

РАССМОТРЕНА  
на заседании методического совета  
от «29» августа 2022г., протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Уксянская СОШ»  
Задорина И.Е.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 64D8334A01E6FF0746C0BF6FD615C35D03621EA6  
Владелец: Задорина Ирина Евгеньевна  
Действителен: с 02.12.2021 до 02.03.2023

Приказ от «29» августа 2022 г. № 236-ОДШ

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Физкультурно – спортивной направленности  
«Общая физическая подготовка (ОФП)»**

Уровень освоения программы: базовый

Возраст учащихся: 9 - 11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:

Анкудинова Ольга Николаевна,  
педагог дополнительного образования

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

Ф.И.О. автора/авторов	Анкудинова Ольга Николаевна
Учреждение	Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Уксянская средняя общеобразовательная школа»
Наименование программы	«Общая физическая подготовка»
Детское объединение	
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно - спортивная
Образовательная область	Физическая культура
Вид программы	Модифицированная
Срок обучения	1 годичная
Объем часов по годам обучения	34 часа в год
Возраст учащихся	9 - 11 лет
Уровень освоения программы	Базовый
Цель программы	формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности.
Методы освоения содержания программы	Объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, практический, исследовательский, метод рефлексии, метод самооценки
Форма организации деятельности учащихся	командная, малыми группами
С какого года реализуется	2022

## Содержание

	<b>ПАСПОРТ</b> программы.....	2
<b>1.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	4
1.1	Пояснительная записка.....	4
1.2	Цель и задачи программы.....	5
1.3	Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные).....	6
1.4	Учебно-тематический план .....	7
1.5	Содержание программы .....	7
<b>2.</b>	<b>КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	8
2.1	Календарный учебный график.....	8
2.2	Условия реализации программы.....	8
2.3	Формы аттестации/контроля .....	9
2.4	Оценочные материалы.....	8
2.5	Перечень информационных ресурсов.....	8
	<b>АННОТАЦИЯ</b> .....	11

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

**Направленность** образовательной программы - **физкультурно-спортивная**. Данная программа базового уровня освоения теоретических и практических знаний, умений, навыков, по функциональному предназначению – учебно-познавательная.

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации, внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия *общей физической подготовкой (ОФП)*, поэтому программа разработана по этому направлению.

**Актуальность программы:** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Педагогическая целесообразность:** занятия ОФП дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся, достижения всестороннего развития

Рабочая программа по общей физической подготовке разработана на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2008г. Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Программа разработана в соответствии с основными положениями:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (распоряжение Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642);
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);
- Концепции развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06.2015 г.;
- Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 08.09.2015 № 613 н);
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России (Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи № 09-3242 от 18.11.2015 г.);
- Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Курганской области (Департамент образования и науки Курганской области № 1661/9 от 21.07.2017г.);
- Устава МКОУ «Уксянская СОШ».

## 1.2. Цели и задачи программы

### Цель:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности.

### Задачи:

#### Обучающие:

- способствовать укреплению здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

#### Развивающие:

- повышение уровня физической подготовленности
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству
- развивать чувство команды
- развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

#### Воспитательные:

- способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях.
- формирование умения работать в команде.
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Объем программы: 34 часа

**Сроки реализации** образовательной программы – 1 год.

**Режим занятий.** Программа реализуется в режиме 1 занятие в неделю. Продолжительность одного занятия – 40 мин. (1 акад. часа)

### Условия реализации образовательной программы

Набор детей в группу осуществляется с 9 - 11 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

Уровень программных требований может быть уменьшен или расширен в зависимости от интересов и возможностей учащихся.

### Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

#### Формы проведения занятий

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,

#### Структура спортивного занятия.

Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная (работа - отработка определенного двигательного действия); заключительная (закрепление пройденного материала).

В программе использованы различные **методы работы**, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности. Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного уровня

**Принципы реализации программы:**

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- принцип творческого развития;
- принцип доступности; · принцип ориентации на особенности и способности
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности

**1.3. Планируемые результаты**

**Ожидаемые результаты** освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

**Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

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

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

**Предметные результаты:**

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

**По окончании освоения дополнительной общеобразовательной программы ОФП учащиеся должны уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Программа предусматривает достижение следующих результатов:**

Предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к формированию жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни. Результат проявляется к приобщению школьниками самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формированию универсальных двигательных действий, умение составить простейшие комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, умение самостоятельно подбирать игры и проводить их с товарищами и свободное время.

