

**Отделение дополнительного образования  
Государственного бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 454 Колпинского района Санкт-Петербурга.**

Принята решением  
педагогического совета школы

Протокол №\_\_

Утверждена  
Директором ГБОУ школа №454  
Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_Александрова Н.В.  
«\_\_» \_\_\_\_\_-20\_\_ год

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«ОФП»**

**Срок реализации программы 2 год  
Возраст детей 16 - 17 лет**

**Разработчик:**

**Владимиров Андрей Федорович,  
педагог дополнительного образования  
физкультурно-спортивной  
направленности**

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы: *физкультурно-спортивна***

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

### **Актуальность.**

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для школьника, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Адресат программы:** данная программа предназначена для работы с детьми из кадетских классов в системе дополнительного образования. Рассчитана на детей 14-17 лет.

**Уровень освоения** *общекультурный*

### **Отличительные особенности**

Отличительные особенности программы по общей физической подготовке: В отличие от типовой программы, программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) которые занимаются в кадетском классе, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. Возможность подбора пары для спортивных игр.

**Цели программы:** формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- ознакомить обучающихся 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 физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

### **Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями

### **Условия реализации.**

Условия набора.

К занятиям допускаются все учащиеся 8-11-х кадетских классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

### **Срок освоения программы.**

Программа предусматривает 2 года обучения. После прохождения педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей.

Режим занятий.

1 год обучения: 144 часов, 2 раза по 2 часа в неделю.

2 год обучения 144 часов , 2 раза по 2 часа в неделю.

Возможности и условия зачисления в группы второго года обучения: обучения по данной программе учащийся может начать с любого года обучения в зависимости от уровня исходной подготовки. Уровень исходной подготовки определяется по итогам сдачи нормативов ОФП своей возрастной категории.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

1 год- 15 детей,

2 год -12 детей.

### **Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

### **Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Общие:

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

На 1-2 году обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,

### **Способы проверки результатов.**

- 1.усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
- 2.устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
3. достижения (контрольные испытания ,тесты, участие в соревнованиях)

4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

### **Методы и приемы проведения занятий:**

Словесные (рассказ, объяснения, указания)

Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

### **Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы –общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»**

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты

включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- 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 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 результаты:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 инвентарем 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 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;

• применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **К концу обучения программы ОФП ученик научится:**

• правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;

• соблюдать личную гигиену, режим дня;

• соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом;

• устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;

• выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**Язык реализации-** русский

Формы обучения - очная

### **Учебный план 1-го года обучения**

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре и ее развитие.	1	1		
2	Общеразвивающие упражнения	2	1	1	Беседа/пед.наблюдение
3	Гимнастика	34	6	28	Соревнования/тестирование
4	Легкая атлетика.	27	6	21	Соревнования/опрос
5	Подвижные игры.	34	6	28	Соревнования/тестирование

6	Школа мяча	34	6	28	Соревнования/практические задания
7	Контрольные испытания и соревнования	12	1	11	
	Итого:	144	27	117	

### Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основные знания о физической культуре и ее развитие. Строение органов	1	1		
2	Гигиена. Предупреждение травм, врачебный контроль.	2	1	1	Беседа/пед.наблюдение
3	Гимнастика .	34	6	28	Соревнования/тестирование
4	Легкая атлетика.	27	6	21	Соревнования/опрос
5	Подвижные игры.	34	6	28	Соревнования/тестирование
6	Спортивные игры.	34	6	28	Соревнования/практические задания
7	Контрольные испытания и соревнования	12	1	11	
	Итого:	144	27	117	

### Система контроля и методическое обеспечение

Система контроля освоения программы включает в себя:

-Вводный контроль проводится на первых занятиях первого последующих годов обучения для выявления первичных представлений учащихся по темам программы в форме опроса.

- Текущий контроль осуществляется после прохождения каждой темы, чтобы выявить проблемы в усвоении материала и развитии воспитанников. Проводиться в форме устного опроса, конкурсов, тестирования (тест-карточек) или игр.

- Промежуточная аттестация для проведения промежуточной аттестации в соответствии с ожидаемыми результатами года обучения педагогом разрабатываются контрольные задания для усвоения теоретического и практического содержания знаний и умений, а также критерии оценки их выполнения. Аттестация проводится в конце декабря согласно графику , в форме тестовые задания, результаты заносятся в ведомость промежуточной аттестации.

