

Рабочая программа кружка
Общая физическая подготовка
Для учащихся 1- 2 классов

Разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию
В. И. Лях «Физическая культура»

Пояснительная записка

1. Нормативные акты и учебно-методические документы, на основании которых разработана учебная программа.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе:

- постановления Правительства Российской Федерации от 19 марта 2001 г. № 196 «Об утверждении типового положения об общеобразовательном учреждении (с изменениями);

- постановления Главного Государственного санитарного врача РФ от 29.12.201- № 189 « Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10»,

«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

- приказа Минобрнауки от 26.11.2010 № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;

- письма департамента образования и науки Краснодарского края от 10.07.2012 № 47-10721/12-14 «Об учебных планах образовательных учреждений, реализующих федеральные государственные образовательные стандарты общего образования в 2012-2013 учебном году»;

- письма министерства образования и науки Краснодарского края от 22.07.2019 № 47-10635/13-14 «Об учебных планах образовательных учреждений, реализующих федеральные государственные образовательные стандарты общего образования в 2019 – 2020 учебном году».

- основана на программе по предметной линии учебников В.И.Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 1-4 классы» (М.: Просвещение).

-Общие цели образования с учетом специфики учебного предмета:

-формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных(скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе интереса к определенным видам двигательной

активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности. Отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений. Содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

- Роль учебного курса, предмета в достижении обучающимися планируемых результатов освоения основной образовательной программы школы.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребенка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.

Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры.

В данной программе усилен акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычек и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Она удовлетворяет наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

- Обоснование выбора содержания части программы по учебному предмету, формируемой участниками образовательного процесса.

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

2. Общая характеристика учебного предмета, курса

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

3. Описание учебного предмета, курса в учебном плане

Программа рассчитана на 136 часов, количество занятий в неделю – 3 занятия.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы

достижения результата. Общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и объектов действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

I. Содержание занятий по внеурочной деятельности.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжки в высоту и в длину с разбега, со скакалкой; метание мяча, ходьба и бег; подвижные игры; спортивные игры по упрощённым правилам. Все эти виды упражнений входят составной частью в каждое занятие физической культурой, а также во внеклассные оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

В результате занятий в группе ***общей физической подготовки*** учащиеся должны :

Характеризовать

- значение занятий и развитие физических способностей, совершенствование возможностей организма занимающихся.
- правила безопасного поведения на занятиях
- название разучиваемых упражнений
- технику выполнения разучиваемых упражнений
- типичные ошибки при выполнении разучиваемых упражнений
- контрольные упражнения (тесты) для оценки физической подготовленности
- основное содержание правил соревнований
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях
- технически правильно выполнять предусмотренные программой задания и контрольные упражнения
- контролировать своё самочувствие- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям, в игровых видах

7) Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Библиотечный фонд:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- « Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич – М.: Просвещение, 2011
- «Мой друг - физкультура 1-4 классы», В.И.Лях – М. «Просвещение», 2011
- рабочие программы по физической культуре
- «Поурочные разработки по физической культуре», А.Ю.Патрикеев - К УМК В.И.Ляха («Школа России)
- «Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы», В.Н.Верхлин, К.А.Воронцов. – М.: ВАКО, 2012

- методические издания по физической культуре для учителей.
- научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
- Лёгкая атлетика. Внеурочная деятельность учащихся. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. В. Маслов. Москва. Просвещение 2011 г.
- Игры и развлечения в группе продлённого дня. Е.И. Минский. Москва "Просвещение" 2000 г.
- Учебник для общеобразовательных учреждений (В.И. Лях.-13-е изд. М.: Просвещение, 2012 г.
- Двигательные игры,тренинги и уроки здоровья. Н. И Дереклеева, Мастерская учителя 2018 г.

8) Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Общие:

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

Промежуточные:

На 1-2 году обучения

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

На 3-м году обучения

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

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура»

Программа рассчитана на обучающихся 1-2 классов.

