

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1
имени Героя Советского Союза И. В. Королькова»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 4
от «20» мая 2023 г.

Согласовано
на заседании МС
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

Утверждено
Приказом директора
МАОУ «СОШ №1»
от «31» августа 2023 г. № 657-О



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6dfc294b7b889d50885617839fe09d7f
Владелец: МАОУ "СОШ № 1 ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.В. КОРОЛЬКОВА",
Директор Юркова Ирина Александровна

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
начального общего образования
«Общая физическая подготовка»**

Составители рабочей программы:

Кузнецова Н.В.,
учитель физкультуры, первая
категория

Салехард, 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» разработана на основе авторской программы внеурочной деятельности учащихся / авт.-сост. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013, которая адаптирована до 50% под возможности, интересы и склонности обучающихся на уровне начального общего образования в части содержания дидактических единиц. Почасовая разбивка на изучение разделов и тем внутри разделов осуществлялась в соответствии с логикой авторской программы и с учётом подготовки контингента обучающихся.

Курс внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» призван способствовать достижению планируемых результатов основной образовательной программы начального общего образования «Средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя Советского Союза И. В. Королькова».

Описание программы:

Программа «Общая физическая подготовка» для школьников 1-4х классов рассчитана на 1 год обучения (204 ч). Программа предполагает проведение учебных занятий со школьниками 6 часов в неделю. Продолжительность занятий 1ч 20 минут. Форма организация занятий предполагает учебно-тренировочные занятия, соревнования. Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов. Занятия по программе включают в себя теоретическую и практическую часть, а также соревнования как форму подведения итогов.

Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий, правил игровых видов спорта, основах здорового образа жизни, о различных видах оздоровительных упражнений.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям, техническим, тактическим навыкам обучения. Программа состоит из блоков по окончании каждого блока, с учащимися проводится диагностика достижений. Блочная система подразумевает переходный этап от одного к другому по принципу от простого к сложному, тем самым При этом физическую подготовку планируется обеспечить в других блоках за счет применения сопряженного метода обучения.

Формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Формы реализации программы:

- беседа;
- игра;
- демонстрации;
- просмотр видео информации;
- учебно-тренировочные занятия;
- участие в оздоровительных процедурах;
- школьные спортивные турниры;
- спортивные и оздоровительные акции.

Используемый перечень УМК:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / авт.-сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012.
2. Подвижные игры 1-4 класс / авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - М.: ВАКО, 2011.
3. Внеурочная деятельность учащихся. Пособие для учителей / авт.-сост. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва : Просвещение, 2013.

1. Основная литература для учителя:

- 1.1. Стандарт начального общего образования по физической культуре.
- 1.2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
- 1.3. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – Москва : Просвещение, 2006.

1.4. Рабочая программа по физической культуре.

2. Дополнительная литература для учителя:

- 2.1. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».
- 2.2. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
- 2.3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания, 2001.
- 2.4. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. М.: Первое сентября, 2002 .

- 2.5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - Москва, 1998.
- 2.6. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс. – Москва : Вако, 2006.
3. Дополнительная литература для обучающихся:
- 3.1. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Используемый перечень ЭОР (ФГОС п.16.2.2. п.п7):

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> : Этот проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.

<http://fizkultura-na5.ru/> На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, кроссворды , статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое...

<http://fizkulturnika.ru/> Материалы, размещенные на этом сайте, предназначены для учителей физической культуры, для учеников, для их родителей и для людей, заботящихся о своем здоровье и здоровье своих близких.

<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.htm> : Методика развития взрывной силы ног

<http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php> : Праздник День физкультурника

<http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm> Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки.

<http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html>: Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели)

<http://sport-men.ru/> Обучение игры в баскетбол: обучение техники финиша

<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html> Комплексы: ЛФК Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры, комплекс упражнений для профилактики плоскостопия, комплексы упражнений для формирования осанки, самомассаж с помощью массажера

<http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskie-uprazhneniya/> Гимнастика Для Детей 3-4 Лет — Полезные Физические Упражнения

Технические средства:

