

**Департамент образования Мэрии г. Грозного**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ШКОЛА ИМ. Ю.Д. ДЕШЕРИЕВА»**  
**(МБОУ «Лингвистическая школа им. Ю.Д. Дешериева»)**

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «29» 08 2025г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора  
МБОУ «Лингвистическая школа  
им. Ю.Д. Дешериева г. Грозного  
от «29» 08 2025 № 139/01-11  
\_\_\_\_\_ И.А. Музаев

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый (начальный).  
Возраст обучающихся: 10 – 13 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
Саидов Ислам Элаевич,  
педагог дополнительного образования

г. Грозный, 2025г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «Лингвистическая школа им. Ю.Д. Дешериева» г. Грозного.

Экспертное заключение (рецензия) № \_\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_\_ 2025г.

Эксперт: зам.директора по УР Ибрагимов З.Ш.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Нормативно-правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступают в силу с 25 мая 2021 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Лингвистическая школа имени Ю.Д. Дешериева» г. Грозного.

### **1.2. Направленность.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» - физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на формирование физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и с повышенной умственной работоспособностью.

### **1.3. Уровень освоения программы – стартовый (начальный).**

### **1.4. Актуальность программы.**

Актуальность программы заключается в том, что состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

### **1.5. Отличительные особенности.**

Отличительной особенностью программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету. Благодаря использованию нестандартного подхода при организации занятий в рамках образовательной программы учащиеся получают возможность самовыражения, учатся взаимодействовать друг с другом, с уважением относиться к мнению других людей и овладевают искусством дискуссии.

### **1.6. Цель программы.**

Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **Задачи программы.**

#### *Обучающие:*

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- обучать техники выполнения различных упражнений на силу, выносливость, быстроту, ловкость, гибкость;

#### *Развивающие:*

- развитие основных двигательных качеств;
- повышение функциональных возможностей организма;
- развитие силовых способностей;
- развить эстетические, нравственные и волевые качества личности, коммуникативные способности;

#### *Воспитательные:*

- воспитание нравственных качеств личности: трудолюбие, упорство, сформировать у занимающихся осмысленное отношение и интерес к физической культуре;
- сформировать устойчивую потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- выработать привычку к анализу, самоконтролю и корректировке своих действий при выполнении упражнений;
- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- целеустремлённость, дисциплинированность;
- воспитанию волевых качеств, самосовершенствования и самооценки;
- формирование умений участвовать в коллективной деятельности.

### **1.7. Категория учащихся.**

Программа рассчитана на занятия с детьми в возрасте от 10 до 13 лет, в их свободное (внеучебное) время. Набор детей производится каждый год. Прием обучающихся в объединения дополнительного образования осуществляется на основе свободного выбора детьми дополнительных общеразвивающих программ. Зачисление производится по заявлениям от родителей (законных представителей) с учетом условий реализации дополнительной общеобразовательной программы, согласием на обработку персональных данных при приеме. Группы формируются по возрастному признаку. Допускается формирование разновозрастных групп с учетом уровня подготовки.

### **1.8. Сроки реализации и объём программы.**

Срок реализации программы – 1 год. Объём программы – 144 часа.

### **1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек. Формы организации образовательной деятельности – групповые учебные занятия. Виды занятий: теоретические и практические занятия. Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

### **1.10. Планируемые результаты освоения программы.**

**будут знать:**

- правила техники безопасности на занятиях;
- терминологию изучаемых упражнений, спортивного оборудования и инвентаря;
- названия основных положений головы, рук, ног, туловища;
- значение правильной осанки для нормального функционирования организма; значение физических упражнений для жизни и здоровья;
- способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений;
- о жизненно важных двигательных умениях и навыках, подвижных играх и упражнениях из базовых видов спорта;
- комплексы оздоровительной гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений;
- простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного отдыха.

**будут уметь:**

- выполнять строевые команды и перестроения, соблюдать меры личной безопасности на занятии;
- правильно ходить, бегать, прыгать, метать мяч, выполнять упражнения для головы, рук, ног, туловища, выполнять упражнения с мячами, скакалкой, упражнения в лазании, опорных прыжках, акробатические упражнения и т.д.;
- проводить простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физической культурой;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- составлять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток;
- проводить подвижные игры со сверстниками во время активного отдыха и досуга;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

**Личностные результаты реализации программы:**

- 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 реализации программы:**

- 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.

**Предметные результаты реализации программы:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	
1.	Введение. Инструктаж по ТБ.	2	2		Беседа.
2.	Оценка физической подготовленности. Понятие разминки.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
3.	Строевые команды.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
4.	Упражнения для развития выносливости.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
5.	Челночный бег, бег на 100м	2		2	Наблюдение Текущий контроль
6.	Подвижные игры для развития выносливости	2		2	Наблюдение Соревнование
7.	<b>Раздел 2. ОФП.</b>	<b>60</b>		<b>60</b>	
8.	Бег с препятствиями. Игры для развития выносливости.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
9.	Упражнения для развития выносливости с мячом. Круговая тренировка для выносливости	2		2	Наблюдение Текущий контроль
10.	Футбол, волейбол. Тренировка на велотренажерах.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
11.	Нормативы. Контрольное занятие по разделу.	2		2	Промежуточный контроль
12.	Координационные способности и их развитие. Подвижные игры для развитие координационных способностей.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
13.	Упражнения для развития координационных способностей.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
14.	Прыжки в длину и ширину для развития координационных способностей. Прыжки на скакалке	2		2	Наблюдение Текущий контроль
15.	Прыжки на скакалке и упражнения с мячом.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
16.	Броски и ловля мяча, для развитие координационных способностей.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
17.	Нормативы. Контрольное занятие по разделу.	2		2	Промежуточный контроль
18.	Скоростные способности и их развитие.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
19.	Старты на короткие дистанции. Подвижные игры для развития скорости.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
20.	Рывки в разных направлениях.	2		2	Наблюдение

	Подвижные игры для развития скоростных способностей.				Текущий контроль
21.	Эстафеты на различные дистанции, для развития скоростных способностей.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
22.	Игры с мячом для развития скоростных способностей.	2		2	Наблюдение Тренировочные занятия
23.	Нормативы. Контрольное занятие по разделу.	2		2	Промежуточный контроль
24.	Гибкость и ее особенности. Изучение и выполнение упражнений на растяжку.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
25.	Гимнастические и акробатические упражнения.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
26.	Упражнения на гимнастических брусьях.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
27.	Ловкость и методика ее развития. Ловля и передача мяча. Эстафеты.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
28.	Волейбол	2		2	Наблюдение Текущий контроль
29.	Подвижные игры с мячом.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
30.	Настольный теннис.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
31.	Основы баскетбола. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
32.	Прыжок в длину с места на результат.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
33.	Подтягивания. Отжимания. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
34.	Изучение и выполнение упражнений с собственным весом.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
35.	Перетягивание каната. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
36.	Подвижные игры, направленные на развитие силы.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
37.	Нормативы по нормам ГТО.	2		2	Сдача нормативов
38.	<b>Раздел 3. Спортивные и подвижные игры.</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>	
39.	Приседания с собственным весом. Выпады с гантелями по 3 кг.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
40.	Подъем штанги перед собой. 10 кг. Подъем гантелей через стороны 3 кг.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
41.	Приседания с собственным весом. Выпады с гантелями по 3 кг.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
42.	Подтягивания на перекладине перед собой. Подтягивания на перекладине из-за головы.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
43.	Сгибания и разгибания рук с	2		2	Наблюдение