- **Направленность программы:**

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

- **Цель физического воспитания:**

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

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

- **Отличительные особенности рабочей программы по общей физической подготовке:**

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

- **Условия реализации.**

Условия набора.

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 1-2-х классов, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп.

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

Формы организации занятий.

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

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

II. Двигательная деятельность.

Лёгкая атлетика

- Бег на короткие дистанции
- Специальные упражнения бегуна
- беговые упражнения
- высокий и низкий старт.
- высокий старт и стартовый разгон
- финиширование.
- бег с высокого и низкого старта
- бег 30. 60. 100 м
- челночный бег 3 по 10 м.
- бег на результат
- бег через естественные препятствия.
- бег с ускорением на коротких отрезках.
- Подвижные игры и эстафеты с бегом.
- соревнования по бегу на короткие дистанции.

Прыжки в длину с места и с разбега способом " согнув ноги"

- прыжковые упражнения
- прыжки в длину с короткого разбега и на результат

- прыжки в длину с 7-9 шагов разбега
- прыжковые задания: (выпрыгивания, доставание предметов).
- прыжковые упражнения: (через скакалку, препятствия
- подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий
- Многоскоки (8 прыжков)
- Упражнения для развития прыгучести.
- соревнования по прыжкам

Метание малого мяча

- с места и с разбега
- в вертикальную и горизонтальную цель
- метание малого мяча на заданное расстояние и в цель.
- подвижные игры с элементами метаний

Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками с места

Бег на короткие дистанции

Беговые упражнения для развития скоростных качеств.

Кроссовая подготовка

Бег в равномерном и переменном темпе 5-6 мин.

- кроссовый бег в чередовании с ходьбой
- шестиминутный бег
- бег 500 м
- бег на 1000 м
- бег с преодолением естественных препятствий

Баскетбол

- ловля и передача мяча
- ведение мяча на месте
- ведение мяча с разной высотой отскока и с разной скоростью, по прямой и змейкой.
- стойка баскетболиста. способы передвижения
- совершенствование техники ведения мяча в эстафетах
- совершенствование техники ведения мяча в играх, подводящих к баскетболу
- совершенствование техники бросков мяча
- броски в кольцо.
- игра по упрощенным правилам

Волейбол

- стойка игрока
- броски и ловля мяча над собой
- броски и ловля мяча через сетку
- передачи мяча над собой и в парах
- подачи мяча через сетку одной рукой
- нападающий бросок
- приём мяча
- игра «Пионербол»
- игра «Перестрелка»
- эстафеты с мячом

Футбол

- отработка техники ведения мяча, передач, ударов по мячу (работа в парах, тройках)
- удары по воротам
- отработка техники ведения мяча, передач в эстафетах
- учебная игра
- подвижные игры с элементами футбола
- соревнования по футболу

Гимнастика с элементами акробатики

- перекаты, кувырки вперёд, назад
- стойки на лопатках, руках
- "мост" из положения лёжа
- опорные прыжки
- комбинации из изученных элементов
- упражнения для развития гибкости
- упражнения на гимнастической стенке
- наклон вперёд из положения сидя на полу

Общая физическая подготовка

- подтягивание на перекладине
- прыжки через скакалку в быстром темпе
- наклон вперёд из положения сидя на полу
- прыжок в длину с места
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
- сгибание и разгибание туловища за 30 сек. и 1 мин.

Подвижные игры

Игры- эстафеты

Групповые и командные игры

Соревнования – поединки

Прыгалки- скакалки

Спортивные развлечения

Весёлые состязания и малоподвижные игры.

