

ПРИНЯТО:
на Педагогическом Совете
МБОУ СОШ №1с.Герменчук»
Протокол № от 29.08.22 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ
№1с.Герменчук»
М.А.Вокуев М.А.Вокуев
Приказ № 431 от 29.08.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

**«Общая физическая подготовка (ОФП)»
уровень программы: базовый**

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год
на 2022-2023 учебный год

Составитель программы учитель физической культуры:

Салтымуратов Э.П. Салтымуратов Э.П.

Оглавление .

Раздел 1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативно-правовая база.....	3 стр.
1.2.Направленность программы.....	3 стр.
1.3.Уровень освоения программы.....	3 стр.
1.4.Актуальность и программы.....	3 стр.
1.5.Отличительные особенности.....	3 стр.
1.6.Цель и задачи программы:	4 стр.
1.7.Категория учащихся	4 стр.
1.8. Сроки реализации и объем программы	
1.9. Форма организации образовательной деятельности и режим занятий.....	4 стр.
1.10.Планируемые результаты освоения программы.....	4 стр.

Раздел 2. Содержание программы.....

2.1 Учебно-тематический план.....	5 стр.
2.2.Содержание учебного плана.....	6 стр.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы7 стр

Раздел4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1 Материально-техническое обеспечение	9 стр.
4.2.Кадровое обеспечение программы.....	9 стр.
4.3.Учебно-методическое обеспечение образовательной программы:.....	9 стр.

Список литературы..... 10стр.

Приложение 1

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативно-правовая база.

Дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка» составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).
3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

1.2. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.3. Уровень освоения программы: базовый.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

1.4. Актуальность и программы

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность.

Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, 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.

1.5. Отличительные особенности организации образовательной деятельности

Группы формируются из обучающихся одного возраста, годных по состоянию здоровья.

Обучение начинается с начала сентября.

Программу реализует педагог дополнительного образования.

1.6. Цель и задачи программы: овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи программы: Основные задачи:

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.
- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

1.7. Категория учащихся

Обучающиеся 11-15 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений.

Количество обучающихся в группе 15 человек.

1.8. Сроки реализации и объем программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения (102 часа), из расчёта 3 часов в неделю и включает в себя 34 учебных недель. Занятия проходят 1 раз в неделю.

1.9. Форма организации образовательной деятельности и режим занятий

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую и практическую части;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты.

1.10 Планируемые результаты освоения программы:

знать:

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- основные правила подвижных и спортивных игр;
- правила соревнований по легкой атлетике;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять кросс без учета времени;
- выполнять поднимание туловища за 30 сек;

Раздел 2. Содержание программы

2.1 Учебно-тематический план 2022/2023 учебный год

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1.	Техника безопасности	3	3	0	наблюдение
2	Легкая атлетика	25	2	23	соревнования
3	Общая физическая подготовка	27	2	25	соревнования
4	Специальная подготовка	14	2	12	соревнования
5	Гимнастика с элементами акробатики	10	1	9	наблюдение
6	Спортивные игры	11	2	9	соревнования
7	тестовые испытания	10	0	10	соревнования
Итого		102			

2.2.Содержание учебного плана

Тема 1. Техника безопасности.

Теория: Инструктаж техники безопасности при проведении секционных занятий.

Тема 2. Легкая атлетика

Теория: Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

Практика: бег на короткие и длинные дистанции, кроссовая подготовка, прыжковые упражнения, метание мяча на дальность и в цель.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Тема 4. Специальная подготовка

Тема 5. Гимнастика с Элементами акробатики

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика: 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.

Тема 6. Спортивные игры

Теория: Правила игры. Техника передвижения, техника защиты и нападения.

Практика: Баскетбол, пионербол, футбол.

Тема 7. Контрольные испытания.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных соревнований. Аттестация подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы

- Текущий: наблюдение, тестирование.

- Итоговый: соревнования.

Контрольные испытания:

1. Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.

2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек.

Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

2.2. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.

3.1. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.2. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.3. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.

4. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.

5. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.

6. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.

7. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку. **Оценочные материалы**

Контрольные нормативы для обучающихся

№ п/п	Контрольн ые упражнения	Мальчики, девочки		
1	Бег 30м с низкого	5,7	5,5	5,1
		6,3	5,7	5,3

	старта			
2	Бег 60 м с низкого старта	10,9 11,2	10,4 10,7	9,8 10,2
3	Прыжок в длину с места (см)	140 130	150 140	170 150
4	Кросс 1,5км	8,20 8,55	8,00 8,29	6,5 7,14
5	Прыжок в длину с разбега	210 190	225 200	285 250
6	Поднятие туловища из положения лежа за 60 с	27 24	32 27	42 36
7	Отжимания	10 5	13 7	22 13

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы:

4.1 Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал, легкоатлетическая дорожка.
- Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, скакалки, гимнастические скамейки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, футбольные ворота, гимнастические маты, шведская стенка.

Информационное обеспечение:

- Компьютер, интернет

4.2.Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована одним педагогом дополнительного образования, имеющим образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися.

4.3Учебно-методическое обеспечение образовательной программы:

Место проведения:

Спортивная площадка; класс (для теоретических занятий); спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи; Баскетбольные мячи; кегли или городки4 скакалки; теннисные мячи; малые мячи; гимнастическая стенка; гимнастические; скамейки сетка; волейбольная щиты с корзинами; секндомер; маты; ракетки; обручи.

Список литературы

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273
Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.
2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры.
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 г.
7. 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.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
10. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
11. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
12. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
13. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
14. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
15. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
16. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979

Приложение 1
2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№	Форма занятия	Количество уч. часов		Дата	Тема занятия	Форма контроля
		прак т	теор			
1	Лекция, беседа	0	1		Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.	Обсуждение опрос
2	Практическое занятие, беседа	0.5	0,5		Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий на улице. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение , обсуждение
3	Практическое занятие	1	0		Бег на длинные дистанции. Бег, комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
4	Практическое занятие	1	0		Бег, старты из различных положений. Бег на короткие дистанции.	Наблюдение
5	Практическое занятие, лекция.	0	1		Правила соревнований по легкой атлетике. История легкой атлетики. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение , Обсуждение
6	Практическое занятие, индивидуальная	0.5	0.5		Кросс, многоскоки.Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег. Прыжковые упражнения.	Наблюдение
7	Практическое занятие	1	0		Пионербол. Упражнения со скалками, с набивными мячами.	Наблюдение
8	Практическое занятие	1	0		Бег в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка.	Наблюдение
9	Практическое занятие, беседа	0	1		Беседа об особенностях развития физических способностей на занятиях. Упражнения в парах. Кросс. Футбол.	Наблюдение , Обсуждение
10	Практическое занятие	1	0		Бег. Старты из различных положений.	Наблюдение
11	Практическое занятие, беседа	0.5	0.5		Техника безопасности в гимнастике. Способы страховки. Игра Кто быстрее. Акробатические упражнения.	Наблюдение , Обсуждение

					Игра Гуси-лебеди	
12	Практическое занятие	1	0		Бег. Упражнения с гимнастическими скамейками. Силовые упражнения.	Наблюдение
13	Практическое занятие	1.0	0		Акробатические упражнения. Игра Метко в цель.	Наблюдение
14	Практическое занятие	1	0		Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки. Эстафеты.	Наблюдение
15	Практическое занятие	1.0	0		Бег. Спецбеговые упражнения. Круговая тренировка.	Наблюдение
16	Практическое занятие	1	0		Бег на длинные дистанции. Акробатическая комбинация. Игра Два мороза.	Наблюдение
17	Практическое занятие	1	0		Бег, комплекс общеразвивающих упражнений. Бег, старты из различных положений.	Наблюдение
18	Практическое занятие	1	0		Бег. Метание теннисного мяча. Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
19	Практическое занятие	1.0	0		Прыжковые упражнения. Пионербол.	Наблюдение
20	Практическое занятие	1	0		Акробатическая комбинация. Игра Салки. Силовая тренировка.	Наблюдение
21	Практическое занятие	1	0		Кросс, многоскоки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
22	Практическое занятие	1	0		Бег. Прыжковые упражнения. Пионербол. Упражнения с набивными мячами.	Наблюдение
23	Практическое занятие	1.0	0		Пионербол. Упражнения со скакалками. Кросс. Упражнения с гимнастическими скамейками.	Наблюдение
24	Практическое занятие	1	0		Бег на короткие дистанции. Упражнения с канатом.	Наблюдение
25	Лекция, практическое занятие	0.5	0.5		Правила игры в баскетбол. История баскетбола. Баскетбол. Комплекс общеразвивающих	Обсуждение
26	Практическое занятие	1	0		Упражнения в парах. Комплекс гимнастики для глаз.	Наблюдение
27	Практическое занятие	1	0		Эстафеты с элементами баскетбола. Акробатическая комбинация. Игра Салки.	Наблюдение
28	Практическое занятие	1	0		Кросс, многоскоки. Силовая тренировка.	Наблюдение
29	Практическое занятие	1	0		Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. Прыжковые упражнения.	Наблюдение
30	Практическое занятие	1	0		Пионербол. Упражнения с набивными мячами. Упражнения со скакалками.	Наблюдение
31	Практическое	1	0		Кросс. Упражнения с	Наблюдение