	гантелями лежа 3 кг. Отжимания от пола узким хватом.				Текущий контроль
44.	Жим гантелей лежа по 5 кг. Сгибание и разгибание рук на брусках.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
45.	Подтягивания на перекладине с дополнительным весом.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
46.	Отжимания на брусках. Отжимания от пола с узким хватом.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
47.	Нормативы ГТО.	2		2	Промежуточный контроль.
48.	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Гигиена подростка. Травмы и повреждения. Правильное питание.	2	2		Наблюдение Текущий контроль
49.	Закаливание. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
50.	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
51.	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
52.	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
53.	Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах и упорах.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
54.	<b>Раздел 4. ОФП с собственным весом.</b>	<b>42</b>		<b>42</b>	
55.	Легкоатлетические упражнения для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
56.	Бег в среднем темпе. Упражнения с гантелями, гириями, штангой.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
57.	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3x5 м. подвижная игра.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
58.	Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков	2		2	Наблюдение Текущий контроль
59.	Упражнения для рук и плечевого пояса, ног и тазобедренных суставов.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
60.	Упражнения для развития силы рук, ног, мышц туловища.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
61.	Упражнения для развития скоростных способностей.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
62.	Упражнения для развития выносливости.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
63.	Упражнения для развития ловкости.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
64.	Прыжки в длину и высоту. Прыжки через скакалку.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
65.	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с	2		2	Наблюдение Текущий контроль

	ускорением.				
66.	Прыжки на скакалках. Упражнения с собственным весом. Упражнения на пресс.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
67.	Бег на выносливость 15-25 мин. Обще развивающие упражнения.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
68.	Прыжки и метания. Подвижные игры.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
69.	Подтягивания на перекладине. Отжимания на брусьях.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
70.	Подъем гантелей перед в верх, перед собой 5 кг.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
71.	Выпады с гантелями по 5 кг.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
72.	Подвижные игры для развития выносливости, ловкости.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
73.	Бег на 100м на время. Бег на короткие дистанции.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
74.	Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2		2	Наблюдение Текущий контроль
75.	Нормативы.	2		2	Сдача контрольных нормативов.
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>	

## 2.2. Содержание учебного плана

### I. Теоретическая подготовка (12 ч)

*Теория.* Техника безопасности на занятиях ОФП. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

*Практика.* Физическая подготовленность. Разминка. Строевые команды. Выносливость. Бег. Челночный бег. Подвижные игры.

### II. Общая физическая подготовка ОФП (60 ч)

*Практика.* Бег с препятствиями, развитие выносливости, упражнения со штангой, с гантелями, из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Футбол, волейбол. Использование тренажеров, штанги, гирей, гантелей. Координационные способности. Жим лежа на горизонтальной скамье, жим лежа на наклонной скамье; отжимании на брусьях с дополнительным весом, подъем штанги на бицепс стоя; подъем гантелей на бицепс; подъем штанги перед собой, подъем штанги из-за головы; подъемы гантелей через стороны в положении стоя; Прыжки в длину, в ширину, на скакалке. С мячом. Броски и ловля мяча. Скоростные способности. Старты на короткие дистанции. Рывки в разных направлениях. Эстафеты. Гибкость и ее особенности. Растяжка. Гимнастические и акробатические упражнения. Ловкость. Волейбол. Настольный теннис. основы баскетбола. Прыжки в длину с места. Выпады с шагом назад или шагом вперед с гантелями в руках; выпады без гантелей (для начинающих); гиперестезии на специальной скамье с блином 5-10 кг на груди; вертикальная тяга за голову на специальном тренажере; подтягивании на перекладине с дополнительным весом; скручивания на пресс в положении лежа на гимнастическом коврике на полу с дополнительным весом 5 кг. Перетягивание каната. Развитие силы.

### III. Спортивные и подвижные игры (30 ч)

*Практика.* Приседания, выпады с гантелями. Подъем штанги, гантелей. Приседания с собственным весом. Подтягивания на перекладине. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон; бег с остановками и изменением направления; «челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м); бег передвигание приставными шагами; бег с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением; бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, бег с ускорением, с остановкой, с изменением направления, с поворотом на 360°, с прыжком вверх; Отжимания на брусьях. Закаливание.

*Теория.* Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Гигиена подростка. Травмы и повреждения. Правильное питание.

*Практика.* Закаливание. Прыжки в длину с места, с разбега. Игры на внимание. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка»,

«Перетягивание через черту», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Борьба за мяч»; Бег на выносливость: бег на 5,10,15 м по сигналу из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Акробатические упражнения. Подтягивание на перекладине.

#### **IV. ОФП с собственным весом (42 часа)**

*Практика.* Легкоатлетические упражнения для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.; подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях отжима от пола, различные прыжки, гиперэкстензия, приседания, упражнения на пресс, планка. Бег: 20,30,60 м; повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 10 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет); бег с низкого старта 40 м (с 10 лет), 100 м (с 15 лет); эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет); бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; бег или кросс 500-1000 м.

Упражнения для рук, ног, суставов. Упражнения для развития выносливости, развития скоростных способностей, развития ловкости. Прыжки через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега. Эстафеты. Прыжки на скакалках. Подтягивания. Выпады. Бег на 100м. На короткие дистанции. Подвижные игры. Упражнения для развития гибкости.

Сдача контрольных нормативов. Итоговая аттестация.

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Система оценивания предполагает *входной, промежуточный и итоговый контроль*. Каждая форма аттестации определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. Такие условия перевода на следующий этап обучения обеспечивают стабильный и ровный состав каждой группы, гарантирует необходимый уровень общефизической подготовки детей. Основной формой аттестации является сдача контрольных нормативов по ОФП.

### **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы**

#### **4.1. Материально-технические условия реализации программы.**

*спортивные базы:*

- спортивный зал

*спортивное оборудование:*

- гимнастические маты
- гимнастические скамейки
- шведская стенка
- баскетбольные щиты
- волейбольная сетка
- ворота для мини футбола и волейбола
- перекладины

*спортивный инвентарь*

- мячи различные: футбольные, баскетбольные, волейбольные, гандбольные,

- резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания футбольные мячи
- обручи, скакалки, штанга
  - секундомер, свисток, рулетка, динамометр
  - гимнастические палки, футбольный мяч, гантели, обручи, набивные мячи.