-Итоговый контроль для проведения итогового контроля в соответствии с ожидаемыми результатами года обучения педагогом разрабатываются формы контрольных заданий для усвоения теоретического и практического содержания знаний и умений , а также критерии оценки их выполнения. Контроль проводится в конце мая согласно графику ,для проведения используются тестовые задания, результаты которых заносятся в ведомость итогового контроля.

Утверждена  
Приказом № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ 20\_\_ г  
Директором ГБОУ школа  
№ 454  
\_\_\_\_ Н.В. Александрова

**Календарный учебный график**  
**Дополнительной общеразвивающей программы**  
**«О.Ф.П» (основы физической подготовка)**  
**на 2025-2026 учебный год.**

Год обучения	Дата начала занятия	Дата окончания занятия	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	25.05.2026	36	72	144	2 раза по 2 часа в неделю

## Список литературы:

При составлении программы использованы следующие нормативные документы:

Закон РФ «О физической культуре и спорте» ,2007

Национальная доктрина образования в Российской Федерации.  
Постановление

Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года.

Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9. 02. 1998 г. №322;

Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от

19.05.1998г. № 1236;

Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск:  
Новосибирское

книжное издательство, 1992.

Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994

Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.

Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и

родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.

Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-

4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.-

(Б-ка учителя начальной школы).

Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе:

Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей.

Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2008 год.

Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика

обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год.

Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006

год.

Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.

Орлов Р.В. Физическая культура и спорт на селе, Москва, 1970 год.

**Отделение дополнительного образования  
Государственного бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 454 Колпинского района Санкт-Петербурга.**

Принята решением  
педагогического совета школы  
Приказом №\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г  
Протокол №\_\_

Утверждена  
Директором ГБОУ школа №454  
\_\_\_\_\_ Александрова Н.В.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ -20\_\_ год

**Рабочая программа по дополнительной  
общеразвивающей программе  
«ОФП»**

**Срок реализации программы 1 год  
Возраст детей 16 - 18 лет**

**Разработчик:**

**Владимиров Андрей Федорович,  
педагог дополнительного образования  
физкультурно-спортивной  
направленности**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**ЗАДАЧИ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;

**Развивающие:**

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

**Воспитательные:**

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;

Исходя из сложившихся условий и соответствующих санитарно-эпидемиологических требований, в целях организации безопасного образовательного пространства предполагается, что реализация дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности «ОФП» будет осуществляться как в аудиторной (очной), так и внеаудиторной форме с использованием возможностей электронного обучения и дистанционных технологий.

Формы проведения аудиторных занятий остаются традиционными: комбинированное занятие, практическое занятие, мастер-класс, занятие-экскурсия.

Внеаудиторные занятия с использованием электронных образовательных форм:

- видеоуроки, лекции, мастер-классы; видеопросмотр модных показов одежды,
- цифровые тесты, позволяющие учащимся и педагогам осуществлять диагностические процедуры;
- адресные консультации со стороны педагога;

- видеозапись мастер-классов с демонстрацией последовательности действий по достижению необходимого предметно-практического результата.

Теоретическое содержание программы реализуется в основном с использованием электронных образовательных форм.

Предполагается широкое использование организации разнообразных форм самостоятельной работы, направленной на выполнение учебных и творческих заданий педагога.

### **Условия реализации.**

Условия набора.

К занятиям допускаются все учащиеся 8-10-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Срок освоения программы.

Программа предусматривает 2 года обучения.

Режим занятий.

1 год обучения: 144 часов, 2 раза по 2 часа в неделю. аудиторные занятия в штатном режиме; во внештатном режиме 1 раз в неделю по 1 часу - аудиторные занятия для каждой подгруппы, остальное внеаудиторные занятия с использованием электронных форм обучения и организации самостоятельной работы.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

1 год - 15 детей.

### **Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

1 года обучения.

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

**Планируемые результаты** освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы –общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»

Личностные результаты:

- 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;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные результаты:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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 инвентарем 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

### **Содержание программы общей физической подготовки ( подготовка к сдаче норм ГТО)**

#### **1 год обучения.**

#### **Тема 1. Основы знаний о развитие физической культуры.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой. Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и

кровообращения (общие представления). Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

## **Тема 2.Общеразвивающие упражнения**

*Практическое занятие:* Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре.