III.Таблица тематического распределения количества часов

№	Содержание занятий	Количество часов
1.	Основы знаний	в процессе занятий
2.	<i>Лёгкая атлетика</i> Бег на короткие дистанции Специальные упражнения бегуна Беговые упражнения Высокий и низкий старт. Высокий старт и стартовый разгон Финиширование. Бег с высокого и низкого старта Бег 30. 60. 100 м Челночный бег 3 по 10 м. Бег на результат Бег через естественные препятствия.	36

	Бег с ускорением на коротких отрезках. Подвижные игры и эстафеты с бегом. Соревнования по бегу на короткие дистанции. Прыжки в длину с места и с разбега способом " согнув ноги" Прыжковые упражнения Прыжки в длину с короткого разбега и на результат Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега Прыжковые задания: (выпрыгивания, доставание предметов). Прыжковые упражнения: (через скакалку, препятствия Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий Многоскоки (8 прыжков) Упражнения для развития прыгучести. Соревнования по прыжкам Метание малого мяча с места и с разбега в вертикальную и горизонтальную цель Метание малого мяча на заданное расстояние и в цель. Подвижные игры с элементами метаний Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками с места Бег на короткие дистанции Беговые упражнения для развития скоростных качеств.	
3.	<i>Кроссовая подготовка</i> Бег в равномерном и переменном темпе 5-6 мин. Кроссовый бег в чередовании с ходьбой	11

	Шестиминутный бег Бег 500 м Бег на 1000 м Бег с преодолением естественных препятствий	
4.	Баскетбол Ловля и передача мяча Ведение мяча на месте Ведение мяча с разной высотой отскока и с разной скоростью, по прямой и змейкой. Стойка баскетболиста. способы передвижения Совершенствование техники ведения мяча в эстафетах Совершенствование техники ведения мяча в играх, подводящих к баскетболу Совершенствование техники бросков мяча Броски в кольцо. Игра по упрощенным правилам	10
5.	Волейбол Стойка игрока Броски и ловля мяча над собой Броски и ловля мяча через сетку Передачи мяча над собой и в парах Подачи мяча через сетку одной рукой	30

	Нападающий бросок Приём мяча Игра «Пионербол» Игра «Перестрелка» Эстафеты с мячом Перемещения в стойке. Бег с изменением направления и скорости движения. Нижняя прямая подача в парах и через сетку. Эстафеты и игры на закрепление приёма и передачи мяча. Игры, развивающие физические способности Упражнения на развитие координационных способностей. Упражнения на развитие скоростно – силовых способностей. Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий (с мячами и без мячей). Упражнения на развитие скоростных способностей. Приём мяча после броска двумя руками из-за головы Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий. Эстафеты с мячом Соревнования по «Пионерболу»	
6.	<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>	10

	Перекаты, кувырки вперёд, назад Стойки на лопатках, руках «Мост" из положения лёжа Опорные прыжки Комбинации из изученных элементов Упражнения для развития гибкости Упражнения на гимнастической стенке Наклон вперёд из положения сидя на полу	
7.	<i>Футбол</i> Отработка техники ведения мяча, передач, ударов по мячу (работа в парах, тройках) Удары по воротам Отработка техники ведения мяча, передач в эстафетах Учебная игра Подвижные игры с элементами футбола Соревнования по футболу	10
8.	<i>Общая физическая подготовка</i> Подтягивание на перекладине Прыжки через скакалку в быстром темпе Наклон вперёд из положения сидя на полу Прыжок в длину с места Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа Сгибание и разгибание туловища за 30 сек. и 1 мин.	20
9.	Подвижные игры	9

	<i>Игры- эстафеты</i> Групповые и командные игры Соревнования – поединки Прыгалки- скакалки Спортивные развлечения Весёлые состязания и малоподвижные игры.	
	Всего	136

Согласовано :

Заместитель директора по ВР

Н.Г. Онищенко



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19 ИМЕНИ КАВАЛЕРА
ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ АЛЕКСЕЯ АЛЕКСЕЕВИЧА ПОСМАШНОГО**

ХУТОРА КОРЖЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

от 31.08.2020 г. протокол № 1

Председатель

_____ Е.А.Князькова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

По Волейболу

Уровень образования (класс) начальное общее образование 1-4 класс

Количество часов: 2- 3 класс – 4 часа в неделю, всего 136 часов

Учитель Алексеева Ольга Фёдоровна

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО и на основе авторской программы по физическому воспитанию В. И. Лях «Физическая культура» 1-4 класс.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