#### 4.2. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификацией, соответствующими Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

#### 4.3. Учебно-методическое обеспечение

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
Введение. Инструктаж по ТБ.	Теоретическая	Плакаты, презентация	Словесный, наглядный
Оценка физической подготовленности. Понятие разминки.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Строевые команды.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Упражнения для развития выносливости.	Теоретическая Практическая	Комплекс упражнений	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Челночный бег, бег на 100м	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Подвижные игры для развития выносливости	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Бег с препятствиями. Игры для развития выносливости.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Упражнения для развития выносливости с мячом. Круговая тренировка для выносливости	Практическая	Карточки с заданиями круговой тренировки	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Футбол, волейбол. Тренировка на велотренажерах.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Нормативы. Контрольное занятие по разделу.	Практическая	Таблица с нормативами	Практический
Координационные способности и их развитие. Подвижные игры для развитие координационных способностей.	Теоретическая Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Упражнения для развития координационных способностей.	Практическая	Комплекс упражнений	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Прыжки в длину и ширину для развития координационных	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа

способностей. Прыжки на скакалке			
Прыжки на скакалке и упражнения с мячом.	Практическая	Комплекс упражнений	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Броски и ловля мяча, для развитие координационных способностей.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Нормативы. Контрольное занятие по разделу.	Практическая	Карточки с тренировочными упражнениями	Практический
Скоростные способности и их развитие.	Теоретическая Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Старты на короткие дистанции. Подвижные игры для развития скорости.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Рывки в разных направлениях. Подвижные игры для развития скоростных способностей.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Эстафеты на различные дистанции, для развития скоростных способностей.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Игры с мячом для развития скоростных способностей.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Нормативы. Контрольное занятие по разделу.	Практическая	Карточки с тренировочными упражнениями	Практический
Гибкость и ее особенности. Изучение и выполнение упражнений на растяжку.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Гимнастические и акробатические упражнения.	Практическая	Комплекс упражнений	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Упражнения на гимнастических брусках.	Практическая	Комплекс упражнений	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Ловкость и методика ее развития. Ловля и передача мяча. Эстафеты.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Волейбол	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Подвижные игры с мячом.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Настольный теннис.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Основы баскетбола. Подвижные игры с элементами баскетбола.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Прыжок в длину с места на результат.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Подтягивания. Отжимания. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Изучение и выполнение упражнений с собственным весом.	Практическая	Комплекс упражнений	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Перетягивание каната.	Практическая	Карточки с	Словесный, наглядный,

Подвижные игры, направленные на развитие силы.		заданиями	с элементами показа
Подвижные игры, направленные на развитие силы.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Нормативы по нормам ГТО.	Практическая	Таблица с нормативами	Практический
Приседания с собственным весом. Выпады с гантелями по 3 кг.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Подъем штанги перед собой. 10 кг. Подъем гантелей через стороны 3 кг.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Приседания с собственным весом. Выпады с гантелями по 3 кг.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Подтягивания на перекладине перед собой. Подтягивания на перекладине из-за головы.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Сгибания и разгибания рук с гантелями лежа 3 кг. Отжимания от пола узким хватом.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Жим гантелей лежа по 5 кг. Сгибание и разгибание рук на брусьях.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Подтягивания на перекладине с дополнительным весом.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Отжимания на брусьях. Отжимания от пола с узким хватом.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Нормативы ГТО.	Практическая	Таблица с нормативами	Практический
Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Гигиена подростка. Травмы и повреждения. Правильное питание.	Практическая	Плакаты, схемы, презентация	Словесный, наглядный
Закаливание. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча.	Практическая	Комплекс упражнений	Словесный, наглядный, с элементами показа
Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах и упорах.	Практическая	Комплекс упражнений	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Легкоатлетические упражнения для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	Практическая	Комплекс упражнений	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Бег в среднем темпе. Упражнения с гантелями, гириями, штангой.	Практическая	Комплекс упражнений	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Легкоатлетические упражнения:	Практическая	Комплекс	Словесный, наглядный,

бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра.		упражнений	с элементами показа упражнений
Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Упражнения для рук и плечевого пояса, ног и тазобедренных суставов.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Упражнения для развития силы рук, ног, мышц туловища.	Практическая	Комплекс упражнений	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Упражнения для развития скоростных способностей.	Практическая	Комплекс упражнений	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Упражнения для развития выносливости.	Практическая	Комплекс упражнений	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Упражнения для развития ловкости.	Практическая	Комплекс упражнений	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Прыжки в длину и высоту. Прыжки через скакалку.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Прыжки на скакалках. Упражнения с собственным весом. Упражнения на пресс.	Практическая	Комплекс упражнений	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Бег на выносливость 15-25 мин. Общеразвивающие упражнения.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Прыжки и метания. Подвижные игры.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Подтягивания на перекладине. Отжимания на брусьях.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Подъем гантелей перед в верх, перед собой 5 кг.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Выпады с гантелями по 5 кг.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Подвижные игры для развития выносливости, ловкости.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Бег на 100м на время. Бег на короткие дистанции.	Практическая	Карточки с заданиями	Словесный, наглядный, с элементами показа
Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Практическая	Комплекс упражнений	Словесный, наглядный, с элементами показа упражнений
Нормативы.	Практическая	Нормативы	Итоговая аттестация

### Список литературы



**Литература, рекомендуемая учащимся и родителям:**

1. Максачук Е.П., Актуализация формирования спортивной культуры личности молодого поколения / Максачук Екатерина Павловна. - М.: Спутник+, 2016.
2. Тихвинский С.Б., Роль физического воспитания в здоровье подростка / С.Б., 2019.

**Литература для педагога:**

1. Винер, И. А. Физическая культура. 1-4 класс. Методическое пособие. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова. - М.: Просвещение, 2018.
2. Гуревич И.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию»- Минск, «Высшая школа»,2016.
3. Качашкин В.М., Методика физического воспитания / В.М. Качашкин. - М.: Просвещение, 2019.
4. Конеева Е.В. «Спортивные игры: правила, тактика, техника» - Ростов-наДону, «Феникс»,2018.
5. Холодов Ж. К., В. С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.

**Интернет- ресурсы:**

- <http://www.fizruk112.ru/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>
- <https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA>
- <https://www.youtube.com/watch?v=cj-MSmWhILw>.