*Теория:* Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения. Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

## **Тема 3. Легкая атлетика**

*Теория:* Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

*Практическое занятие:* Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

## **Тема 4.Гимнастика, акробатика**

*Теория* Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайсь!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

*Практическое занятие:* Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге. Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках;

гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из виса стоя; упор на кистях на гимнастических брусках и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусках. Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

### **Тема 5.Школа мяча**

*Практическое занятие:* Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; футбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

### **Тема 6.Подвижные игры**

*Практическое занятие:* «Класс – смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», «Два мороза», «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч», «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», «Заяц без логова», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Перестрелка». Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

### **Тема 7.Контрольные упражнения, соревнования**

*Практическое занятие:* Нормативы: бег 30 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 10х5 метров; прыжки в длину с места; метание малого мяча; подтягивание в висе (м), вис (д); поднятие туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны вперёд из положения сидя. Техника: комплексов общеразвивающих упражнений; прыжков в длину и в высоту с разбега; гимнастических и акробатических упражнений; ведения, передач и ловли баскетбольного мяча. Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

*Теория:* Правила выполнения контрольных испытаний. Практические испытания.



Утверждена  
 Директором ГБОУ школа №454  
 \_\_\_\_\_ Александрова Н.В.  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ -20\_\_ год

Календарно-тематический план 1 год обучения 2025 2026 учебный год.  
 Дополнительная общеразвивающая программа  
 «О.Ф.П.» (основы физической подготовки)

№п/п	Наименование тем программы и тем занятий	Всего	Количество часов		Дата занятия
			теория	практика	
1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.	2			
2	Прыжок в длину с места, бег 60 м	2	0.5	1.5	
3	ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты, выносливости	2	0.5	1.5	
4	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции	2	0.5	1.5	
5	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон	2	0.5	1.5	
6	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон	2	0.5	1.5	
7	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту	2	0.5	1.5	
8	Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)	2	0.5	1.5	
9	Бег по дистанции, финиширование	2	0.5	1.5	
10	Прыжок в длину с места, бег 60 м	2	0.5	1.5	
11	ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты, выносливости	2	0.5	1.5	
12	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции	2	0.5	1.5	
13	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон	2	0.5	1.5	
14	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон	2	0.5	1.5	
15	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту	2	0.5	1.5	
16	Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)	2	0.5	1.5	

17	Бег по дистанции, финиширование	2	0.5	1.5	
18	Прыжок в длину с места, бег 60 м	2	0.5	1.5	
19	ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты, выносливости	2	0.5	1.5	
20	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции	2	0.5	1.5	
21	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон	2	0.5	1.5	
22	Прыжок в длину с места, бег 60 м	2	0.5	1.5	
23	ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты, выносливости	2	0.5	1.5	
24	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции	2	0.5	1.5	
25	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон	2	0.5	1.5	
26	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон	2	0.5	1.5	
27	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту	2	0.5	1.5	
28	Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)	2	0.5	1.5	
29	Бег по дистанции, финиширование	2	0.5	1.5	
30	Прыжок в длину с места, бег 60 м	2	0.5	1.5	
31	ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты, выносливости	2	0.5	1.5	
32	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции	2	0.5	1.5	
33	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон	2	0.5	1.5	
34	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон	2	0.5	1.5	
35	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту	2	0.5	1.5	
36	Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)	2	0.5	1.5	
37	Бег по дистанции, финиширование	2	0.5	1.5	
38	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода	2	0.5	1.5	
39	Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой»	2	0.5	1.5	
40	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	2	0.5	1.5	
41	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»	2	0.5	1.5	