4.1.	Ноутбук	1
4.2.	Аудиозаписи	1
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	1
5.2.	Козел гимнастический	1
5.3.	Теннисный мяч(мягкий),	13
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	2
5.5.	Баскетбольные мячи	20
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая малая	2
5.7.	Тренировочные баскетбольные щиты	7
5.8.	Волейбольные мячи	14
5.9.	Палка гимнастическая	13
5.10.	Скакалка детская	12
5.11.	Мат гимнастический	15
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	1
5.13.	Футбольные мячи	20
5.14.	Обруч пластиковый детский	13
5.15.	Сетка волейбольная	2
5.16.	Рулетка измерительная	1
5.17.	Гантели	32
5.18.	Мячи для метания	8
5.19.	Мячи для метания	6
5.20.	Конь гимнастический	1
5.21.	Ворота для мини-футбола	2

5.22.	Конусы	30
5.23.	Брусья пристенные	2
5.24.	Футбольные сетки	4
5.25	Сетки баскетбольные	10

**Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности
(ФГОС п.16.2.2. п.п.4)**

	1 Год обучения	Способы оценки планируемых результатов (зачёты, отзывы и т.п.). формы представления достижения учащимися планируемых результатов и представления результатов (выставки, спектакли, концерты, соревнования, турниры, конференции, портфолио и др).
Метапредметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности (из ООП НОО по ФГОС)		
Личностные универсальные учебные действия	– широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно- познавательные и внешние мотивы; – учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; – установка на здоровый образ жизни; – основы здоровьесберегающего поведения.	Рассказ. Просмотр тематического фильма Конкурс. Игры народов мира с мячом. Конкурс. Совместные игры детей и родителей, «Родители и я спортивная семья»

Регулятивные универсальные учебные действия	– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; – различать способ и результат действия; – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата. Выпускник получит возможность научиться: – в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; – преобразовывать практическую задачу в познавательную; – самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.	Отзыв учителя о проявлении самостоятельности при организации мест занятий Устный опрос. Наблюдение за соблюдением ТБ, во время проведения игр, соревнований, тренировочных занятий. Педагогическое наблюдение. Соревнования, турниры, тренировочные занятия. Учет. Учебно-тренировочные занятия. Самостоятельная работа. Конкурс по составлению комплекса упражнений. Устные ответы. Работа с литературой. Отзыв. Самостоятельное проведение игры с группой.
2. Познавательные и/универсальные учебные действия и/или <u>предметные</u>	1. характеризовать способы безопасного поведения на занятиях по физической культуре и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе). 2. организовывать и проводить подвижные игры и простейшие	Устный опрос. Беседа. Контроль техники. Практическое занятие.

	соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; 3. целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; 4. выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах. 5. упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); 6. выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности. 7. играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам	Устный опрос. Презентация. Устный опрос. Презентация. Практическая работа «Самообследование»Конкурс. Контроль техники. Учебно-тренировочное занятие. Зачет. Устные ответы Самостоятельное проведение подвижной игры с группой по упрощённым правилам
3. Коммуникативные универсальные учебные действия	– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации. – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; – строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; – контролировать действия партнёра; – использовать речь для регуляции своего действия; – задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;	Взаимопроверка. Конкурс «Делай как я делай лучше меня» Тестирование. Соревнования по ОФП

	– осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.	
--	---	--

Содержание и тематическое планирование курса внеурочной деятельности

Разделы/темы	Кол-во час на раздел/тему	1Год обучения /содержание в дидактических единицах	Форма организации и виды деятельности обучающихся	Способ отметки по итогам оценки результата (зачтено/не зачтено, отзыв учителя и т.п.)	Итого за период реализации
Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности	3 ч	Техника безопасности и правила игры в баскетбол, волейбол, мини-футбол. Жесты судей. Физические качества.	Беседа, просмотр тематического фильма	Зачёт	3ч
			Конкурс на знание правил игры		
			Конкурс на знание жестов		
			Просмотр фильма		
Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола,	20	«Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка»,	Учебно-тренировочные занятия	Любительские соревнования	20ч

волейбола).		«Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».			
Специальная подготовка .	60	Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, формирование осанки, развитие силовых способностей. Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы	Учебно-тренировочные занятия	Зачет Соревнования. Конкурс	60

препятствий с элементами лазанья и перелизания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

На материале спортивных игр.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение

		мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Мини-футбол: ведение мяча; подача мяча; прием и передача мяча; удары по воротам.			
ОФП	50	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с	Учебно-тренировочная	Тестирование	20
			Учебно-тренировочная	Тестирование	
			Учебно-тренировочная		

		постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.			
--	--	--	--	--	--

		Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).			
Соревнования	3	В группах	Игровая	Показательные выступления	3

Календарно – тематическое планирование:

Часов на реализацию программы – (34 недели)

- аудиторных занятий – 104 час.

