

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Администрация муниципального округа Верхотурский

МКОУ "КОРДЮКОВСКАЯ СОШ"

РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

Протокол №1
Приказ №111/3-ОД от «01»
Сентября 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

М.А.Смирнова
Приказ №111/3-ОД от «01»
Сентября 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора

О.М.Черноголова
Приказ №111/3-ОД от «01»
Сентября 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

"Общефизическая подготовка"

для обучающихся 1-4 классов

Кордюково 2025г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ОФП"

Программа по общей физической подготовке (О.Ф.П.) для 1-4 классов составлена на основе примерной учебной программы Физическая культура для учащихся 1-4 классов (А.П. Матвеева.-М.; просвещения, 2014) всего 33 часа для 1 классов по 1 часу в неделю и 34 часа для 2-4 классов по часу в неделю. Внеурочная деятельность учащихся «Лёгкая атлетика» 1-4 классы (Г.А. Колодницкий, В.С. Маслов.-М.; просвещения,2014).

Актуальность

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепления здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности.

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой

личности. Программа секции «О.Ф.П.» относится к физкультурно-спортивной направленности.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ОФП"

во внеурочное время является содействием всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие. Оптимальный уровень двигательных способностей.

Достижение цели общего развития обеспечивается решением **следующих основных задач направленных на:**

- Формирование элементарных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
- Развитию координационных (точности воспроизведения и пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей.
- Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, увеличение физических нагрузок, данные мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.)
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействию развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) входе двигательной деятельности.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ОФП" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Спортивный зал

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

- Словесные (рассказ, объяснение, указания)
- Наглядные (показ, демонстрация фильмов, просмотр соревнований, схем , таблиц)
- Практические (опробование упражнений, самостоятельное выполнение, участие в соревнованиях)

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ОФП"

1-4 КЛАСС

Легкая атлетика. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча.

Подвижные и спортивные игры. Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Знания о физической культуре. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на уроках физической культуры. Как передвигаются животные. Как передвигается человек.

Способы физкультурной деятельности. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Что такое режим дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

Физическое совершенствование. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

включают готовность и способность занимающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

включают освоение школьниками умуд (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Формирование умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1-4 КЛАСС

включают освоенный занимающимися в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое. Интеллектуальное, эмоциональное, социальное). О физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня. Утренняя зарядка. Оздоровительные мероприятия, подвижные игры и.т.д)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержани е	Основные виды деятельност и	Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
1	Лёгкая атлетика	8			
2	мини-футбол	10			
3	пионербол	8			
4	лыжные гонки	7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержани е	Основные виды деятельност и	Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
1	Легкая атлетика	8			
2	Мини-футбол	10			
3	Пионербол	8			
4	Лыжные гонки	8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержани е	Основные виды деятельност и	Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
1	Легкая атлетика	8			
2	Мини-футбол	10			
3	Пионербол	8			
4	Лыжные гонки	8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержани е	Основные виды деятельност и	Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
1	Легкая атлетика	8			
2	Мини-футбол	10			
3	Пионербол	8			
4	Лыжные гонки	8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1			
2	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Изучение техники прыжка в длину с места. Подвижные игры.	1			
3	Строевые приёмы. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1			
4	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Бег 30м .(зач.) Подвижные игры.	1			
5	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники медленного бега. Подвижные игры.	1			
6	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники медленного	1			

	бега. Подвижные игры.				
7	Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Эстафеты	1			
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Подвижные игры.	1			
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Подвижные игры.	1			
10	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Подвижные игры.	1			
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Подвижные игры.	1			
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Подвижные игры.	1			
13	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Подвижные игры.	1			
14	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Эстафеты.	1			
15	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1			
16	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1			
17	Строевые приёмы. ОФП. Подвижные игры.	1			
18	Строевые приёмы. ОФП. Эстафеты. Подведение итогов.	1			
19	Т/б на уроках спорт.игр. Основы знаний. Строевые приемы (размыкание и смыкание	1			