42	Торможение «плугом», упором	2	0.5	1.5	
43	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км	2	0.5	1.5	
44	Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода	2	0.5	1.5	
45	Прохождение дистанции 2 км	2	0.5	1.5	
46	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода	2	0.5	1.5	
47	Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой»	2	0.5	1.5	
48	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	2	0.5	1.5	
49	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»	2	0.5	1.5	
50	Торможение «плугом», упором	2	0.5	1.5	
51	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км	2	0.5	1.5	
52	Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода	2	0.5	1.5	
53	Прохождение дистанции 2 км	2	0.5	1.5	
54	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега	2	0.5	1.5	
55	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами	2	0.5	1.5	
56	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту	2	0.5	1.5	
57	Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре)	2	0.5	1.5	
58	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками	2	0.5	1.5	
59	Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку	2	0.5	1.5	
60	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате	2	0.5	1.5	
61	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе	2	0.5	1.5	
62	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе	2	0.5	1.5	
63	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	0.5	1.5	
64	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра				
65	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники)				
66	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.				
67	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.				

68	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.				
69	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд				
70	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.				
71	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.				
72	Контрольный урок.				

**Отделение дополнительного образования  
Государственного бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 454 Колпинского района Санкт-Петербурга.**

Принята решением  
педагогического совета школы  
Приказом №\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г  
Протокол №\_\_

Утверждена  
Директором ГБОУ школа №454  
\_\_\_\_\_ Александрова Н.В.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ -20\_\_ год

**Рабочая программа по дополнительной  
общеразвивающей программе  
«ОФП»**

**Срок реализации программы 1 год  
Возраст детей 16 - 18 лет**

**Разработчик:**

**Владимиров Андрей Федорович,  
педагог дополнительного образования  
физкультурно-спортивной  
направленности**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**ЗАДАЧИ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- формировать правильную осанку;
- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Развивающие:**

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

**Воспитательные:**

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями

**Условия реализации.**

Условия набора.

К занятиям допускаются все учащиеся 4-6-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Срок освоения программы.

Программа предусматривает 2 года обучения.

Режим занятий.

2год обучения: 144 часов, 2 раза по 2 часа в неделю.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 12 человек.

2год- 12 детей. Возможности и условия зачисления в группы второго года обучения: обучения по данной программе учащийся может начать с любого года обучения в зависимости от уровня исходной подготовки. Уровень исходной подготовки определяется по итогам сдачи нормативов ОФП своей возрастной категории.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических

упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения,

формирование правильной осанки и культуры движений,

Способы проверки результатов.

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2. устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
3. достижения (контрольные испытания ,тесты, участие в соревнованиях)
4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.

Методы и приемы проведения занятий:

Словесные (рассказ, объяснения, указания)

Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кинокольцовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

## **Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы –общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка»**

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты: включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- 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;
- 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 результаты:

- 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 инвентарем 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;
  - 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;
  - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание программы общей физической подготовки 2 года обучения.**

**Тема 1.** Основы знаний о развитие физической культуры в современном обществе.

Теория: История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. О влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных

физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой. О двигательном режиме дня. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

## **Тема 2. Гигиена. Предупреждение травм, врачебный контроль.**

**Теория:** Понятие о гигиене. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

**Практическое занятие:** Гигиена физических упражнений. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

## **Тема 3. Гимнастика.**

**Практика :** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

**Теория:** Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

## **Тема 4. Лёгкая атлетика.**

**Практика:** Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон. **Теория:** Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

## **Тема 5. Подвижные игры.**

**Практика:** “Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. **Теория:** Правила игры.

## **Тема 6. Спортивные игры**

**Практика:** Баскетбол. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком).

Повороты на мете (вперед, назад). Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

**Теория:** Правила игры. Техника передвижения. Техника владения мячом. Техника защиты. Тактика нападения.

**Практика:** Футбол. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

**Теория:** Техника передвижения. Виды обманных движений.

## **Тема 7. Контрольные испытания**

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний. Практические испытания. Контроль за развитием двигательных качеств: • поднятие туловища; • прыжки через скакалку; • наклон к ногам сидя; • прыжки в длину с места; • челночный бег 3X10 м.

Утверждена

Приказом № \_\_\_ от \_\_\_ 20\_\_ г

Директором ГБОУ школа №454

\_\_\_\_\_ Н.В. Александрова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«О.Ф.П.»

Календарно- тематический план 2-го года обучения 20\_\_-20\_\_ учебный год.