Приложение 1  
Календарный учебный график 1 группа

№ п/п	Дата планируемо го проведения занятия	Дата фактического проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место прове дения	Форма контроля
1.	Сентябрь 4		13:00-13:45 13:55-14:40	Теория	2	Введение. Инструктаж по ТБ.	С/З	Беседа, тест
2.	9		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Оценка физической подготовленности. Понятие разминки.	С/З	Показ Наблюдение
3.	11		13:00-13:45 13:55-14:40	Теория	2	Строевые команды.	С/З	Показ Наблюдение
4.	16		13:00-13:45 13:55-14:40	Теория Практика	2	Упражнения для развития выносливости.	С/З	Показ Наблюдение
5.	18		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Челночный бег, бег на 100м	С/З	Показ Наблюдение
6.	23		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Подвижные игры для развития выносливости	С/З	Показ Наблюдение
7.	25		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Бег с препятствиями. Игры для развития выносливости.	С/З	Показ Наблюдение
8.	30		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Упражнения для развития выносливости с мячом. Круговая тренировка для выносливости	С/З	Показ Наблюдение
9.	Октябрь 02		13:00-13:45 13:55-14:40	Практики	2	Футбол, волейбол. Тренировка на велотренажерах.	С/З	Показ Наблюдение
10.	07		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Нормативы. Контрольное занятие по разделу.	С/З	Промежуточный контроль
11.	14		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Координационные способности и их развитие. Подвижные игры для развитие координационных способностей.	С/З	Показ Наблюдение

12.	16		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Упражнения для развития координационных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
13.	21		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Прыжки в длину и ширину для развития координационных способностей. Прыжки на скакалке	С/З	Показ Наблюдение
14.	23		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Прыжки на скакалке и упражнения с мячом.	С/З	Показ Наблюдение
15.	28		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Броски и ловля мяча, для развитие координационных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
16.	30		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Нормативы. Контрольное занятие по разделу.	С/З	Промежуточный контроль
17.	Ноябрь 04		13:00-13:45 13:55-14:40	Теория Практика	2	Скоростные способности и их развитие.	С/З	Показ Наблюдение
18.	06		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Старты на короткие дистанции. Подвижные игры для развития скорости.	С/З	Показ Наблюдение
19.	11		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Рывки в разных направлениях. Подвижные игры для развития скоростных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
20.	13		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Эстафеты на различные дистанции, для развития скоростных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
21.	18		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Игры с мячом для развития скоростных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
22.	20		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Нормативы. Контрольное занятие по разделу.	С/З	Промежуточный контроль
23.	25		13:00-13:45 13:55-14:40	Теория	2	Гибкость и ее особенности. Изучение и выполнение упражнений на растяжку.	С/З	Показ Наблюдение
24.	27		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Гимнастические и акробатические упражнения.	С/З	Показ Наблюдение
25.	Декабрь 02		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Упражнения на гимнастических брусьях.	С/З	Показ Наблюдение
26.	04		13:00-13:45	Практика	2	Ловкость и методика ее	С/З	Показ

			13:55-14:40			развития. Ловля и передача мяча. Эстафеты.		Наблюдение
27.	09		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Волейбол	С/З	Показ Наблюдение
28.	11		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Подвижные игры с мячом.	С/З	Показ Наблюдение
29.	16		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Настольный теннис.	С/З	Промежуточный контроль
30.	18		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Основы баскетбола. Подвижные игры с элементами баскетбола.	С/З	Показ Наблюдение
31.	23		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Прыжок в длину с места на результат.	С/З	Показ Наблюдение
32.	25		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Подтягивания. Отжимания. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	С/З	Показ Наблюдение
33.	Январь 13		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Изучение и выполнение упражнений с собственным весом.	С/З	Показ Наблюдение
34.	15		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Перетягивание каната. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	С/З	Показ Наблюдение
35.	16		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Подвижные игры, направленные на развитие силы.	С/З	Показ Наблюдение
36.	20		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Нормативы по нормам ГТО.	С/З	Промежуточный контроль
37.	22		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Приседания с собственным весом. Выпады с гантелями по 3 кг.	С/З	Показ Наблюдение
38.	23		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Подъем штанги перед собой. 10 кг. Подъем гантелей через стороны 3 кг.	С/З	Показ Наблюдение
39.	27		13:40-14:25 14:35-15:20	Практика	2	Приседания с собственным весом. Выпады с гантелями по 3 кг.	С/З	Показ Наблюдение
40.	29		13:00-13:45	Практика	2	Подтягивания на	С/З	Показ

			13:55-14:40			перекладине перед собой. Подтягивания на перекладине из-за головы.		Наблюдение
41.	Февраль 03		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Сгибания и разгибания рук с гантелями лежа 3 кг. Отжимания от пола узким хватом.	С/З	Показ Наблюдение
42.	05		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Жим гантелей лежа по 5 кг. Сгибание и разгибание рук на брусьях.	С/З	Показ Наблюдение
43.	10		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Подтягивания на перекладине с дополнительным весом.	С/З	Показ Наблюдение
44.	12		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Отжимания на брусьях. Отжимания от пола с узким хватом.	С/З	Показ Наблюдение
45.	17		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Нормативы ГТО.	С/З	Промежуточный контроль
46.	19		13:00-13:45 13:55-14:40	Теория	2	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Гигиена подростка. Травмы и повреждения. Правильное питание.	С/З	Показ Наблюдение
47.	24		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Закаливание. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание.	С/З	Показ Наблюдение
48.	26		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча.	С/З	Показ Наблюдение
49.	Март 03		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений.	С/З	Показ Наблюдение
50.	05		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа.	С/З	Показ Наблюдение

51.	10		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах и упорах.	С/З	Показ Наблюдение
52.	12		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Легкоатлетические упражнения для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	С/З	Показ Наблюдение
53.	17		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Бег в среднем темпе. Упражнения с гантелями, гириями, штангой.	С/З	Показ Наблюдение
54.	19		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра.	С/З	Показ Наблюдение
55.	24		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков	С/З	Показ Наблюдение
56.	26		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Упражнения для рук и плечевого пояса, ног и тазобедренных суставов.	С/З	Показ Наблюдение
57.	Апрель 02		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Упражнения для развития силы рук, ног, мышц туловища.	С/З	Показ Наблюдение
58.	07		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Упражнения для развития скоростных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
59.	09		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Упражнения для развития выносливости.	С/З	Показ Наблюдение
60.	14		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Упражнения для развития ловкости.	С/З	Показ Наблюдение
61.	16		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Прыжки в длину и высоту. Прыжки через скакалку.	С/З	Показ Наблюдение
62.	21		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.	С/З	Промежуточный контроль
63.	23		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Прыжки на скакалках. Упражнении с собственным весом. Упражнении на пресс.	С/З	Показ Наблюдение
64.	28		13:00-13:45	Практика	2	Бег на выносливость 15-25	С/З	Показ

