



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00EES9FADCC1C60124F3FB897B09A2AC9F

Владелец: Чекунова Юлия Анатольевна

Действителен с 08.04.2024 до 02.07.2025

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Основная общеобразовательная школа №168 с продлённым днём обучения для детей
с соматическими заболеваниями» Авиастроительного района г. Казани

«Рассмотрено»

Руководителем ШМО

 /Булатова Л.А.

Протокол № 1 от

«28» 08 2024 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

МБОУ «ООШ № 168»

 /Забелина Н.Н./

«28» 08 2024г.

«Утверждено»

Директор МБОУ «ООШ №168»

/Чекунова Ю.А./

приказ № 57

от «28» 08. 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка»

Направленность: физкультурно-спортивная

возраст обучающихся 9-12 лет

срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Принято на заседании

педагогического совета

протокол № 2 от

«28» августа 2024 г.

2024

Оглавление

| | |
|--|--|
| Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы | |
| Пояснительная записка | |
| Учебный план | |
| Содержание учебного плана | |
| Планируемые результаты | |
| Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий | |
| Учебно-информационное и методическое обеспечение..... | |
| Формы аттестации, виды контроля | |
| Список литературы..... | |
| Приложение 1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы | |

Пояснительная записка

«Общая физическая подготовка» составлена на основе:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 31.03.2022 г. № 678-р; - Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
- Постановление Главного Санитарного Врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан от 28.01.2023 №1068/22 «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных)»;
- Устав МБОУ «ООШ №168»

Направленность программы:

В группах кружка осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы дополнительного образования:

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни. Программа разработана на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры.

Цель физического воспитания:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования.

Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Условия реализации.

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 3-4-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских.

Наполняемость групп.

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

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:

- 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,
- будут сформированы знания о функциональной направленности физических упражнений на организм человека,
- будут сформированы знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- будут совершенствоваться функциональные возможности организма,
- будет расширен двигательный опыт
- будут сформированы практические умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,
- будут сформированы навыки и умения использовать физическую культуру как средство воспитания и формирования ЗОЖ.

Содержание программы

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.

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.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

Учебный план

| № урока | Тема урока. Содержание учебного материала. | Кол-во часов |
|---------|---|--------------|
| 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. | 2 |
| 2 | Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 2.5 |
| 3 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 2 |
| 4 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Игры. | 2.5 |
| 5 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры. | 2 |
| 6 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры. | 2.5 |
| 7 | 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. | 2 |
| 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. | 2.5 |
| 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. | 2 |
| 10 | Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита. | 2.5 |
| 11 | Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета. | 2 |
| 12 | Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст. | 2.5 |
| 13 | Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета. | 2 |
| 14 | Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст. | 2.5 |

| | | |
|----|---|-----|
| 15 | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. | 2 |
| | Учебная эстафета. | |
| 16 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета. | 2.5 |
| 17 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета. | 2 |
| 18 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета. | 2.5 |
| 19 | 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. | 2 |
| 20 | Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета. | 2.5 |
| 21 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета. | 2 |
| 22 | Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2.5 |
| 23 | Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2 |
| 24 | Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2.5 |
| 25 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2 |
| 26 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2.5 |
| 27 | Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 2 |
| 28 | Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 2.5 |
| 29 | Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от10 до 15м. Уч.игра футбол. | 2 |
| 30 | Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол. | 2.5 |
| 31 | Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол. | 2 |
| 32 | Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Уч.игра футбол. | 2.5 |
| 33 | Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч.игра футбол. | 2 |
| 34 | Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта . | 2.5 |

| | | |
|----|---|-----|
| 35 | Сдача контрольных нормативов. | 2 |
| 36 | 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. | 2.5 |
| 37 | Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 2 |
| 38 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | 2.5 |
| 39 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Игры. | 2 |
| 40 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры. | 2.5 |
| 41 | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры. | 2 |
| 42 | 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. | 2.5 |
| 43 | 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. | 2 |
| 44 | Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2.5 |
| 45 | Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита. | 2 |
| 46 | Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета. | 2.5 |
| 47 | Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст. | 2 |
| 48 | Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета. | 2.5 |
| 49 | Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст. | 2 |
| 50 | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета. | 2.5 |
| 51 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета. | 2 |
| 52 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета. | 2.5 |

