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технич. действия	Текущий	20.03.25	
	55	Комплексный	90мин	Учебная игра в волейбол с заданием. Верхняя подача мяча	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	26.03.25	
	56	Совершенствования	90мин	Совершенствование навыков подачи и приема мяча после подачи.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технич. действия	Текущий	27.03.25	
	57	Совершенствования	90мин	Учебная игра в волейбол с заданием.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технич. действия	Текущий	02.04.25	
	58	Совершенствования	90мин	Командные тактические действия в нападении и защите.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технич. действия	Текущий	02.04.25	
Легкая атлетика	59	Совершенствования	90мин	Низкий старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 50-70метров. Бег 30м.,60м.,100м.	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	02.04.25	
	60	Совершенствования	90мин	Челночный бег. Бег змейкой с преодолением препятствий. Бег 30м.,60м.,100м. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	03.04.25	
	61	Совершенствования	90мин	Бег с ускорением 50-70метров. Бег 30м.,60м.,100м. Прыжки в длину с разбега	<b>Уметь</b> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Текущий	09.04.25	
	62	Комплексный	90мин	Прыжки в длину с разбега Прыжки на скакалке.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11-13 беговых шагов	Текущий	10.04.25	
	63	Комплексный	90мин	Прыжки в длину с разбега Прыжки на скакалке.	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11-13 беговых	Текущий	16.04.25	

					шагов			
	64	Совершенство вания	90мин	Прыжки в длину с разбега Прыжки на скакалке. Метание мяча на дальность	<b>Уметь</b> прыгать в длину с 11-13 беговых шагов	Текущий	16.04.25	
	65	Совершенство вания	90мин	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча на дальность	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность	Текущий	17.04.25	
	66	Совершенство вания	90мин	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча на дальность	<b>Уметь</b> метать мяч на дальность	Текущий	23.04.25	
	67	Совершенство вания	90мин	Кроссовая подготовка. Бег 1000, 2000, 3000 метров	<b>Уметь</b> пробежать дистанцию 2000 м	Текущий	24.04.25	
	68	Совершенство вания	90мин	Кроссовая подготовка. Бег 1000, 2000, 3000 метров	<b>Уметь</b> пробежать дистанцию 2000 м	Текущий	30.04.25	
Мини - футбол	69	Совершенство вания	90мин	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения. Инструктаж по ТБ	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	30.04.25	
	70	Комплекс ный	90мин	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	01.05.25	
	71	Комплекс ный	90мин	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	01.05.25	
	72	Совершенство вания	90мин	Удары по воротам на точность попадания мячом в цель	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические действия	Текущий	07.05.25	
	73	Совершенство	90мин	Комбинация из освоенных	<b>Уметь:</b> выполнять в	Текущий	08.05.25	

		ствования		элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам	игре технические действия			
74	Совершенство	90мин	Позиционные нападения без изменения позиций игроков Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические и тактические действия	Текущий	14.05.25		
75	Совершенство	90мин	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой ворот.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические и тактические действия	Текущий	15.05.25		
76	Совершенство	90мин	Учебно – тренировочная игра в мини – футбол.	<b>Уметь:</b> выполнять в игре технические и тактические действия	Текущий	21.05.25		