			13:55-14:40			мин. Общеразвивающие упражнения.		Наблюдение
65.	Май 30.04		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Прыжки и метания. Подвижные игры.	С/З	Показ Наблюдение
66.	05		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Подтягивания на перекладине. Отжимания на брусьях.	С/З	Показ Наблюдение
67.	07		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Подъем гантелей перед в верх, перед собой 5 кг.	С/З	Показ Наблюдение
68.	12		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Выпады с гантелями по 5 кг.	С/З	Показ Наблюдение
69.	14		10:00-10:45 10:55-11:40	Практика	2	Подвижные игры для развития выносливости, ловкости.	С/З	Показ Наблюдение
70.	19		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Бег на 100м на время. Бег на короткие дистанции.	С/З	Показ Наблюдение
71.	21		13:00-13:45 13:55-14:40	Практика	2	Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	С/З	Показ Наблюдение
72.	26		15:30-16:15 16:25-17:10	Практика	2	Нормативы.	С/З	Итоговый контроль

### Календарный учебный график группа 2

№п /п	Дата планируемого проведения занятия	Дата фактического проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь 4		14:50-15:35 15:45-16:30	Теория	2	Введение. Инструктаж по ТБ.	С/З	Беседа, тест
2.	9		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Оценка физической подготовленности. Понятие разминки.	С/З	Показ Наблюдение
3.	11		14:50-15:35 15:45-16:30	Теория	2	Стрелковые команды.	С/З	Показ Наблюдение
4.	16		14:50-15:35 15:45-16:30	Теория Практика	2	Упражнения для развития выносливости.	С/З	Показ Наблюдение
5.	18		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Челночный бег, бег на 100м	С/З	Показ Наблюдение
6.	23		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Подвижные игры для развития выносливости	С/З	Показ Наблюдение
7.	25		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Бег с препятствиями. Игры для развития выносливости.	С/З	Показ Наблюдение
8.	30		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Упражнения для развития выносливости с мячом. Круговая тренировка для выносливости	С/З	Показ Наблюдение
9.	Октябрь 02		14:50-15:35 15:45-16:30	Практики	2	Футбол, волейбол. Тренировка на велотренажерах.	С/З	Показ Наблюдение
10.	07		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Нормативы. Контрольное занятие по разделу.	С/З	Промежуточный контроль
11.	14		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Координационные способности и их развитие.	С/З	Показ Наблюдение
12.	16		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Упражнения для развития координационных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
13.	21		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Прыжки в длину и ширину для развития координационных способностей.	С/З	Показ Наблюдение



14.	23		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Прыжки на скакалке и упражнения с мячом.	С/З	Показ Наблюдение
15.	28		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Броски и ловля мяча, для развитие координационных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
16.	30		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Нормативы. Контрольное занятие по разделу.	С/З	Промежуточный контроль
17.	Ноябрь 04		14:50-15:35 15:45-16:30	Теория Практика	2	Скоростные способности и их развитие.	С/З	Показ Наблюдение
18.	06		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Старты на короткие дистанции. Подвижные игры для развития скорости.	С/З	Показ Наблюдение
19.	11		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Рывки в разных направлениях. Подвижные игры для развития скоростных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
20.	13		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Эстафеты на различные дистанции, для развития скоростных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
21.	18		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Игры с мячом для развития скоростных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
22.	20		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Нормативы. Контрольное занятие по разделу.	С/З	Промежуточный контроль
23.	25		14:50-15:35 15:45-16:30	Теория	2	Гибкость и ее особенности. Изучение и выполнение упражнений на растяжку.	С/З	Показ Наблюдение
24.	27		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Гимнастические и акробатические упражнения.	С/З	Показ Наблюдение
25.	Декабрь 02		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Упражнения на гимнастических брусьях.	С/З	Показ Наблюдение
26.	04		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Ловкость и методика ее развития. Ловля и передача мяча. Эстафеты.	С/З	Показ Наблюдение
27.	09		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Волейбол	С/З	Показ Наблюдение
28.	11		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Подвижные игры с мячом.	С/З	Показ Наблюдение
29.	16		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Настольный теннис.	С/З	Промежуточный контроль
30.	18		14:50-15:35	Практика	2	Основы баскетбола.	С/З	Показ

			15:45-16:30			Подвижные игры с элементами баскетбола.		Наблюдение
31.	23		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Прыжок в длину с места на результат.	С/З	Показ Наблюдение
32.	25		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Подтягивания. Отжимания. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	С/З	Показ Наблюдение
33.	Январь 13		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Изучение и выполнение упражнений с собственным весом.	С/З	Показ Наблюдение
34.	15		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Перетягивание каната. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	С/З	Показ Наблюдение
35.	16		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Подвижные игры, направленные на развитие силы.	С/З	Показ Наблюдение
36.	20		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Нормативы по нормам ГТО.	С/З	Промежуточный контроль
37.	22		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Приседания с собственным весом. Выпады с гантелями по 3 кг.	С/З	Показ Наблюдение
38.	23		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Подъем штанги перед собой. 10 кг. Подъем гантелей через стороны 3 кг.	С/З	Показ Наблюдение
39.	27		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Приседания с собственным весом. Выпады с гантелями по 3 кг.	С/З	Показ Наблюдение
40.	29		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Подтягивания на перекладине перед собой. Подтягивания на перекладине из-за головы.	С/З	Показ Наблюдение
41.	Февраль 03		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Сгибания и разгибания рук с гантелями лежа 3 кг. Отжимании от пола узким хватом.	С/З	Показ Наблюдение
42.	05		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Жим гантелей лежа по 5 кг. Сгибание и разгибание рук на брусьях.	С/З	Показ Наблюдение

43.	10		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Подтягивания на перекладине с дополнительным весом.	С/З	Показ Наблюдение
44.	12		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Отжимания на брусьях. Отжимания от пола с узким хватом.	С/З	Показ Наблюдение
45.	17		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Нормативы ГТО.	С/З	Промежуточный контроль
46.	19		14:50-15:35 15:45-16:30	Теория	2	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья.	С/З	Показ Наблюдение
47.	24		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Закаливание. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание.	С/З	Показ Наблюдение
48.	26		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча.	С/З	Показ Наблюдение
49.	Март 03		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений.	С/З	Показ Наблюдение
50.	05		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа.	С/З	Показ Наблюдение
51.	10		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах и упорах.	С/З	Показ Наблюдение
52.	12		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Легкоатлетические упражнения для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	С/З	Показ Наблюдение
53.	17		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Бег в среднем темпе. Упражнения с гантелями, гириями, штангой.	С/З	Показ Наблюдение
54.	19		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра.	С/З	Показ Наблюдение
55.	24		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков	С/З	Показ Наблюдение