_____ Онищенко Н.Г.

31.08.2020 г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

***СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19 ИМЕНИ КАВАЛЕРА
ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ АЛЕКСЕЯ АЛЕКСЕЕВИЧА ПОСМАШНОГО***

ХУТОРА КОРЖЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ

ПЛАНИРОВАНИЕ

по Волейболу

Класс : 2 - 3

Учитель: Алексеева Ольга Фёдоровна

Количество часов: всего 136 часов; в неделю 4 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы Алексеевой О.Ф.,
утвержденной на заседании педагогического совета МБОУ СОШ № 19 протокол от
31.08.2020 г. № 1.

Планирование составлено на основе авторской программы по физическому воспитанию
В. И. Лях «Физическая культура» 1-4 класс (одобрена решением федерального учебно-
методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015г.№4-
15) В соответствии с ФГОС НОО

Календарно- тематическое планирование

--кружковой работы по ОФП 2-3 класс.

№	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия Групповые,	Место проведения	Форма контроля
	план	факт					
I			<i>Лёгкая атлетика</i>	21			
1.			Бег на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна. Подвижная игра «Ловишка»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие, гестирование	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
2.			Беговые упражнения. Развитие прыгучести. Подвижная игра «Ловишка»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие, гестирование	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
3.			Высокий и низкий старт. Специальные упражнения бегуна. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие, гестирование	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
4.			Высокий старт и стартовый разгон. Беговые упражнения. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
5.			Бег с высокого старта 30м Развитие прыгучести. Подвижная игра «Салки с домиками»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
6.			Бег с высокого старта 60 м Развитие прыгучести. Подвижная игра «Салки с домиками»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
7.			Финиширование. Специальные упражнения бегуна. Подвижная игра «Салка- дай руку»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
8.			Финиширование. Бег с высокого старта 60 м	1	Групповые, теоретическое и	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ

			Развитие прыгучести. Подвижная игра «Салка- дай руку»		практическое занятие		уч. материала
9.			Беговые упражнения. Бег 100 м Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
10.			Бег 30. 60 м на результат Развитие прыгучести. Подвижная игра «Прерванные пятнашки»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
11.			Специальные упражнения бегуна. Челночный бег 3 по 10 м. Подвижная игра «Колдуны»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
12.			Специальные упражнения бегуна. Челночный бег 3 по 10 м. Подвижная игра «Колдуны»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
13.			Челночный бег 3 по 10 м. Бег на результат. Подвижная игра «Колдуны»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
14.			Бег через естественные препятствия. Развитие прыгучести. Подвижная игра «Хвостики»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
15.			Бег с ускорением на коротких отрезках.(100-200 м) Развитие выносливости. Подвижная игра «Хвостики»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
16.			Подвижные игры и эстафеты с бегом.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
17.			Соревнования по бегу на короткие дистанции.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала

18.			Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.. Подвижная игра «Командные хвостики»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
19.			Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места и с разбега способом "согнув ноги" Подвижная игра «Командные хвостики»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
20.			Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижная игра «Бездомный заяц»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
21.			Прыжки в длину с разбега на результат. Игры по выбору.	1	тестирование	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
II.			Футбол	5			
22.			Знакомство с игрой. Правила игры. Отработка техники ведения мяча (работа в парах, тройках) Учебная игра «Мини-футбол»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
23			Отработка техники передач мяча партнёру. Учебная игра «Мини-футбол»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
24.			Отработка техники ударов по мячу (работа в парах, тройках) Удары по воротам. Учебная игра «Мини-футбол»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
25.			Отработка техники ведения мяча, передач в эстафетах Удары по воротам. Учебная игра «Мини-футбол»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
26.			Подвижные игры с элементами футбола. Удары по воротам. Учебная игра «Мини-футбол»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала

III.			Волейбол	30			
27.			Знакомство с игрой. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом.Прыжковые задания: (выпрыгивания, доставание предметов). Игра «Перестрелка»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
28.			Стойка игрока. Прыжковые задания: (выпрыгивания, доставание предметов). Игра «Перестрелка»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
29.			Броски и ловля мяча над собой. Эстафеты с мячом. Игра «Перестрелка»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
30.			Броски и ловля мяча над собой. Эстафеты с мячом. Игра «Перестрелка»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
31.			Броски и ловля мяча через сетку (двумя руками из-за головы) Эстафеты с мячом. Игра «Перестрелка»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
32.			Броски и ловля мяча через сетку (двумя руками из-за головы) Эстафеты с мячом Игра «Перестрелка»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала

33.			Подачи мяча через сетку одной рукой Прыжковые упражнения: (через скакалку, препятствия) Игра «Перестрелка»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
34.			Подачи мяча через сетку одной рукой Прыжковые упражнения: (через скакалку, препятствия) Игра «Перестрелка»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
35.			Передачи мяча в парах Прыжковые упражнения: (через скакалку, препятствия) Игра «Пионербол» Правила игры	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
36.			Нападающий бросок Прыжковые упражнения: (через скакалку, препятствия) Игра «Пионербол» Правила игры.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
37.			Нападающий бросок Прыжковые упражнения: (через скакалку, препятствия) Игра «Пионербол» Правила игры.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
38.			Приём мяча после броска двумя руками из-за головы Игра «Пионербол»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
39.			Ловля мяча после отскока от пола.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала

40.			Перемещения в стойке. Бег с изменением направления и скорости движения. Упражнения с мячом.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
41.			Нижняя прямая подача в парах и через сетку	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
42.			Эстафеты и игры на закрепление приёма и передачи мяча.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
43.			Игры, развивающие физические способности: «Спиной к финишу», «Бег «крабиков».	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
44.			Упражнения на развитие координационных способностей.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
45.			Упражнения на развитие скоростно – силовых способностей.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
46.			Игры, развивающие физические способности: « Не урони мяч», « Вызов номеров».	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
47.			Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий (с мячами и без мячей).	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
48.			Упражнения на развитие координационных и скоростно – силовых способностей.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
49.			Игры с бросками мяча: « Сумей принять»,» Прими подачу».	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ

							уч. материала
50.			Упражнения на развитие выносливости.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
51.			Эстафета « Челночный бег с переносом кубиков».	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
52.			Упражнения на развитие скоростных способностей.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
53.			Эстафета «Передал – садись» Упражнения на развитие скоростных способностей.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
54.			Приём мяча после броска двумя руками из-за головы Игра «Пионербол»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
55.			Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
56.			Эстафеты с мячом Соревнования по «Пионерболу»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
IV.			Гимнастика с элементами акробатики	10			
57.			Вводное занятие по гимнастике с элементами акробатики. Упражнения для развития гибкости. перекаты, кувырок вперёд.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
58.			Упражнения для развития гибкости. перекаты, кувырок вперёд.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ

			"Мост" из положения лёжа.				уч. материала
59.			Упражнения для развития гибкости. Перекаты, кувырок вперёд. Кувырок назад. "Мост" из положения лёжа, стоя с помощью.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
60.			Упражнения для развития гибкости. Перекаты, кувырок вперёд. Кувырок назад. Наклон вперёд из положения сидя на полу (тест на гибкость)	1	Тестирование	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
61.			Упражнения на гимнастической стенке. Стойка на лопатках. Комбинации из изученных элементов.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
62.			Упражнения на гимнастической стенке. Стойка на лопатках. Комбинации из изученных элементов.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
63.			Упражнения для развития силы мышц рук. Стойка на руках с помощью.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
64.			Упражнения для развития силы мышц рук. Стойка на руках с помощью.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
65.			Прыжки с подтягиванием коленей к груди. Опорные прыжки. Стойка на руках с помощью.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
66.			Круговая тренировка.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
IV.			Баскетбол	10			

