

	Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
	ГАПОУ СО «Каменск-Уральский техникум торговли и сервиса»
	ПРОЕКТИРОВАНИЕ И РАЗРАБОТКА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГАПОУ СО
«Каменск-Уральский
техникум
торговли и сервиса»
от «28» декабря 2024 № 570-од

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
«Основы физической подготовки»

Срок реализации-10 месяцев
разработана для обучающихся
в возрасте от 16 до 20 лет

Разработчик программы:
Еркимбаев Р.А.,
преподаватель физической
культуры

г. Каменск-Уральский, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	6
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10
5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	12
ПРИЛОЖЕНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	13

1. Пояснительная записка

Образовательная программа дополнительного образования по общей физической подготовке (ОФП) является локальным документом, определяющим содержание и особенности организации учебного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивная секция призвана сформировать у студентов устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Образовательная программа по ОФП направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья, повышения уровня знаний в овладении техникой общих физических упражнений.

Нормативные документы для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы», Постановление Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493.

Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

Основными задачами, стоящими перед обучающимися являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости и силы;
- обучение техники выполнения общефизических упражнений;
- дать необходимые знания по физической культуре и спорту, истории развития физической культуры, врачебном контроле, первой медицинской помощи, правила и организации соревнований.

Данный материал планируется для каждой группы в зависимости от пола и подготовленности учащихся.

Во всех периодах тренировочного процесса большее внимание уделяется технической подготовке спортсмена.

Для занимающихся предусматриваются теоретические и практические занятия, а так же сдача контрольных нормативов два раза в год и участия в соревнованиях.

Программа разработана для обучающихся в возрасте от 16 до 20 лет. Срок реализации программы один год. Общее количество часов, необходимых для освоения программы- 216 часов.

Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:

Юноши и девушки – 216 часов

Режим занятий

Занятия в каждой группе проводятся по 1,5- 2 часа 3 раза в неделю по расписанию.

Формы организации занятий

Форма организации занятий - групповая

Форма проведения занятий

Занятия проводятся в форме – практических занятий, тренировок, соревнований.

В результате освоения программы по ОФП обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и методику обучения общих физических упражнений;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;

В результате изучения программы обучающийся должен

знать:

-о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

-основы здорового образа жизни;

-специфику тренировочного процесса;

Ожидаемые результаты:

– Создание конкурентно-способных команд;

– укрепление психического и физического здоровья учащихся;

– применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- применение полученных навыков для сдачи норм ГТО.

Итоговый контроль результатов подготовки обучающихся осуществляется в форме контрольных соревнований. Итоговый контроль достижений обучающихся базируется на результатах, показанных в товарищеских встречах с командами из других техникумов, в городских соревнованиях среди студентов учебных заведений г. Каменска-Уральского.

Виды профессиональной деятельности и профессиональные компетенции обучающихся:

Код	Наименование
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 10	Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.
ОК 11	Знать правила техники безопасности, нести ответственность за организацию мероприятий по обеспечению безопасности труда.

2. Учебный план

№ п\п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	1	1	
2	Влияние физических упражнений на организм, занимающихся ОФП.	1	1	
3	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль	1	1	
4	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
5	Общая и специальная физическая подготовка	212		207
6	Контрольные испытания	5		5
	Итого:	216	4	212

3. Содержание программы

Теоретический раздел

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ - физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; - ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; - правила предупреждения травматизма; - история развития физической культуры и первых соревнований; - физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств; - характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

История физической культуры. Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся ОФП.

Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.

Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий ОФП.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической

профилактики. Общие санитарно-гигиенические требования к занятиям ОФП. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях ОФП. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общей физической подготовки.

Сведения о строении и функциях организма человека. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена.

Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия. Общая физическая подготовка.

(Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче норм). Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». *Метание*. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Спортивные игры. Баскетбол — ловля, передачи и ведение мяча, броски мяча в корзину.

Индивидуальные тактические действия. Простейшие групповые взаимодействия.