56.	26		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Упражнения для рук и плечевого пояса, ног и тазобедренных суставов.	С/З	Показ Наблюдение
57.	Апрель 02		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Упражнения для развития силы рук, ног, мышц туловища.	С/З	Показ Наблюдение
58.	07		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Упражнения для развития скоростных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
59.	09		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Упражнения для развития выносливости.	С/З	Показ Наблюдение
60.	14		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Упражнения для развития ловкости.	С/З	Показ Наблюдение
61.	16		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Прыжки в длину и высоту. Прыжки через скакалку.	С/З	Показ Наблюдение
62.	21		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.	С/З	Промежуточный контроль
63.	23		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Прыжки на скакалках. Упражнения с собственным весом. Упражнения на пресс.	С/З	Показ Наблюдение
64.	28		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Бег на выносливость 15-25 мин. Общеразвивающие упражнения.	С/З	Показ Наблюдение
65.	Май 30.04		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Прыжки и метания. Подвижные игры.	С/З	Показ Наблюдение
66.	05		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Подтягивания на перекладине. Отжимания на брусьях.	С/З	Показ Наблюдение
67.	07		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Подъем гантелей перед в верх, перед собой 5 кг.	С/З	Показ Наблюдение
68.	12		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Выпады с гантелями по 5 кг.	С/З	Показ Наблюдение
69.	14		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Подвижные игры для развития выносливости, ловкости.	С/З	Показ Наблюдение
70.	19		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Бег на 100м на время. Бег на короткие дистанции.	С/З	Показ Наблюдение
71.	21		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Упражнения для развития гибкости.	С/З	Показ Наблюдение
72.	26		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Нормативы.	С/З	Итоговый контроль

### Календарный учебный график группа 3

№ п/п	Дата планируемого проведения занятия	Дата фактического проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь 5		16:40-17:25 17:35-18:20	Теория	2	Введение. Инструктаж по ТБ.	С/З	Беседа, тест
2.	9		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Оценка физической подготовленности. Понятие разминки.	С/З	Показ Наблюдение
3.	12		16:40-17:25 17:35-18:20	Теория	2	Строевые команды.	С/З	Показ Наблюдение
4.	16		14:50-15:35 15:45-16:30	Теория Практика	2	Упражнения для развития выносливости.	С/З	Показ Наблюдение
5.	19		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Челночный бег, бег на 100м	С/З	Показ Наблюдение
6.	23		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Подвижные игры для развития выносливости	С/З	Показ Наблюдение
7.	26		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Бег с препятствиями. Игры для развития выносливости.	С/З	Показ Наблюдение
8.	30		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Упражнения для развития выносливости с мячом. Круговая тренировка для выносливости	С/З	Показ Наблюдение
9.	Октябрь 03		16:40-17:25 17:35-18:20	Практики	2	Футбол, волейбол. Тренировка на велотренажерах.	С/З	Показ Наблюдение
10.	07		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Нормативы. Контрольное занятие по разделу.	С/З	Промежуточный контроль
11.	14		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Координационные способности и их развитие. Подвижные игры для развитие координационных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
12.	17		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Упражнения для развития координационных способностей.	С/З	Показ Наблюдение

13.	21		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Прыжки в длину и ширину для развития координационных способностей. Прыжки на скакалке	С/З	Показ Наблюдение
14.	24		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Прыжки на скакалке и упражнения с мячом.	С/З	Показ Наблюдение
15.	28		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Броски и ловля мяча, для развитие координационных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
16.	31		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Нормативы. Контрольное занятие по разделу.	С/З	Промежуточный контроль
17.	Ноябрь 04		16:40-17:25 17:35-18:20	Теория Практика	2	Скоростные способности и их развитие.	С/З	Показ Наблюдение
18.	07		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Старты на короткие дистанции. Подвижные игры для развития скорости.	С/З	Показ Наблюдение
19.	11		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Рывки в разных направлениях. Подвижные игры для развития скоростных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
20.	14		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Эстафеты на различные дистанции, для развития скоростных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
21.	18		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Игры с мячом для развития скоростных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
22.	21		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Нормативы. Контрольное занятие по разделу.	С/З	Промежуточный контроль
23.	25		16:40-17:25 17:35-18:20	Теория	2	Гибкость и ее особенности. Изучение и выполнение упражнений на растяжку.	С/З	Показ Наблюдение
24.	28		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Гимнастические и акробатические упражнения.	С/З	Показ Наблюдение
25.	Декабрь 02		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Упражнения на гимнастических брусках.	С/З	Показ Наблюдение
26.	05		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Ловкость и методика ее развития. Ловля и передача мяча. Эстафеты.	С/З	Показ Наблюдение
27.	09		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Волейбол	С/З	Показ Наблюдение

28.	12		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Подвижные игры с мячом.	С/З	Показ Наблюдение
29.	16		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Настольный теннис.	С/З	Промежуточный контроль
30.	19		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Основы баскетбола. Подвижные игры с элементами баскетбола.	С/З	Показ Наблюдение
31.	23		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Прыжок в длину с места на результат.	С/З	Показ Наблюдение
32.	26		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Подтягивания. Отжимания. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	С/З	Показ Наблюдение
33.	Январь 13		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Изучение и выполнение упражнений с собственным весом.	С/З	Показ Наблюдение
34.	16		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Перетягивание каната. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	С/З	Показ Наблюдение
35.	17		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Подвижные игры, направленные на развитие силы.	С/З	Показ Наблюдение
36.	20		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Нормативы по нормам ГТО.	С/З	Промежуточный контроль
37.	23		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Приседания с собственным весом. Выпады с гантелями по 3 кг.	С/З	Показ Наблюдение
38.	24		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Подъем штанги перед собой. 10 кг. Подъем гантелей через стороны 3 кг.	С/З	Показ Наблюдение
39.	27		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Приседания с собственным весом. Выпады с гантелями по 3 кг.	С/З	Показ Наблюдение
40.	30		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Подтягивания на перекладине перед собой. Подтягивания на перекладине из-за головы.	С/З	Показ Наблюдение
41.	Февраль 03		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Сгибания и разгибания рук с гантелями лежа 3 кг.	С/З	Показ Наблюдение

						Отжимании от пола узким хватом.		
42.	06		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Жим гантелей лежа по 5 кг. Сгибание и разгибание рук на брусках.	С/З	Показ Наблюдение
43.	10		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Подтягивания на перекладине с дополнительным весом.	С/З	Показ Наблюдение
44.	13		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Отжимания на брусках. Отжимания от пола с узким хватом.	С/З	Показ Наблюдение
45.	17		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Нормативы ГТО.	С/З	Промежуточный контроль
46.	20		14:50-15:35 15:45-16:30	Теория	2	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Гигиена подростка. Травмы и повреждения. Правильное питание.	С/З	Показ Наблюдение
47.	24		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Закаливание. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание.	С/З	Показ Наблюдение
48.	27		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча.	С/З	Показ Наблюдение
49.	Март 03		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений.	С/З	Показ Наблюдение
50.	06		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа.	С/З	Показ Наблюдение
51.	10		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах и упорах.	С/З	Показ Наблюдение
52.	13		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Легкоатлетические упражнения для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	С/З	Показ Наблюдение
53.	17		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Бег в среднем темпе. Упражнения с гантелями, гириями, штангой.	С/З	Показ Наблюдение