	ое занятие				гимнастическими скамейками. Упражнения с канатом.	
32	Практическое занятие	1	0		Бег на короткие дистанции История футбола. Правила игры в футбол.	Наблюдение
33	Практическое занятие	1,0	0		Круговая тренировка	Наблюдение
34	Практическое занятие	1,0	0		Спецбеговые упражнения. Круговая тренировка.	Наблюдение
35	Практическое занятие, лекция	0.5	0.5		Бег, старты из различных положений.	Наблюдение, обсуждение
36	Практическое занятие	1,0	0		Бег. Метание теннисного мяча. Низкий, высокий старт.	Наблюдение
37	Практическое занятие	1,0	0		Бег. Упражнения на шведской стенке.	Наблюдение
38	Практическое занятие	1,0	0		Круговая тренировка с набивными мячами.	Наблюдение
39	Практическое занятие	1,0	0		Силовая тренировка	Наблюдение
40	Практическое занятие	1,0	0		Кросс. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
41	Практическое занятие	1,0	0		Футбол. Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты с элементами футбол	Наблюдение
42	Практическое занятие	1,0	0		Кросс, многоскоки. Силовая тренировка. Прыжковые упражнения.	Наблюдение
43	Практическое занятие	1,0	0		Пионербол. Упражнения с набивными мячами.	Наблюдение
44	Практическое занятие	1,0	0		Пионербол. Упражнения со скакалками..	Наблюдение
45	Практическое занятие	1,0	0		Бег. Эстафеты. Круговая тренировка. Личная гигиена.	Наблюдение
46	Практическое занятие	1,0	0		Бег на длинные дистанции.	Наблюдение
47	Практическое занятие	1,0	0		Бег, комплекс общеразвивающих упражнений	Наблюдение
48	Практическое занятие	1,0	0		Бег. Метание теннисного мяча, старты из различных положений.	Наблюдение
49	Практическое занятие	1,0	0		Бег, комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
50	Практическое занятие	1,0	0		Кросс. Упражнения в парах.	Наблюдение
51	Практическое занятие	1,0	0		Бег в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка	Наблюдение
52	Практическое занятие	1,0	0		Бег в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка.	Наблюдение
53	Практическое занятие	1,0	0		Бег на короткие дистанции 30, 60м с низкого старта.	Наблюдение

54	Практическое занятие	1,0	0		Прыжок в длину с места, с разбега. Многоскоки	Наблюдение
55	Практическое занятие	1,0	0		Кросс 1.5км.	Наблюдение
56	Практическое занятие	1,0	0		Отжимания, подтягивания, пресс..	Наблюдение
57	Практическое занятие, беседа	0	1		Пионербол. Упражнения с набивными мячами.	Наблюдение, обсуждение
58	Практическое занятие	1,0	0		. Бег, комплекс общеразвивающих упражнений	Наблюдение
59	Практическое занятие, лекция	0.5	0.5		Бег. Эстафеты. Круговая тренировка. Личная гигиена.	Наблюдение
60	Практическое занятие	1,0	0		Элементы спортивных игр(стойки, перемещения, передачи мяча).	Наблюдение
61	Практическое занятие	1,0	0		Бег. Эстафеты. Круговая тренировка.	Наблюдение
62	Практическое занятие	1,0	0		Самостоятельный выбор подвижных игр и проведение	Наблюдение
63	Практическое занятие	1,0	0		Пионербол. Упражнения с набивными мячами.	Наблюдение
64	Практическое занятие	1,0	0		Бег на короткие дистанции. История футбола. правила игры в футбол.	Наблюдение
65	Практическое занятие	1,0	0		Футбол. Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты с элементами футбола.	Наблюдение
66	Практическое занятие	1.0	0		Бег. Метание теннисного мяча, старты из различных положений	Наблюдение
67	Практическое занятие	1.0	0		Самостоятельный выбор подвижных игр и проведение	Наблюдение