**1.4. Учебно – тематический план**

№	ТЕМА:	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий в спортзале и на спорт. площадке.	1 ч.	1		Беседа.
2.	Легкая атлетика	10 ч.	2	8	Опрос учащихся, тестирование. Контрольные тесты и упражнения. Сдача контрольных нормативов.
3.	Кроссовая подготовка	3 ч.	1	2	Опрос, выполнения нормативных упражнений, игра.
4.	Подвижные и спортивные игры	6 ч.	1	5	Выполнения нормативных упражнений, игры.
5.	Лыжная подготовка	3 ч.	1	2	Выполнения нормативных упражнений, игры.
6.	Баскетбол, Волейбол	4 ч.	1	3	Выполнения нормативных упражнений, игры.
7.	Гимнастика	4 ч.	1	3	Игры, контрольные испытания.
8.	Футбол	3 ч.	1	2	Игры, контрольные испытания
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>34 ч.</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	

### 1.5. Содержание программы

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, физические качества, круговая тренировка, преодоление препятствий, эстафетный бег.

**Подвижные игры.** Салки, Гуси-лебеди, Метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка, Вышибалы, Красный - Белый, Борьба за мяч, Анти вышибалы, Забросай противника мячами, Ловушка с мячом, Ловушка (пятнашки), эстафеты.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

**Футбол.** Основные правила игры, передвижение, удар внутренней стороной стопы, остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча, мини - футбол .

**Физическое совершенствование.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

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

**Знания о физической культуре.** Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные. Как передвигается человек, что такое физические качества, что такое частота сердечных сокращений, первая помощь при травмах, дневник самоконтроля, правило поведения на занятиях ОФП по разделам программы.

**Способы физкультурной деятельности.** Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельные занятия. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Программа допускает возможность педагогом определить новый порядок изучения материала, изменить количество часов внутри разделов, внести изменения в содержание изучаемой темы, основываясь на индивидуальных особенностях, базовых знаниях и желаниях учащихся, с целью поддержания устойчивого интереса учащихся в процессе реализации программы.

Программа имеет практическую направленность. Программа предоставляет учащимся возможность проведения внеаудиторных практических занятий.

### 2.1. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	
	Всего часов по программе	34
Теория		Практика
	9	25
Продолжительность учебного года	34 недели	
Начало учебного года	01.09.2022	
1 полугодие	01.09 – 31.12.2022	
Промежуточная аттестация	Декабрь 2022	
2 полугодие	11.01 – 31.05.2023	
Промежуточная аттестация	Апрель 2023	
Итоговая аттестация	Май 2023	

### 2.2. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

#### Кадровое обеспечение:

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным спортивным-педагогическим образованием;
- хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания.
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

#### Техническое и материальное обеспечение:

- Наличие спортивного зала (24x14м);
- Наличие спортивного инвентаря.

#### Информационное обеспечение:

- использование интернет ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).



### 2.3. Формы аттестации/контроля

Процесс обучения предусматривает следующие виды аттестации и контроля:

- **входной контроль** – диагностика способностей и интересов учащихся, проводится в начале учебного года (сентябрь);

**Текущий контроль** проводится для оценки степени и качества усвоения учащимися материала по каждой пройденной теме (игры, упражнения, тесты выполнения нормативных упражнений, контрольные испытания)

**Промежуточный контроль** осуществляется в конце каждого полугодия, фиксируется в диагностической карте)

**Итоговый контроль** осуществляется в конце освоения всей программы, фиксируется в диагностической карте)

**Формы подведения итогов** реализации программы дополнительного образования:

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

### 2.4. Оценочные материалы

#### Тестирование и контрольные испытания

	Контрольные испытания	9-10 лет		10-11 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	9.1	9.7	8.8	9.3
2.	Прыжок в длину с места (см.)	165	155	170	155
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	14	18	18	22
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	16	14	18	16
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	+	4	+
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)	6	4	8	6

### 2.5. Перечень информационных ресурсов

#### Нормативно-правовые документы

1. Конвенция о правах ребенка (1989 г.);
2. Конституция Российской Федерации. Принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года // Российская газета. 1993. 25 декабря.
3. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ // Российская газета. 2012. 31 декабря.
4. Всеобщая декларация прав человека (утверждена Генеральной Ассамблеей ООН 10 декабря 1948 г.).
5. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642);
6. Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);
7. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196

8. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы // Постановление Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. №295 // Российская газета. 2014. 24 апреля.