Специальная физическая подготовка. *Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий*. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а

обратно — спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 2 до 5 кг), с поясом — отягощением.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 —1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для юношей). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному и колонну по два, по три. Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками гимнастическими палками), с партнером.

Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Силовые упражнения. Лазание, перелезание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. Лазание по канату. Мальчики- подтягивания из виса, девочки- сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров; для мышц туловища; упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке лежа на матах (в т.ч. в парах); для мышц нижних конечностей - приседания на 1 и двух ногах, упражнения для мышц голени, стоя на возвышенности.

Ритмическая гимнастика. Упражнения для мышц шеи.

Повороты головы вправо, влево (с приподниманием подбородка); опуская голову повороты справа - налево и наоборот; полное вращение головы в одну и в др. сторону (плавно); наклоны головы вперёд и назад (с полуприседом).

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Скрестные, маховые движения руками (с подниманием вверх и опусканием);

То же самое (только за телом сзади); вращение рук, согнутых в локтях, кисти прижаты к плечам (вперёд и назад); малые круги руками, отведёнными в стороны; переступание с ноги на ногу на полупальцах, руки от груди с переплетёнными пальцами выпрямить ладони наружу от себя и вернуть к груди; поочерёдное поднятие плеч (или одновременное) с поворотами туловища и с полуприседами, с шагами; округляя спину, подать плечи вперёд выпрямляясь, отвести плечи назад; стоя руки в стороны - потянуться в одну сторону рукой и туловищем (как будто кто-то тянет за руку), потом в др. сторону.

Упражнения для туловища.

Движения таза вправо и влево (на месте, с шагами, с полуприседом); повороты туловища; наклоны вперёд с прогибанием спины, наклоны в стороны (на месте, с шагами), руки внизу или вверху, вместе или за головой; упражнение «мельница» (повороты туловища в наклоне вперёд с махами прямыми руками, касаясь пола то одной, то др. рукой).

Упражнения для ног.

В полуприседе переводить колени вправо и влево; круговые вращения двумя коленями (и по одному; приседания с поворотами коленей внутрь; глубокие приседания; махи согнутыми и прямыми ногами (вперёд, в стороны, назад).

Беговые упражнения, подскоки.

Бег: высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с забрасыванием голеней назад, с прямыми ногами впереди, сзади, в стороны со скрещиваниями.

Подскоки: ноги врозь, ноги скрестно, на двух ногах с полуприседом, с поворотами, постепенно приседая и вставая, на одной ноге - другая в сторону, вперёд назад (с различными движениями рук), двойные или одинарные подскоки на одной ноге, др. в сторону, скачки со сгибанием и разгибанием ноги, скачком выпады.

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м. Кросс 500-1000м. Медленный бег. Бег на короткие дистанции до 60м. Низкий старт. Финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перекидной».

Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность. Метание малого мяча с разбега.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке в конце учебного года.

4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются:

- входной контроль;
- рубежный контроль;
- итоговый контроль.

Входной контроль

Назначение входного контроля состоит в определении способностей обучающегося и его готовности к занятиям ОФП. Входной контроль, предваряющий обучение, проводится в форме тестирования.

Промежуточный контроль.

Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке. Контрольные испытания по тактической подготовке.

Итоговый контроль

Итоговый контроль результатов подготовки обучающихся осуществляется в форме контрольных соревнований. Итоговый контроль достижений обучающихся базируется на результатах, показанных в товарищеских встречах с командами из других техникумов, в городских соревнованиях среди студентов учебных заведений г.Каменска-Уральского. Предметные результаты в области ОФП:

1. Теоретическая подготовка:

Знать:

- Основы анатомии и физиологии человека в связи с физическими нагрузками.
- Понятие ОФП, её цели и задачи.
- Средства и методы ОФП (упражнения, игры, виды спорта).
- Основные физические качества: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, их взаимосвязь и методы развития.