68	Практическое занятие	1.0	0		Отжимания, подтягивания, пресс..	Наблюдение
69	Практическое занятие	1.0	0		Бег на длинные дистанции	Наблюдение
70	Практическое занятие	1	0		. Бег, комплекс общеразвивающих упражнений	Наблюдение
71	Практическое занятие	1	0		Кросс. Упражнения в парах	Наблюдение
72	Практическое занятие, лекция	0.5	0.5		Пионербол. Упражнения со скакалками. Кросс. Упражнения с гимнастическими скамейками	Наблюдение
73	Практическое занятие	1	0		Прыжковые упражнения. Пионербол.	Наблюдение
74	Практическое занятие, беседа	0	1		Прыжок в длину с места, с разбега. Многоскоки	Наблюдение, обсуждение

75	Практическое занятие	1	0		Круговая тренировка	Наблюдение
76	Практическое занятие	1	0		Футбол. Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты с элементами футбол	Наблюдение
77	Практическое занятие, лекция	0.5	0.5		Упражнения в парах. Комплекс гимнастики для глаз.	Наблюдение
78	Практическое занятие, беседа	0	1		Кросс 1.5км.	Наблюдение
79	Практическое занятие	1	0		Эстафеты с элементами баскетбола. Акробатическая комбинация. Игра Салки.	Наблюдение
80	Практическое занятие	1	0		Бег. Спецбеговые упражнения Круговая тренировка	Наблюдение
81	Практическое занятие	1	0		Акробатические упражнения. Игра Метко в цель.	Наблюдение
82	Практическое занятие	1	0		Отжимания, подтягивания, пресс..	Наблюдение
83	Практическое занятие, индивидуальная	0	1		Элементы спортивных игр(стойки, перемещения, передачи мяча	Наблюдение
84	Практическое занятие	1	0		Самостоятельный выбор подвижных игр и проведение	Наблюдение
85	Практическое занятие	1	0		Пионербол. Упражнения с набивными мячами. . Упражнения со скакалками.	Наблюдение
86	Практическое занятие	1	0		Футбол. Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты с элементами футбол	Наблюдение
87	Практическое занятие	1	0		Прыжок в длину с места, с разбега. Многоскоки	Наблюдение
89	Практическое занятие	1	0		Круговая тренировка	Наблюдение
90	Практическое занятие	0	0		Элементы спортивных игр(стойки, перемещения, передачи мяча).	Наблюдение
91	Практическое занятие	1	0		Прыжковые упражнения. Пионербол.	Наблюдение
92	Практическое занятие	1	0		.Бег. Эстафеты. Круговая	Наблюдение
93	Практическое занятие	1	0		Спецбеговые упражнения. Круговая тренировка.	Наблюдение
94	Практическое занятие, лекция	0.5	0.5		Кросс, многоскоки. Комплекс общеразвивающих упражнений	Наблюдение

95	Практическое занятие	1	0		Бег. Метание теннисного мяча. Низкий, высокий старт.	Наблюдение
96	Практическое занятие	1	0		Акробатическая комбинация. Игра Салки. Силовая тренировка	Наблюдение
97	Практическое занятие	1	0		Эстафеты с элементами баскетбола. Акробатическая комбинация. Игра Салки	Наблюдение
98	Практическое занятие	1	0		Круговая тренировка	Наблюдение
99	Практическое занятие	1	0		Футбол. Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты с элементами футбола	Наблюдение
100	Практическое занятие	1	0		Отжимания, подтягивания, пресс..	Наблюдение
101	Практическое занятие, лекция	0.5	0.5		Бег в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка	Наблюдение, обсуждение
102	Практическое занятие	1	0		Самостоятельный выбор подвижных игр и проведение	Наблюдение
		90	12			
	Всего	102				