54.	20		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3x5 м. подвижная игра.	С/З	Показ Наблюдение
55.	24		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Полоса препятствий с элементами бега, метания и прыжков	С/З	Показ Наблюдение
56.	27		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Упражнения для рук и плечевого пояса, ног и тазобедренных суставов.	С/З	Показ Наблюдение
57.	Апрель 03		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Упражнения для развития силы рук, ног, мышц туловища.	С/З	Показ Наблюдение
58.	07		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Упражнения для развития скоростных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
59.	10		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Упражнения для развития выносливости.	С/З	Показ Наблюдение
60.	14		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Упражнения для развития ловкости.	С/З	Показ Наблюдение
61.	17		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Прыжки в длину и высоту. Прыжки через скакалку.	С/З	Показ Наблюдение
62.	21		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.	С/З	Промежуточный контроль
63.	24		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Прыжки на скакалках. Упражнения с собственным весом. Упражнения на пресс.	С/З	Показ Наблюдение
64.	28		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Бег на выносливость 15-25 мин. Общеразвивающие упражнения.	С/З	Показ Наблюдение
65.	Май 05		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Прыжки и метания. Подвижные игры.	С/З	Показ Наблюдение
66.	08		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Подтягивания на перекладине. Отжимания на брусьях.	С/З	Показ Наблюдение
67.	12		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Подъем гантелей перед в верх, перед собой 5 кг.	С/З	Показ Наблюдение
68.	15		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Выпады с гантелями по 5 кг.	С/З	Показ Наблюдение
69.	19		16:40-17:25	Практика	2	Подвижные игры для развития	С/З	Показ

			17:35-18:20			выносливости, ловкости.		Наблюдение
70.	22		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Бег на 100м на время. Бег на короткие дистанции.	С/З	Показ Наблюдение
71.	23		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Упражнения для развития гибкости.	С/З	Показ Наблюдение
72.	26		14:50-15:35 15:45-16:30	Практика	2	Нормативы.	С/З	Итоговый контроль

### Календарный учебный график группа 4

№п /п	Дата планируемого проведения занятия	Дата фактического проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь 04		16:40-17:25 17:35-18:20	Теория	2	Введение. Инструктаж по ТБ.	С/З	Беседа, тест
2.	05		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Оценка физической подготовленности. Понятие разминки.	С/З	Показ Наблюдение
3.	11		16:40-17:25 17:35-18:20	Теория	2	Строевые команды.	С/З	Показ Наблюдение
4.	12		16:40-17:25 17:35-18:20	Теория Практика	2	Упражнения для развития выносливости.	С/З	Показ Наблюдение
5.	18		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Челночный бег, бег на 100м	С/З	Показ Наблюдение
6.	19		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Подвижные игры для развития выносливости	С/З	Показ Наблюдение
7.	25		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Бег с препятствиями. Игры для развития выносливости.	С/З	Показ Наблюдение
8.	26		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Упражнения для развития выносливости с мячом. Круговая тренировка для выносливости	С/З	Показ Наблюдение
9.	Октябрь 02		16:40-17:25 17:35-18:20	Практики	2	Футбол, волейбол. Тренировка на велотренажерах.	С/З	Показ Наблюдение
10.	03		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Нормативы. Контрольное занятие по разделу.	С/З	Промежуточный контроль
11.	16		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Координационные способности и их развитие. Подвижные игры	С/З	Показ Наблюдение

						для развитие координационных способностей.		
12.	17		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Упражнения для развития координационных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
13.	23		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Прыжки в длину и ширину для развития координационных способностей. Прыжки на скакалке	С/З	Показ Наблюдение
14.	24		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Прыжки на скакалке и упражнения с мячом.	С/З	Показ Наблюдение
15.	30		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Броски и ловля мяча, для развитие координационных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
16.	31		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Нормативы. Контрольное занятие по разделу.	С/З	Промежуточный контроль
17.	Ноябрь 06		16:40-17:25 17:35-18:20	Теория Практика	2	Скоростные способности и их развитие.	С/З	Показ Наблюдение
18.	07		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Старты на короткие дистанции. Подвижные игры для развития скорости.	С/З	Показ Наблюдение
19.	13		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Рывки в разных направлениях. Подвижные игры для развития скоростных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
20.	14		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Эстафеты на различные дистанции, для развития скоростных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
21.	20		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Игры с мячом для развития скоростных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
22.	21		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Нормативы. Контрольное занятие по разделу.	С/З	Промежуточный контроль
23.	27		16:40-17:25 17:35-18:20	Теория	2	Гибкость и ее особенности. Изучение и выполнение упражнений на растяжку.	С/З	Показ Наблюдение
24.	28		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Гимнастические и акробатические упражнения.	С/З	Показ Наблюдение
25.	Декабрь 04		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Упражнения на гимнастических брусьях.	С/З	Показ Наблюдение
26.	05		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Ловкость и методика ее развития. Ловля и передача мяча.	С/З	Показ Наблюдение

						Эстафеты.		
27.	11		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Волейбол	С/З	Показ Наблюдение
28.	12		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Подвижные игры с мячом.	С/З	Показ Наблюдение
29.	18		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Настольный теннис.	С/З	Промежуточный контроль
30.	19		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Основы баскетбола. Подвижные игры с элементами баскетбола.	С/З	Показ Наблюдение
31.	25		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Прыжок в длину с места на результат.	С/З	Показ Наблюдение
32.	26		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Подтягивания. Отжимания. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	С/З	Показ Наблюдение
33.	Январь 15		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Изучение и выполнение упражнений с собственным весом.	С/З	Показ Наблюдение
34.	16		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Перетягивание каната. Подвижные игры, направленные на развитие силы.	С/З	Показ Наблюдение
35.	17		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Подвижные игры, направленные на развитие силы.	С/З	Показ Наблюдение
36.	17		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Нормативы по нормам ГТО.	С/З	Промежуточный контроль
37.	22		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Приседания с собственным весом. Выпады с гантелями по 3 кг.	С/З	Показ Наблюдение
38.	23		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Подъем штанги перед собой. 10 кг. Подъем гантелей через стороны 3 кг.	С/З	Показ Наблюдение
39.	29		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Приседания с собственным весом. Выпады с гантелями по 3 кг.	С/З	Показ Наблюдение
40.	30		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Подтягивания на перекладине перед собой. Подтягивания на перекладине из-за головы.	С/З	Показ Наблюдение
41.	Февраль 05		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Сгибания и разгибания рук с гантелями лежа 3 кг. Отжимании от пола узким хватом.	С/З	Показ Наблюдение