| | | |
|----|---|-----|
| 53 | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета. | 2 |
| 54 | Г/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. | 2.5 |
| 55 | Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета. | 2 |
| 56 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета. | 2.5 |
| 57 | Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2 |
| 58 | Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2.5 |
| 59 | Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2 |
| 60 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2.5 |
| 61 | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета. | 2 |
| 62 | Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 2.5 |
| 63 | Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | 2 |
| 64 | Г/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от10 до 15м. Уч.игра футбол. | 2.5 |
| 65 | Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол. | 2 |
| 66 | Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол. | 2.5 |
| 67 | Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Уч.игра футбол. | 2 |
| 68 | Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч.игра футбол. | 2.5 |
| 69 | Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта . | 2 |
| 70 | Сдача контрольных нормативов. | 2.5 |

Календарный учебный график

| № п/п | Форма занятия | Тема занятия | Место проведения | К-во часов | Время проведения | Форма контроля | Дата |
|-------|---------------|---|------------------|------------|---------------------|--------------------------------|------|
| 1. | Тренировка | 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. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 2. | Тренировка | Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 3. | Тренировка | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 4. | Игра | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Игры. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 5. | Игра | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 6. | Игра | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 7. | Тренировка | 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. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 8. | Игра | 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. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 9. | Игра | Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 10 | Тренировка | Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 11 | Игра | Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 12 | Игра | Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 13 | Игра | Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и | |

| | | | | | | | |
|----|------|---|----------|-----|------------------------|--------------------------------|--|
| | | ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета. | | | | | |
| 14 | Игра | Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 15 | Игра | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 16 | Игра | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 17 | Игра | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 18 | Игра | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 19 | Игра | 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. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 20 | Игра | Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 21 | Игра | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 22 | Игра | Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 23 | Игра | Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 24 | Игра | Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 25 | Игра | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 26 | Игра | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 27 | Игра | Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |

| | | | | | | | |
|----|------------------|--|----------|-----|------------------------|--------------------------------|--|
| | | эстафета. | | | | | |
| 28 | Игра | Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 29 | Игра | Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от10 до 15м. Уч.игра футбол. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 30 | Тренировка, игра | Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 31 | Тренировка, игра | Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 32 | Тренировка, игра | Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Уч.игра футбол. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 33 | Тренировка, игра | Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч.игра футбол. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 34 | Тренировка, игра | Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта . | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 35 | Тренировка, игра | Сдача контрольных нормативов. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 36 | Тренировка, игра | 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. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 37 | Тренировка, игра | Строевые приёмы. ОФП. Изучение техники бега с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 38 | Тренировка, игра | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (медленный бег, прыжок в дл.с места). Бег с высокого старта. Бег 30м. Подвижные игры. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 39 | Тренировка, игра | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (метание тен.мяча в цель (6-7м), прыжок в дл.с места). Бег 30м.(зач.). Игры. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 40 | Тренировка, игра | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега, метание тен.мяча в цель (6-7м)). Подвижные игры. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 41 | Тренировка, игра | Строевые приёмы. ОФП. Л/а (прыжок в длину с разбега). Бег с низкого старта. Подвижные игры. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 42 | Тренировка, игра | 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. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 43 | Тренировка, игра | Строевые приёмы. ОФП. Поднимание, опускание туловища за 30сек (зач.) Совершенствование | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и | |