- Количество мероприятий – 6 час.

Каникулярный модуль (КМ) – 6 час

- Количество обучающихся, осваивающих программу в форме ИУП – чел.

Виды занятий	1 четверть	КМ	2 четверть	КМ	3 четверть	КМ	4 четверть
--------------	------------	-----------	------------	-----------	------------	-----------	------------

Аудиторные							
Мероприятия, в т.ч.	1	1	2	2	1	3	2
Соревнования прыгунов.	Соревнования	Конкурс Игры народов мира с мячом.		Конкурс. Игры народов мира.		Конкурс. Игры народов мира.	
Совместные игры детей и родителей, «Родители и я спортивная семья».			Соревнования				
Соревнования в беге на короткие дистанции.			Соревнования		.		
Турнир по мини - баскетболу							Соревнования
Турнир по мини - Футболу							Соревнования
Практическая работа «Самообследование».					Зачёт		

Календарно–тематическое планирование

№п/ п	Дата		Раздел. Тема. Занятия в соответствии с содержанием (то, что записывается в журнал)	Содержание занятий	Формы организации и виды деятельности обучающихся	Система оценки достижения планируемого результата
	Планируемая	Фактическая				
1.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола).	Техника безопасности и правила игры в баскетбол, волейбол, мини-футбол. Жесты судей. Физические качества.	Беседа, просмотр тематического фильма. Учебно-тренировочная	Устный зачет
2.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола,	Техника безопасности и правила игры в баскетбол, волейбол, мини-футбол. Жесты судей. Физические качества.	Учебно-тренировочная	Устный опрос. Наблюдение за соблюдением ТБ, во время проведения игр, соревнований, тренировочных

			волейбола).			занятий.
3.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола).	Техника безопасности и правила игры в баскетбол, волейбол, мини-футбол. Жесты судей. Физические качества.	Учебно-тренировочная	
4.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола).	Техника безопасности при игре в баскетбол. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Прыжки в длину с места. Игры «Гонка мячей», «Салки».	Учебно-тренировочная	Конкурс на технику исполнения низкого старта.
5.			Основы знаний о физкультурно-	Бег с рывками с места с максимальной скоростью на	Учебно-тренировочная	

			оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола).	отрезках 5, 10, 15...30 м. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая). Игры «Невод», «Метко в цель».		
6.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола).	Бег с рывками с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая). Игры «Невод», «Метко в цель».	Учебно-тренировочная	
7.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола).	Бег с рывками с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая). Игры «Невод», «Метко в цель».	Учебно-тренировочная	

8.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола).	Бег с рывками с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая). Игры «Невод», «Метко в цель».	Учебно-тренировочная	
9.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола).	Бег с рывками с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая). Игры «Невод», «Метко в цель».	Учебно-тренировочная	Соревнования в беге на короткие дистанции.
10.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола,	Старт с изменением исходных положений: боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии. Игры «Подвижная цель», «Эстафета с бегом».	Учебно-тренировочная	

			волейбола).			
11.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола).	Старт с изменением исходных положений: боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии. Игры «Подвижная цель», «Эстафета с бегом».	Учебно-тренировочная	
12.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола).	Старт с изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии. Игры «Подвижная цель», «Эстафета с бегом».	Учебно-тренировочная	
13.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых	Старт с изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных	Учебно-тренировочная	Конкурс на лучшее исполнение стоек и передвижения баскетболиста.

			видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола).	положениях к стартовой линии. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног. Игры «Подвижная цель», «Эстафета с бегом».		
14.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола).	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему».	Учебно-тренировочная	
15.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола).	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером. «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему».	Учебно-тренировочная	

16.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола).	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером. «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему».	Учебно-тренировочная	Самостоятельное проведение подвижной игры с группой по упрощённым правилам.
17.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола).	Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером. «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу».	Учебно-тренировочная	
18.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола,	«Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу»,	Учебно-тренировочная	

			волейбола).			
19.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола).	Стартовые рывки вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Прыжки через скакалку на месте. Игры «Мяч среднему», «Охотники и утки».	Учебно-тренировочная	
20.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола).	Стартовые рывки вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Прыжки через скакалку на месте. Игры «Мяч среднему», «Охотники и утки».	Учебно-тренировочная	
21.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых	Стартовые рывки вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Прыжки через скакалку на месте. Игры «Мяч среднему»,	Учебно-тренировочная	Конкурс на большее знания способов прыжков через скакалку.

			видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола).	«Охотники и утки».		
22.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола).	Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи. Прыжки через скакалку на месте и в движении. «Перестрелка», «Перетягивание через черту».	Учебно-тренировочная	
23.			Основы знаний о физкультурно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры с элементами игровых видов спорта (футбола, баскетбола, волейбола).	Бег в парах, тройках от лицевой до лицевой линий с ускорением, остановкой, изменение направления и способа передвижения, поворотом на 360° прыжком вверх, имитация передачи. Прыжки через скакалку на месте и в движении. «Перестрелка»,	Учебно-тренировочная	

				«Перетягивание через черту».		
24.			Специальная подготовка. Гимнастика с основами акробатики.	Развитие гибкости, формирование осанки, развитие силовых способностей. Бег в парах, тройках от лицевой до лицевой линий с ускорением, остановкой, изменение направления и способа передвижения.	Учебно-тренировочная	
25.			Специальная подготовка. Гимнастика с основами акробатики.	Развитие гибкости, формирование осанки, развитие силовых способностей. Бег в парах, тройках от лицевой до лицевой линий с ускорением, остановкой, изменение направления и способа передвижения.	Учебно-тренировочная	
26.			Специальная подготовка. Гимнастика с основами акробатики.	Развитие гибкости, формирование осанки, развитие силовых способностей. Бег в парах, тройках от лицевой до лицевой линий с ускорением, остановкой, изменение направления и	Учебно-тренировочная	Практическая работа «Самообследование», определение уровня воздействия нагрузки по

				способа передвижения.		пульсу.
27.			Специальная подготовка. Гимнастика с основами акробатики.	Прыжки со скакалкой в движении. «Челночный» бег спиной вперёд. Развитие гибкости, формирование осанки, развитие силовых способностей. Бег в парах, тройках от лицевой до лицевой линий с ускорением, остановкой, изменение направления и способа передвижения.. Игры «Вызывай смену», «Эстафета футболистов».	Учебно-тренировочная	
28.			Специальная подготовка. Гимнастика с основами акробатики.	Прыжки со скакалкой в движении. «Челночный» бег спиной вперёд. «Дробь» на месте, по сигналу – ускорение. Развитие гибкости, формирование осанки, развитие силовых способностей. Бег в парах, тройках от лицевой до лицевой линий с	Учебно-тренировочная	

				ускорением, остановкой, изменение направления и способа передвижения. Игры «Вызывай смену», «Эстафета футболистов».		
29.			Специальная подготовка. Гимнастика с основами акробатики	Прыжки со скакалкой в движении. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Игры «Вызывай смену», «Эстафета футболистов».	Учебно-тренировочная	Дискуссия: мой комплекс упражнений.
30.			Специальная подготовка. Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Игры «Вызывай смену», «Эстафета футболистов».	Учебно-тренировочная	.
31.			Специальная подготовка. Гимнастика с основами акробатики.	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. «Перестрелка», «Перетягивание через	Учебно-тренировочная	

				черту».		
32.			Специальная подготовка. Акробатические упражнения.	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».	Учебно-тренировочная	Тестирование уровня физической подготовки
33.			Специальная подготовка. Акробатические упражнения.	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».	Учебно-тренировочная	Конкурс. Игры народов мира с мячом.
34.			Специальная подготовка. Акробатические упражнения.	Бег с ускорениями. Изменение скорости бега по сигналу: свисток – бег с максимальной скоростью, хлопок – замедленный бег. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	Учебно-тренировочная	

35.			Специальная подготовка. Акробатические упражнения.	Бег с поворотом по сигналу, с остановкой во время бега по сигналу двумя прыжком и двойным шагом. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	Учебно-тренировочная	
36.			Специальная подготовка. Акробатические упражнения.	Бег с поворотом по сигналу, с остановкой во время бега по сигналу двумя прыжком и двойным шагом. Тройной прыжок. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	Учебно-тренировочная	
37.			Специальная подготовка. Акробатические упражнения.	Бег с поворотом по сигналу, с остановкой во время бега по сигналу двумя прыжком и двойным шагом. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад;	Учебно-тренировочная	