42.	06		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Жим гантелей лежа по 5 кг. Сгибание и разгибание рук на брусках.	С/З	Показ Наблюдение
43.	12		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Подтягивания на перекладине с дополнительным весом.	С/З	Показ Наблюдение
44.	13		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Отжимания на брусках. Отжимания от пола с узким хватом.	С/З	Показ Наблюдение
45.	19		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Нормативы ГТО.	С/З	Промежуточный контроль
46.	20		16:40-17:25 17:35-18:20	Теория	2	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Гигиена подростка. Травмы и повреждения. Правильное питание.	С/З	Показ Наблюдение
47.	26		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Закаливание. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание.	С/З	Показ Наблюдение
48.	27		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Упражнения с набивными мячами. Игры с метанием мяча.	С/З	Показ Наблюдение
49.	Март 05		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений.	С/З	Показ Наблюдение
50.	06		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа.	С/З	Показ Наблюдение
51.	12		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах и упорах.	С/З	Показ Наблюдение
52.	13		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Легкоатлетические упражнения для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	С/З	Показ Наблюдение
53.	19		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Бег в среднем темпе. Упражнения с гантелями, гириями, штангой.	С/З	Показ Наблюдение
54.	20		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Легкоатлетические упражнения: бег на ускорение, челночный бег 3х5 м. подвижная игра.	С/З	Показ Наблюдение
55.	26		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Полоса препятствий с элементами бега, метания и	С/З	Показ Наблюдение

						прыжков		
56.	27		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Упражнения для рук и плечевого пояса, ног и тазобедренных суставов.	С/З	Показ Наблюдение
57.	Апрель 02		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Упражнения для развития силы рук, ног, мышц туловища.	С/З	Показ Наблюдение
58.	03		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Упражнения для развития скоростных способностей.	С/З	Показ Наблюдение
59.	09		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Упражнения для развития выносливости.	С/З	Показ Наблюдение
60.	10		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Упражнения для развития ловкости.	С/З	Показ Наблюдение
61.	16		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Прыжки в длину и высоту. Прыжки через скакалку.	С/З	Показ Наблюдение
62.	17		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением.	С/З	Промежуточный контроль
63.	23		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Прыжки на скакалках. Упражнения с собственным весом. Упражнения на пресс.	С/З	Показ Наблюдение
64.	24		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Бег на выносливость 15-25 мин. Общеразвивающие упражнения.	С/З	Показ Наблюдение
65.	Май 07		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Прыжки и метания. Подвижные игры.	С/З	Показ Наблюдение
66.	08		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Подтягивания на перекладине. Отжимания на брусьях.	С/З	Показ Наблюдение
67.	14		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Подъем гантелей перед в верх, перед собой 5 кг.	С/З	Показ Наблюдение
68.	15		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Выпады с гантелями по 5 кг.	С/З	Показ Наблюдение
69.	21		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Подвижные игры для развития выносливости, ловкости.	С/З	Показ Наблюдение
70.	22		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Бег на 100м на время. Бег на короткие дистанции.	С/З	Показ Наблюдение
71.	23		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Упражнения для развития гибкости.	С/З	Показ Наблюдение
72.	28		16:40-17:25 17:35-18:20	Практика	2	Нормативы.	С/З	Итоговый контроль



## Приложение 2

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (входной контроль):  
Уровень физической подготовленности обучающихся 5-7 классов

	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 60 м, сек	13,3 и больше	12,1 – 11,2	11,0 и меньше	14,5 и больше	11,4	12,4 и меньше
Подтягивание: на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д) кол – во раз	3 и меньше	5 - 4	7 и больше	9 и меньше	16 - 10	17 и больше
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз.	6 и меньше	11 - 9	12 и больше	4 и меньше	6 - 5	7 и больше
Прыжки в длину с разбега, см	240 и меньше	320 - 240	320 и больше	190 и меньше	210 - 215	270 и больше
Прыжок в длину с места, см	115 и меньше	155 - 110	150 и больше	100 и меньше	130 - 105	140 и больше
Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с	16 и меньше	24 - 19	25 и больше	8 и меньше	20 - 09	22 и больше

Контрольные нормативы по общей физической подготовке  
(промежуточный контроль):  
Уровень физической подготовленности обучающихся 5-7 классов

	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 60 м, сек	12,3 и больше	11,5	11,0 и меньше	12,5 и больше	11,5	11,4 и меньше
Подтягивание: на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д) кол – во раз	4 и меньше	6 - 5	7 и больше	9 и меньше	16 - 10	16 и больше
Сгибание и	10 и	16 - 11	16 и	6 и меньше	9 - 8	10 и



разгибание рук в упоре лёжа, количество раз.	меньше		больше			больше
Прыжки в длину с разбега, см	260 и меньше	365 - 265	360 и больше	225 и меньше	320 - 240	330 и больше
Прыжок в длину с места	120 и меньше	164 - 120	170 и больше	115 и меньше	170 - 110	170 и больше
Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с	16 и меньше	25 - 18	25 и больше	6 и меньше	20 - 08	24 и больше

Контрольные нормативы по общей физической подготовке  
(итоговый контроль):  
Уровень физической подготовленности обучающихся 5-7 классов

	<i>Мальчики</i>			<i>Девочки</i>		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 60 м, сек	11,3 и больше	10,1 – 11,2	10,0 и меньше	11,5 и больше	10,5 - 11,4	10,4 и меньше
Подтягивание: на высокой перекладине (М), на низкой перекладине (Д) кол – во раз	5 и меньше	7 - 6	8 и больше	11 и меньше	18 - 12	19 и больше
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, количество раз.	12 и меньше	18 - 13	18 и больше	8 и меньше	11 - 9	12 и больше
Прыжки в длину с разбега, см	279 и меньше	379 - 280	380 и больше	239 и меньше	349 - 240	350 и больше
Прыжок в длину с места	134 и меньше	184 - 135	185 и больше	123 и меньше	184 - 124	185 и больше
Поднимание туловища из положения лёжа, количество раз за 30 с	20 и меньше	29 - 21	30 и больше	10 и меньше	25 - 11	26 и больше

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (входной контроль)  
Уровень физической подготовленности обучающихся 8-9 классов

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег 100 м, с	17,5	17,0	16,5	20,2	19,2	18,2
2	Прыжок в длину с разбега, см	310	370	410	260	310	360
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	7	10	1	2	3
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	23	28	7	8	13
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+4	+6	+9	+4	+7	+13
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	35	43	27	30	38

Контрольные нормативы по общей физической подготовке  
(промежуточный контроль):  
Уровень физической подготовленности обучающихся 8-9 классов

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег 100 м, с	16,8	16,2	15,7	19,5	18,5	17,5
2	Прыжок в длину с разбега, см	330	380	430	290	330	370
3	Подтягивание						

	из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	2	4	6
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	21	25	29	8	10	15
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	33	37	5	29	32	40

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (итоговый контроль)  
Уровень физической подготовленности обучающихся 8-9 классов

№ п/п	Контрольное упражнение	Уровень					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег 100 м, с	15,8	15,2	14,7	18,5	17,5	16,5
2	Прыжок в длину с разбега, см	340	390	435	295	335	375
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	8	13	3	4	5
4	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	23	25	30	9	12	15
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+6	+7	+11	+6	+7	+15

	(от уровня скамьи-см)						
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	37	40	30	32	42