| | | | | | | | |
|----|------------------|---|----------|-----|------------------------|--------------------------------|--|
| | | техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета. | | | | | |
| 44 | Тренировка, игра | Строевые приёмы. ОФП. Челночный бег (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой, ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Учебная эстафета. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 45 | Тренировка, игра | Строевые приёмы. ОФП. Наклон туловища вперед (зач.). Совершенствование техники ведения мяча пр. и лев. рукой. Изучение техники броска сбоку от щита. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 46 | Тренировка, игра | Строевые приёмы. ОФП. Подтягивание (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита. Учебная эстафета. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 47 | Тренировка, игра | Строевые приёмы. ОФП. Отжимание в упоре лежа (зач.). Совершенствование техники броска сбоку от щита и передачи мяча двумя руками от груди. Уч.эст. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 48 | Тренировка, игра | Строевые приёмы. ОФП. Прыжки на скакалке (зач.). Совершенствование техники ведения, передачи, ловли, броска. Учебная эстафета. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 49 | Тренировка, игра | Строевые приёмы. ОФП. Вис на перекладине (зач.). Изучение техники мини-штрафного броска. Уч.эст. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 50 | Тренировка, игра | Строевые приёмы. ОФП. Совершенствование техники мини-штрафного броска. Учебная эстафета. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 51 | Тренировка, игра | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 52 | Тренировка, игра | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 53 | Тренировка, игра | Строевые приёмы. ОФП. Ведение, передача, ловля, броски. Учебная эстафета. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 54 | Тренировка, игра | 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. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 55 | Тренировка, игра | Строевые приёмы. Подготовка к сдаче контр.нормативов. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 56 | Тренировка, игра | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива-прыжок в длину с места. Совершенствование техники ведения мяча правой, левой рукой. Учебная эстафета. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |

| | | | | | | | |
|----|------------------|---|----------|-----|---------------------|--------------------------------|--|
| 57 | Тренировка, игра | Сдача контр.норматива-поднимание опускание туловища за 30 сек. Изучение техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 58 | Тренировка, игра | Сдача контр.норматива-наклон туловища вперед. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 59 | Тренировка, игра | Сдача контр.норматива-подтягивание. Совершенствование техники передачи мяча в парах двумя руками от груди. Учебная эстафета. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 60 | Тренировка, игра | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- отжимание. Изучение техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 61 | Тренировка, игра | Строевые приёмы. Сдача контр.норматива- вис на перекладине. Совершенствование техники броска сбоку от щита двумя руками от груди. Учебная эстафета. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 62 | Тренировка, игра | Сдача контр.норматива- челночный бег. Изучение техники мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 63 | Тренировка, игра | Сдача контр.норматива- прыжки на скакалке. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и мини- штрафного броска. Учебная эстафета. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 64 | Тренировка, игра | Т/б на уроках лёгкой атлетики. Инструкция № Совершенствование техники высокого старта с пробеганием отрезков от10 до 15м. Уч.игра футбол. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 65 | Тренировка, игра | Строевые приемы. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 66 | Тренировка, игра | Строевые приемы. Изучение техники метания малого мяча одной рукой. Совершенствование техники высокого старта. Уч.игра футбол. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 67 | Тренировка, игра | Строевые приемы. Сдача контр.норматива-бег 30м. Совершенствование техники метания малого мяча одной рукой. Уч.игра футбол. | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 68 | Тренировка, игра | Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта в равномерном темпе до 12мин. Уч.игра футбол. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 69 | Тренировка, игра | Строевые приемы. Совершенствование техники бега с высокого старта . | Спортзал | 2 | Вторник 15.00-17.00 | Контроль качества и выполнения | |
| 70 | Тренировка, игра | Сдача контрольных нормативов. | Спортзал | 2,5 | Пятница 15.00-17.00 | Контроль качества | |

Лист согласования к документу № 130 от 28.10.2024
Инициатор согласования: Чекунова Ю.А. Директор
Согласование инициировано: 28.10.2024 15:20

| Лист согласования | | Тип согласования: последовательное | | |
|-------------------|---------------|---|---|-----------|
| № | ФИО | Срок согласования | Результат согласования | Замечания |
| 1 | Чекунова Ю.А. | |  Подписано 28.10.2024 - 15:21 | - |