				гимнастический мост.		
38.			Специальная подготовка. Акробатические упражнения.	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».	Учебно-тренировочная	
39.			Специальная подготовка. Акробатические упражнения.	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».	Учебно-тренировочная	Соревнования
40.			Специальная подготовка. Акробатические упражнения.	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	Учебно-тренировочная	Соревнования
41.			Специальная подготовка. Акробатические упражнения.	Акробатические комбинации.	Учебно-тренировочная	

42.			Специальная подготовка. Акробатические упражнения.	Акробатические комбинации.	Учебно-тренировочная	
43.			Специальная подготовка. Акробатические упражнения.	Акробатические комбинации.	Учебно-тренировочная	
44.			Специальная подготовка. Акробатические упражнения.	Акробатические комбинации.	Учебно-тренировочная	Соревнования
45.			Специальная подготовка. Гимнастические упражнения прикладного характера.	Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелизания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Учебно-тренировочная	.
46.			Специальная подготовка. Гимнастические упражнения прикладного характера.	Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелизания, переползания, передвижение по наклонной	Учебно-тренировочная	

				гимнастической скамейке.		
47.			Специальная подготовка. Гимнастические упражнения прикладного характера.	Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелизания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Учебно-тренировочная	
48.			Специальная подготовка. Гимнастические упражнения прикладного характера.	Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелизания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Учебно-тренировочная	
49.			Специальная подготовка. Гимнастические упражнения прикладного характера.	Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелизания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Учебно-тренировочная	
50.			Специальная подготовка. Гимнастические упражнения прикладного	Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы	Учебно-тренировочная	Взаимопроверк а. Конкурс «Делай как я,

			характера.	препятствий с элементами лазанья и перелизания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.		делай лучше меня».
51.			Специальная подготовка. Гимнастические упражнения прикладного характера.	Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелизания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Учебно-тренировочная.	
52.			Специальная подготовка. Легкая атлетика.	Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	Учебно-тренировочная.	
53.			Специальная подготовка.	Развитие координации,	Учебно-	

			Легкая атлетика.	быстроты, выносливости, силовых способностей. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	тренировочная.	
54.			Специальная подготовка. Легкая атлетика.	Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	Учебно-тренировочная.	
55.			Специальная подготовка.	Развитие координации,	Учебно-	

			Легкая атлетика.	быстроты, выносливости, силовых способностей. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	тренировочная.	
56.			Специальная подготовка. Легкая атлетика.	Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание	Учебно-тренировочная.	
57.			Специальная подготовка. Легкая атлетика.	Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в	Учебно-тренировочная.	

				длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание		
58.			Специальная подготовка. Легкая атлетика.	Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание	Учебно-тренировочная.	
59.			Специальная подготовка. Легкая атлетика.	Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	Учебно-тренировочная.	
60.			Специальная подготовка. Легкая атлетика.	Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в	Учебно-тренировочная.	Контроль техники бега.

				вертикальную цель и на дальность.		
61.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча с обводкой фишек, обручей. Ловля и передача мяча в парах одной рукой от плеча в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	Учебно-тренировочная. Игровая	.
62.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча с обводкой фишек, обручей. Ловля и передача мяча в парах одной рукой от плеча в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	Учебно-тренировочная. Игровая	
63.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча с обводкой фишек, обручей. Ловля и передача мяча в парах одной рукой от плеча в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	Презентация. Учебно-тренировочная. Игровая	
64.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча с обводкой фишек, обручей. Ловля и передача мяча в парах одной рукой от плеча в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	Учебно-тренировочная. Игровая	
65.			Специальная подготовка.	Ведение мяча с обводкой	Учебно-	Контроль

			На материале спортивных игр.	фишек, обручей. Ловля и передача мяча в парах одной рукой от плеча в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	тренировочная. Игровая	техники передачи мяча
66.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча с произнесением числа, которое учитель показывает пальцами. Ловля и передача мяча в парах с отскоком от пола на месте и в движении двумя руками от груди. Бросок одной рукой от плеча с короткой дистанции с отскоком от щита.	Учебно-тренировочная. Игровая	
67.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча с произнесением числа, которое учитель показывает пальцами. Ловля и передача мяча в парах с отскоком от пола на месте и в движении двумя руками от груди. Бросок одной рукой от плеча с короткой дистанции с отскоком от щита.	Учебно-тренировочная. Игровая	