67.		Вводное занятие по баскетболу. Знакомство с игрой. Правила игры в баскетбол. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Собачка»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
68.		Ведение мяча в движении шагом Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Собачка»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
69.		Броски и ловля мяча в парах. Ведение мяча в движении шагом Подвижная игра «Собачка с ведением»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
70.		Стойка баскетболиста. Ведение мяча с разной высотой отскока. Подвижная игра «Собачка с ведением»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
71.		Ведение мяча с разной высотой отскока по прямой и змейкой. Совершенствование техники ведения мяча в эстафетах	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
72.		Способы передвижения баскетболиста. Ведение мяча с разной высотой отскока по прямой и змейкой.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
73.		Игры, подводящие к баскетболу: «Мяч капитану» Броски в кольцо.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
74.		Игры, подводящие к баскетболу: «Мяч капитану» Броски в кольцо.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
75.		Совершенствование техники ведения мяча в эстафетах, играх.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала

76.			Совершенствование техники бросков мяча (работа в парах, тройках) Броски в кольцо из разных точек. Игра по упрощенным правилам.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
V.			Лёгкая атлетика	15			
77.			Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий. Многоскоки (8 прыжков) Подвижная игра «Кот и мыши»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
78.			Упражнения для развития прыгучести. Многоскоки (8 прыжков) Подвижная игра «Кот и мыши»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
79.			Упражнения для развития прыгучести. Многоскоки (8 прыжков) - соревнования.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
80.			Метание малого мяча с места в цель. Подвижная игра «Осада города»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
81.			Метание малого мяча с места в вертикальную цель. Подвижная игра «Осада города»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
82.			Метание малого мяча с места в горизонтальную цель. Подвижная игра «Горячая линия»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
83.			Метание малого мяча на заданное расстояние и в цель. Подвижная игра «Горячая линия»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
84.			Метание малого мяча на дальность отскока. Подвижная игра «Горячая линия»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала

85.		Метание малого мяча на дальность с двух, трёх шагов разбега. Подвижная игра «Горячая линия»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
86.		Соревнования по метанию малого мяча с места в горизонтальную цель.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
87.		Подвижные игры с элементами метаний.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
88.		Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками с места. Подвижная игра «Медведи и пчёлы»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
89.		Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками с места. Подвижная игра «Медведи и пчёлы»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
90.		Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками с места- тестирование.	1	Тестирование	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
91.		Соревнования по метанию мяча на дальность.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
VI.		Игры- эстафеты	9			
92.		Групповые и командные игры: «Пятнашки», «Гонка с мячом по кругу», «Коршун и наседка»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
93.		Групповые и командные игры: «Точный удар», «Успей взять кеглю», «Бег за флажками».	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала

94.		Групповые и командные игры: «Совушка», «Соревнования скороходов»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
95.		Групповые и командные игры: «Ловушка», «Перемена мест», «Мяч среднему»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
96.		Соревнования – поединки: «Петушиный бой», «Мотальщики», «Кому достанется кегля?»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
97.		Игры – эстафеты: «Бег по кочкам», «Эстафета с обручами», «Посадка овощей»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
98.		Игры – эстафеты: «Вьюны», «На новое место», «Иголка и нитка»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
99.		Игры – эстафеты: «Бег сороконожек», «Скорый поезд», «Передал – садись»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
100.		Соревнования – поединки: «Потяни шнур», «Не теряй равновесия», «Перетягивание с верёвкой»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
VII.		Кроссовая подготовка	11			
101.		Медленный бег в чередовании с ходьбой 500м Игры – эстафеты: «Передача мячей»,	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
102.		Медленный бег в чередовании с ходьбой 500м Игры – эстафеты: «Эстафета с шайбой»,	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала

103			Бег в равномерном и переменном темпе 5-6 мин. Игры – эстафеты: «Эстафета с шайбой»,	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
104			Бег в равномерном и переменном темпе 5-6 мин. Игры- эстафеты по выбору.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
105			Бег на 1000 м чередовании с ходьбой. Прыгалки- скакалки: «Эстафета с длинной скакалкой», «Упражнения с длинной скакалкой»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
106			Шестиминутный бег. Спортивные развлечения: «Попади в кольцо», «Рыболовы», «Футбол вслепую»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
107			Шестиминутный бег. Спортивные развлечения: «Собери по одному», «Лихие наездники», «Бег с шариком»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
108			Бег 500 м с учётом времени. Весёлые состязания и малоподвижные игры: «Не уловимый шнур», «Комический футбол»	1	Тестирование	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
109			Бег с преодолением естественных препятствий. Весёлые состязания и малоподвижные игры: «Карлики и великаны»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
110			Бег с преодолением естественных препятствий. Весёлые состязания малоподвижные игры: «Нос, ухо, нос», «Стул есть, да никак не сесть»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
111			Шестиминутный бег с учётом времени. Весёлые состязания малоподвижные игры: «Головой удерживая мяч»	1	Тестирование	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
VIII			Общая физическая подготовка	20			

112 .			Подтягивание на высокой перекладине. Весёлые состязания и малоподвижные игры: «Кто окажется проворней»,	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
113 .			Подтягивание на высокой перекладине. Весёлые состязания малоподвижные игры: «Запрещённое движение»,	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
114 .			Подтягивание на низкой перекладине. Весёлые состязания малоподвижные игры: «Что изменилось?»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
115 .			Прыжки через скакалку на месте. Прыгалки – скакалки: «Чемпионы скакалки», «Дружно вместе каждый шаг»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
116 .			Прыжки через скакалку на месте. Прыгалки – скакалки: «Чемпионы скакалки», «Дружно вместе каждый шаг»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
117 .			Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. Прыгалки- скакалки: «Эстафета с длинной скакалкой»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
118 .			Прыжки через скакалку с продвижением вперёд Прыгалки- скакалки: «Упражнения с длинной скакалкой»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
119 .			Прыжки через скакалку в быстром темпе.(ноги вместе) Встречные эстафеты.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
120 .			Наклон вперёд из положения сидя на полу (сидя на полу, стоя на гимнастической скамейке) Встречные эстафеты.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала

121 .			Наклон вперёд из положения сидя на полу. Эстафеты с различными предметами.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
122 .			Тестирование на гибкость. Эстафеты с различными предметами.	1	Тестирование	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
123 .			Сгибание и разгибание туловища за 30 сек. Эстафеты с элементами челночного бега.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
124 .			Сгибание и разгибание туловища за 1 мин. Эстафеты с элементами челночного бега.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
125 .			Тестирование на силу мышц брюшного пресса.	1	Тестирование	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
126 .			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры по выбору.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
127 .			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подвижные игры по выбору.	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
128 .			Тестирование на силу мышц рук и плечевого пояса. Подвижные игры по выбору.	1	Тестирование	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
129 .			Прыжок в длину с места. Подвижные игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
130 .			Прыжок в длину с места. Игра с мячом «Охотники и утки»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ

							уч. материала
131			Тестирование на взрывные качества ног. Игры на развитие памяти: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Собери по-одному».	1	Тестирование	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
IX.			Футбол	5			
132			Совершенствование техники ведения мяча. Удары по воротам. Учебная игра: «Футбол»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
133			Совершенствование техники передач мяча. Удары по воротам. Учебная игра: «Футбол»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
134			Совершенствование техники ударов по мячу. Удары по воротам. Учебная игра: «Футбол»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
135			Подвижные игры с элементами футбола. Учебная игра: «Футбол»	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
136			Соревнования по футболу. Итоги	1	Групповые, теоретическое и практическое занятие	МБОУ СОШ № 19	Участие в беседе, краткий пересказ уч. материала
			Всего	136			