	приставными шагами). Изучение техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.				
20	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1			
21	Строевые приемы. Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками у стены, в парах и через сетку. Подвижные игры.	1			
22	Строевые приемы. Изучение техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Совершенствование техники передачи мяча одной, двумя руками. Подвижные игры.	1			
23	Строевые приемы. Совершенствование техники ловли мяча (согнутыми руками, не прижимая к себе). Подвижные игры.	1			
24	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры с мячом.	1			
25	Строевые приемы. ОФП. Подвижные игры.	1			
26	Строевые приемы. ОФП. Эстафеты.	1			
27	Обучение техники переноски лыжного инвентаря к месту занятий. Прохождение дистанции ступающим шагом на лыжах.	1			
28	Совершенствование техники переноски	1			

	лыжного инвентаря к месту занятий. Прохождение дистанции ступающим шагом на лыжах, скользящим шагом.				
29	Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Предвижение на лыжах	1			
30	Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Предвижение на лыжах.	1			
31	Сдача контр.норматива-подтягивание. Обучение поворотов на лыжах.	1			
32	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета	1			
33	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры	1			
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры	1			
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1			
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Игры.	1			
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с	1			
6	разбега, метание тен.мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры.	1			
7	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1			
8		1			

	Т/б на занятиях спорт. играми (инстр.№46).Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом.				
9	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенство вание техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1			
10	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1			
11	Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита.	1			
12	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1			
13	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от	1			
14	щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	1			

15	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета.	1			
16	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст.	1			
17	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1			
18	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1			
19	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета	1			
20	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1			
21	Т/б на уроках спорт.играми. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1			
22	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета	1			
23	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места.	1			

	Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой.				
24	Учебная эстафета.	1			
25	Сдача контр.норматива- поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1			
26	Сдача контр.норматива- наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1			
27	Сдача контр.норматива- подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди	1			
28	Учебная эстафета	1			
29	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1			
30	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1			
31	контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета	1			
32	Сдача контр.норматива- прыжки на	1			

	скалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета				
33	/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от10 до 15м. Уч.игра футбол.	1			
34	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1			
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры	1			
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1			
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Игры	1			
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с	1			
6	разбега, метание тен.мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры	1			
7	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1			
8		1			

	Т/б на занятиях спорт. играми (инстр.№46).Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом.				
9	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенство вание техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1			
10	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1			
11	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1			
12	ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1			
13	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от	1			
14	щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	1			

15	ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета.	1			
16	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст.	1			
17	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1			
18	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета	1			
19	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета	1			
20	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета.	1			
21	Т/б на уроках спорт.играми. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1			
22	Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1			
23	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча	1			

	правой, левой рукой.				
24	Учебная эстафета.	1			
25	Сдача контр.норматива- поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1			
26	Сдача контр.норматива- наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1			
27	контр.норматива- подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди.	1			
28	Учебная эстафета	1			
29	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1			
30	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1			
31	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета.	1			
32	контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча,	1			

	передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета.				
33	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от10 до 15м. Уч.игра футбол.	1			
34	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Т/б на уроках л/а и подвижных игр Основы знаний. Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег 30м. Подвижные игры.	1			
2	Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры	1			
3	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры.	1			
4	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Игры.	1			
5	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с места)	1			
6	Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры.	1			
7	Т/б на занятиях спорт. играми (инстр.№46).Строевые приёмы. ОФП. Прыжок в длину с места (зач.). Изучение	1			

	техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Подводящие упр-я с б/б мячом.				
8	Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек.(зач.).Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1			
9	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1			
10	Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1			
11	Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета.	1			
12	Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от	1			
13	щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст.	1			
14	Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная	1			

	эстафета.				
15	Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст.	1			
16	Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета.	1			
17	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета	1			
18	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета	1			
19	Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета	1			
20	Т/б на уроках спорт.играми. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1			
21	Т/б на уроках спорт.играми. Инструкция №46. Основы знаний. Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Изучение техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета.	1			
22	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой.	1			

23	Учебная эстафета.	1			
24	Сдача контр.норматива- поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1			
25	Сдача контр.норматива- поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1			
26	Сдача контр.норматива- подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди.	1			
27	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1			
28	Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета.	1			
29	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета	1			
30	Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета	1			
31	Сдача контр.норматива- челночный бег.	1			

	Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета				
32	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол.	1			
33	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол.	1			
34	Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