№ п/п	Наименование тем программы и тем занятий	Количество часов			Число и месяц занятия
		теория	практика	всего	
1	История зарождения физической культуры. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.	0,5	1,5	2	
2	<b>Гигиена. Предупреждение травм, врачебный контроль.</b> Понятие о гигиене. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале. Гигиена физических упражнений.	0,5	1,5	2	
3	<b>Гимнастика.</b> Способы страховки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.		2	2	
4	Способы страховки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.		2	2	
5	Способы страховки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах,	0,5	1,5	2	

	на гимнастической скамейке и т.д				
6	Способы страховки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д	0.5	1.5	2	
7	Способы страховки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д	0.5	1.5	2	
8	Способы страховки. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д	0.5	1.5	2	
9	Строевые упражнения	0.5	1.5	2	
10	Строевые упражнения	0.5	1.5	2	
11	Строевые упражнения		2	2	
12	Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.		2	2	
13	Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	0.5	1.5	2	
14	Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	0.5	1.5	2	
15	Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.		2	2	
16	Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.		2	2	
17	Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.		2	2	
18	Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.		2	2	
19	Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	0.5	1.5	2	
20	Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.	0.5	1.5	2	
21	Силовые упражнения. Преодоление		2	2	

	полосы препятствий по методу круговой тренировки.				
22	Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.		2	2	
23	<b>Легкая атлетика.</b> Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м. Основные фазы ходьбы и бега.	0.5	1.5	2	
24	Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м.	0.5	1.5	2	
25	Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м.		2	2	
26	Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м.		2	2	
27	Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м.	0.5	1.5	2	
28	Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м.	0.5	1.5	2	
29	Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м.		2	2	
30	Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м.		2	2	
31	Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м.	0.5	1.5	2	
32	Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 30-60м.	0.5	1.5	2	
33	Бег на длинные дистанции. Основные фазы ходьбы и бега.		2	2	
34	Контрольные испытания		2	2	
35	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Прыжковая техника.	0.5	1.5	2	
36	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Прыжковая	0.5	1.5	2	

	техника.				
37	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Прыжковая техника.		2	2	
38	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Прыжковая техника.		2	2	
39	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.	0.5	1.5	2	
40	Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.	0.5	1.5	2	
41	Метание мяча с места, на дальность, в цель.		2	2	
42	Метание мяча с места, на дальность, в цель.		2	2	
43	Метание мяча с места, на дальность, в цель.	0.5	1.5	2	
44	Специальные беговые упражнения	0.5	1.5	2	
45	Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.		2	2	
46	Специальные беговые упражнения		2	2	
47	Контрольные испытания	0.5	1.5	2	
48	Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.	0.5	1.5	2	
49	“Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.		2	2	
50	“Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.	0.5	1.5	2	
51	Контрольные испытания	0.5	1.5	2	
52	Спортивные игры. Баскетбол. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на мете (вперед, назад). Правила игры. Техника передвижения.		2	2	
53	Правила игры. Техника передвижения. Техника защиты. Тактика нападения.		2	2	

54	Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.	0.5	1.5	2	
55	Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии. Индивидуальные действия.	0.5	1.5	2	
56	Групповые действия. Командные действия. Учебная игра. Техника защиты. Тактика нападения.		2	2	
57	Групповые действия. Командные действия. Учебная игра. Техника защиты. Тактика нападения.		2	2	
58	Групповые действия. Командные действия. Учебная игра. Техника защиты. Тактика нападения.	0.5	1.5	2	
59	Групповые действия. Командные действия. Учебная игра. Техника защиты. Тактика нападения.	0.5	1.5	2	
60	Групповые действия. Командные действия. Учебная игра. Техника защиты. Тактика нападения.		2	2	
61	Контрольные испытания		2	2	
52	<u>Футбол</u> . Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Техника передвижения.	0.5	1.5	2	
63	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема.	0.5	1.5	2	
64	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча.		2	2	
65	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. Ведение мяча.		2	2	
66	Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Виды обманных движений.	0.5	1.5	2	
67	Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты).	0.5	1.5	2	

68	Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой ртнеру. Отбор мяча. Перехват мяча.		2	2	
69	Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча.		2	2	
70	Командные действия. Виды обманных движений.	0.5	1.5	2	
71	Командные действия. Виды обманных движений.	0.5	1.5	2	
72	Контрольные испытания		2	2	
	ИТОГО	28	188	216	