68.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча с произнесением числа, которое учитель показывает пальцами. Ловля и передача мяча в парах с отскоком от пола на месте и в движении двумя руками от груди. Бросок одной рукой от плеча с короткой дистанции с отскоком от щита.	Учебно-тренировочная. Игровая	
69.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча с произнесением числа, которое учитель показывает пальцами. Ловля и передача мяча в парах с отскоком от пола на месте и в движении двумя руками от груди. Бросок одной рукой от плеча с короткой дистанции с отскоком от щита.	Учебно-тренировочная. Игровая	Конкурс. Контроль техники штрафного броска, передачи мяча.
70.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча с произнесением числа, которое учитель показывает пальцами. Ловля и передача мяча в парах с отскоком от пола на месте и в движении двумя руками от груди. Бросок одной рукой от плеча	Учебно-тренировочная. Игровая	Контроль техники.

				с короткой дистанции с отскоком от щита.		
71.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча с перестроением из колонны по одному в колонну по четыре. Передача мяча двумя руками от головы на месте и в движении в парах. Штрафной бросок.	Учебно-тренировочная. Игровая	
72.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча с перестроением из колонны по одному в колонну по четыре. Передача мяча двумя руками от головы на месте и в движении в парах. Штрафной бросок.	Учебно-тренировочная. Игровая	
73.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча; подача мяча; прием и передача мяча; удары по воротам.	Учебно-тренировочная. Игровая	
74.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча; подача мяча; прием и передача мяча; удары по воротам.	Учебно-тренировочная. Игровая	
75.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча; подача мяча; прием и передача мяча; удары по воротам.	Учебно-тренировочная. Игровая	Соревнования на точность удара по воротам.

76.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча; подача мяча; прием и передача мяча; удары по воротам. «Эстафета футболистов», «Ловцы», «Борьба за мяч».	Учебно- тренировочная. Игровая	Конкурс знатоков правил.
77.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча; подача мяча; прием и передача мяча; удары по воротам. «Эстафета футболистов», «Ловцы», «Борьба за мяч».	Учебно- тренировочная. Игровая	Контроль техники.
78.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча; подача мяча; прием и передача мяча; удары по воротам. «Эстафета футболистов», «Ловцы», «Борьба за мяч».	Учебно- тренировочная. Игровая	
79.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча; подача мяча; прием и передача мяча; удары по воротам. «Эстафета футболистов», «Ловцы», «Борьба за мяч».	Учебно- тренировочная. Игровая	
80.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.	Учебно- тренировочная. Игровая	Контроль техники.

81.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. «Мяч ловцу», «Подвижная цель».	Учебно-тренировочная. Игровая	Контроль техники.
82.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. «Мяч ловцу», «Подвижная цель».	Учебно-тренировочная. Игровая	Контроль техники.
83.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. «Мяч ловцу», «Подвижная цель».	Учебно-тренировочная. Игровая	Контроль техники.
84.			ОФП	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	Учебно-тренировочная. Игровая	

85.			ОФП	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	Учебно-тренировочная	
86.			ОФП	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	Учебно-тренировочная	
87.			ОФП	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	Учебно-тренировочная. Игровая	
88.			ОФП	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	Учебно-тренировочная. Игровая	
89.			ОФП	«Салки» с ведением мяча (водящий с мячом).	Учебно-тренировочная.	

				Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	Игровая	
90.			ОФП	«Салки» с ведением мяча (водящий с мячом). Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	Учебно-тренировочная. Игровая	Устный опрос. Презентация.
91.			ОФП	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.	Учебно-тренировочная. Игровая	
92.			ОФП	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных,	Учебно-тренировочная. Игровая	

				скоростно-силовых.		
93.			ОФП	Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений.	Учебно-тренировочная. Игровая	
94.			ОФП	Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений.	Учебно-тренировочная	
95.			ОФП	Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений.	Учебно-тренировочная	
96.			ОФП	Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на	Учебно-тренировочная	

				отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений.		
97.			ОФП	Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений.	Учебно-тренировочная	
98.			ОФП	Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений.	Учебно-тренировочная	
99.			ОФП	Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений.	Учебно-тренировочная	Тестирование.
100.			ОФП	Упражнения для развития быстроты. По зрительному	Учебно-тренировочная	Тестирование.

				сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений.		
101.			ОФП	Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх	Учебно-тренировочная	Устные ответы. Работа с литературой.
102.			ОФП	Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх	Учебно-тренировочная	Устные ответы. Работа с литературой.
103.			ОФП	Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу	Учебно-тренировочная	Устные ответы. Работа с литературой.

				выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх		
104.			ОФП	Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх	Учебно-тренировочная	
105.			ОФП	Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх	Учебно-тренировочная	
106.			ОФП	Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся	Учебно-тренировочная	

				зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх		
107.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
108.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
109.			ОФП	Упражнения для воспитания	Учебно-	

				скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	тренировочная	
110.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
111.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	

112.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
113.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
114.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита,	Учебно-тренировочная	

				кольца).		
115.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
116.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
117.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных	Учебно-тренировочная	

				предметов (сетки, щита, кольца).		
118.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
119.			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).	Учебно-тренировочная	
120.			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в	Учебно-тренировочная	

				полуприсиде с набивными мячами (50-100 м).		
121.			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).	Учебно-тренировочная	
122.			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).	Учебно-тренировочная	
123.			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке	Учебно-тренировочная	

				(20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).		
124.			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).	Учебно-тренировочная	
125.			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).	Учебно-тренировочная	
126.			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя	Учебно-тренировочная	

				руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).		
127.			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).	Учебно-тренировочная	
128.			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).	Учебно-тренировочная	
129.			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными		

				способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).		
130.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая).	Учебно-тренировочная	
131.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая).	Учебно-тренировочная	
132.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая).	Учебно-тренировочная	
133.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая).	Учебно-тренировочная	
134.			ОФП	Прыжок в длину с места,	Учебно-	Тестирование.

				Челночный бег, Бег 30 м, бег 1000м.	тренировочная	
135.			ОФП	Прыжок в длину с места, Челночный бег, Бег 30 м, бег 1000м.	Учебно-тренировочная	Тестирование.
136.			ОФП	Прыжок в длину с места, Челночный бег, Бег 30 м, бег 1000м.	Учебно-тренировочная	Тестирование.
137.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча с обводкой фишек, обручей. Ловля и передача мяча в парах одной рукой от плеча в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	Учебно-тренировочная. Игровая	
138.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча с обводкой фишек, обручей. Ловля и передача мяча в парах одной рукой от плеча в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	Учебно-тренировочная. Игровая	
139.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча с обводкой фишек, обручей. Ловля и передача мяча в парах одной рукой от плеча в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	Презентация. Учебно-тренировочная. Игровая	
140.			Специальная подготовка. На материале	Ведение мяча с обводкой фишек, обручей. Ловля и	Учебно-тренировочная.	

			спортивных игр.	передача мяча в парах одной рукой от плеча в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	Игровая	
141.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча с обводкой фишек, обручей. Ловля и передача мяча в парах одной рукой от плеча в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	Учебно-тренировочная. Игровая	
142.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча с произнесением числа, которое учитель показывает пальцами. Ловля и передача мяча в парах с отскоком от пола на месте и в движении двумя руками от груди. Бросок одной рукой от плеча с короткой дистанции с отскоком от щита.	Учебно-тренировочная. Игровая	
143.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча с произнесением числа, которое учитель показывает пальцами. Ловля и передача мяча в парах с отскоком от пола на месте и в движении двумя руками от груди. Бросок одной рукой от плеча	Учебно-тренировочная. Игровая	

				с короткой дистанции с отскоком от щита.		
144.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча с произнесением числа, которое учитель показывает пальцами. Ловля и передача мяча в парах с отскоком от пола на месте и в движении двумя руками от груди. Бросок одной рукой от плеча с короткой дистанции с отскоком от щита.	Учебно-тренировочная. Игровая	
145.			Специальная подготовка. На материале спортивных игр.	Ведение мяча с произнесением числа, которое учитель показывает пальцами. Ловля и передача мяча в парах с отскоком от пола на месте и в движении двумя руками от груди. Бросок одной рукой от плеча с короткой дистанции с отскоком от щита.	Учебно-тренировочная. Игровая	
146.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя	Учебно-тренировочная	

				руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).		
147.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
148.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
149.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с	Учебно-тренировочная	

				доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).		
150.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
151.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
152.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и	Учебно-тренировочная	

				двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).		
153.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
154.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
155.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные	Учебно-тренировочная	

				прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).		
156.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
157.			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).	Учебно-тренировочная	
158.			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг);	Учебно-тренировочная	

				передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).		
159.			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).	Учебно-тренировочная	
160.			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).	Учебно-тренировочная	
161.			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения	Учебно-тренировочная	

				с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).		
162.			ОФП	Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх	Учебно-тренировочная	Устные ответы. Работа с литературой.
163.			ОФП	Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх	Учебно-тренировочная	Устные ответы. Работа с литературой.
164.			ОФП	Бег в колонну по одному - по	Учебно-	Устные ответы.

				постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх	тренировочная	Работа с литературой.
165.			ОФП	Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх	Учебно-тренировочная	
166.			ОФП	Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх	Учебно-тренировочная	

167.			ОФП	Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх	Учебно-тренировочная	
168.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
169.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита,	Учебно-тренировочная	

				кольца).		
170.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
171.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
172.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных	Учебно-тренировочная	

				предметов (сетки, щита, кольца).		
173.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
174.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
175.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя	Учебно-тренировочная	

				руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).		
176.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
177.			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
178			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с	Учебно-тренировочная	

				доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).		
179			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).	Учебно-тренировочная	
180			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).	Учебно-тренировочная	
181			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя	Учебно-тренировочная	

				руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).		
182			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).	Учебно-тренировочная	
183			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).	Учебно-тренировочная	
184			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными	Учебно-тренировочная	

				способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).		
185			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).	Учебно-тренировочная	
186			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).	Учебно-тренировочная	
187			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг);	Учебно-тренировочная	

				передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).		
188			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).	Учебно-тренировочная	
189			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).	Учебно-тренировочная	
190			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения		

				с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).		
191			ОФП	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая).	Учебно-тренировочная	
192			Специальная подготовка. Легкая атлетика.	Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	Учебно-тренировочная.	
193			Специальная подготовка.	Развитие координации,	Учебно-	

			Легкая атлетика.	быстроты, выносливости, силовых способностей. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	тренировочная.	
194			Специальная подготовка. Легкая атлетика.	Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	Учебно-тренировочная.	
195			Специальная подготовка.	Развитие координации,	Учебно-	

			Легкая атлетика.	быстроты, выносливости, силовых способностей. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	тренировочная.	
196			Специальная подготовка. Легкая атлетика.	Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание	Учебно-тренировочная.	
197			Специальная подготовка. Легкая атлетика.	Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в	Учебно-тренировочная.	

				длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание		
198			Специальная подготовка. Легкая атлетика.	Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание	Учебно-тренировочная.	
199			Специальная подготовка. Легкая атлетика.	Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	Учебно-тренировочная.	
200			Специальная подготовка. Легкая атлетика.	Развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в	Учебно-тренировочная.	Контроль техники бега.

				вертикальную цель и на дальность.		
201			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).	Учебно-тренировочная	
202			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).	Учебно-тренировочная	
203			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя	Учебно-тренировочная	

				руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).		
204			ОФП	Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-25 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).	Учебно-тренировочная	

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Нормативы технической подготовки.

Уровни	Штрафные броски(баскетбол)	Удары по воротам (футбол)	Подачи (волейбол)	Акробатические комбинации
Высокий	10	10	10	10
Средний	8	8	8	8
Достаточный	7	7	7	6

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Удары по воротам выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек. Необходимо попадание мячом в заранее оговорённую половину ворот(правая,левая).Считается число попаданий.

Подачи выполняются последовательно с равно удаленных точек (4,5 метра). Необходимо попадание мячом в заранее оговорённую половину площадки (правая,левая).Считается число попаданий.

Акробатические комбинации выполняются без учёта времени. Количество и подбор элементов учащимися выбираются самостоятельно. Оценивается правильность и количество правильно выполненных элементов.

Нормативы физической подготовки. Второй год обучения

Уровни	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
--------	------------------------	----------------------	----------	------------

Высокий	190	6.2	5.0	4.10.0
Средний	180	6.5	5.2	4.20.0
Достаточный	170	6.7	5.4	4.30.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле судей на протоколе **Участие в соревнованиях**. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5–7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.