9. СанПиН 2.4.4.3172-14 (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);

10. Концепция развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06. 2015 г.;

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России (Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015 г.);

12. Устав МКОУ «Уксянская СОШ»

**Список литературы для педагога:**

1. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
2. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2003г.
3. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
4. Н.Г. Соколова Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. «Феникс» 2007г.

### Аннотация

Рабочая программа по общей физической подготовке разработана на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2008г. Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

*Целью программы* является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности.

Программа рассчитана на два год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия – 40 мин. (1 акад. часа). Общее количество часов в год – 34.

На занятиях применяются различные методы: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, практический, метод рефлексии, методы самооценки и взаимооценки.

Используются следующие формы образовательной деятельности: командная, малыми группами (лекция, семинар, практическое занятие, фестиваль, праздник, презентация, экскурсия, поход и т.д.).

**Формы проведения занятий:** тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, (фронтальная групповая, индивидуальная)

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы

Содержание программы построено с учетом возрастных, психолого-педагогических и физических особенностей учащихся.

### Сведения о разработчике

Анкудинова Ольга Николаевна – учитель физической культуры, педагог дополнительного образования

Педагогический стаж – 32 года

**Календарно-тематическое планирование.**

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ во время занятий в спортзале и на спорт. площадке.	1	
	<b>Легкая атлетика</b>		
2.	Гигиенические требования к спортивным занятиям. Понятие «Высокий старт».	1	
3.	Беговая разминка, комплекс ОРУ. Медленный бег до 8 мин.	1	
4.	Ходьба и бег с заданием. Разновидности ходьбы.	1	
5.	Прыжки на скакалке с передвижением вперед и в сторону.	1	
6.	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации.	1	
	<b>Кроссовая подготовка</b>		
7.	Челночный бег. Комплекс ОРУ на развитие физических качеств техника приема и передачи эстафетной палочки, эстафета.	1	
8.	Бег на короткие дистанции (30-60м.) Бег по пересеченной местности (5 мин).	1	
9.	Эстафетный бег по кругу. Встречная эстафета. Разминка в движении, проведение двух, трех игр по желанию учеников.	1	
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
10.	Т.Б. во время подвижных и спортивных игр. Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	1	
11.	Передвижения с мяча вправо, влево, вперед, назад. Ведение мяча с заданием.	1	
12.	Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действия.	1	
13.	Бросок мяча с места. Передача мяча в движении.	1	
14.	Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча)	1	
15.	Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением.	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>		
16.	Передвижение на лыжах в медленном темпе. Катание с горы.	1	
17.	ступающий и скользящий шаг на лыжах; поворот переступанием лыж вокруг пяток. Прохождение дистанции, катание горы.	1	
18.	Прохождение дистанции подъем «полу ёлочкой», спуск на лыжах. Катание с горы.	1	
	<b>Баскетбол, Волейбол</b>		
19.	Т.Б. во время игры с мячом. Правила игры в баскетбол, волейбол.	1	
20.	Основная стойка баскетболиста. Учебная игра в баскетбол.	1	
21.	Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. Выполнение штрафного броска.	1	
22.	Подача мяча через сетку. Учебная игра в волейбол, пионербол.	1	
	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		
23.	Круговая тренировка: сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1	
24.	Круговая тренировка: подъём туловища из положения лежа.	1	
25.	Круговая тренировка: прыжки на скакалке. Акробатические упражнения-перекаты, «мост», «берёзка», «лодочка».	1	
26.	Кувырок вперед, назад. Эстафеты с элементами акробатики. Полоса препятствий на время.	1	

<b>Легкая атлетика</b>			
27.	Метание мяча в цель из различных исходных положений.	1	
28.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.	1	
29.	Ходьба и бег с заданием, упражнения на развитие прыгучести, ловкости и координации.	1	
30.	Ходьба и бег с изменением, комплекс ОРУ, развитие скоростно-силовых качеств (работа по станциям).	1	
31.	Беговая разминка, комплекс физических упражнений для коррекции осанки.	1	
<b>Футбол</b>			
32.	Футбол. Из истории развития. Правила игры. Предупреждение травм.	1	
33.	Удар по неподвижному мячу. Удар по мячу с подачи. Удар по мячу на точность.	1	
34.	Введение мяча - обводок стоек. Учебная игра в футбол.	1	
<b>Итого:</b>		<b>34 ч.</b>	