- Принципы тренировки: систематичность, последовательность, постепенность, индивидуализация, цикличность.

- Правила составления комплексов упражнений для развития различных физических качеств.
- Правила разминки и заминки, их значение.
- Техника безопасности при выполнении физических упражнений.
- Основы здорового образа жизни: рациональное питание, режим дня, гигиена, закаливание.
- Первая помощь при травмах и переутомлении.
- Влияние физической активности на здоровье и развитие организма.

2. Практическая подготовка:

Уметь:

- Правильно выполнять основные общеразвивающие упражнения (ОРУ) для всех групп мышц.
- Выполнять упражнения для развития силы (подтягивания, отжимания, приседания и др.).
- Выполнять упражнения для развития выносливости (бег, плавание, ходьба на лыжах и др.).
- Выполнять упражнения для развития быстроты (бег на короткие дистанции, челночный бег, эстафеты и др.).
- Выполнять упражнения для развития ловкости (акробатические элементы, упражнения с мячом и др.).
- Выполнять упражнения для развития гибкости (растяжки, наклоны, махи и др.).
- Самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений для развития различных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей.
- Правильно проводить разминку и заминку.
- Соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.
- Оценивать уровень своей физической подготовленности с помощью контрольных упражнений и тестов.
- Корректировать свой тренировочный процесс в зависимости от поставленных целей и задач.
- Оказывать первую помощь при травмах и переутомлении.

Общие результаты (личностные и метапредметные):

1. Личностные результаты:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Воспитание чувства ответственности за свое здоровье и физическое развитие.
- Развитие целеустремленности, настойчивости и умения преодолевать трудности.
- Формирование позитивной самооценки и уверенности в своих силах.
- Воспитание уважительного отношения к сверстникам и взрослым.
- Формирование потребности в здоровом образе жизни.
- Развитие волевых качеств: самодисциплина, самоконтроль, саморегуляция.
- Формирование осознанного отношения к своему телу и его возможностям.

2. Метапредметные результаты:

- Умение планировать свою деятельность, ставить цели и задачи, определять последовательность действий для достижения поставленных целей.
- Умение контролировать и оценивать результаты своей деятельности (например, анализ результатов выполнения упражнений и тестов).

- Умение корректировать свои действия в соответствии с поставленными целями и задачами.
- Умение организовывать свое время для занятий ОФП и других видов деятельности.
- Умение анализировать информацию о различных видах физических упражнений, их влиянии на организм.
- Умение сравнивать и сопоставлять свои результаты с нормативными требованиями и результатами других людей.
- Умение делать выводы о своей физической подготовленности и планировать дальнейшие действия.
- Умение находить и использовать информацию из различных источников (например, о правильной технике выполнения упражнений, о здоровом питании).
- Умение слушать и понимать других (например, при получении инструкций от тренера).
- Умение выражать свои мысли ясно и четко (например, при обсуждении результатов тренировок).
- Умение работать в группе и команде (например, при выполнении групповых упражнений и эстафет).

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	физические способности	Содержание требований (виды испытаний)	девочки	мальчики
1	скоростные	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
2		Бег 30 м, (6X5) (с)	11,9	11,2
3		Бег 92 м, «елочка» (с)	30,0	28,0
4	скоростно- силовые	Прыжок в длину с места (см)	150	170
5		Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
6	силовые	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
		сидя (м)	5,0	6,0
		в прыжке с места (м)	7,5	9,5
7		Становая сила, кг	60	80
8		подтягивание - на высокой перекладине для мальчиков, кол-во раз - на низкой перекладине для девочек, кол-во раз	4 и выше	12 и выше
9	выносливость	6-минутный бег, м	1100 и более	900 и более
10	координационные	челночный бег 3x10м, с	9,9	10,2
11	гибкость	наклон вперед из положения сидя, см	9 и более	11,5 и более

5. Методическое обеспечение

Основные источники:

- 1 Федеральный закон от 4.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- 2 Постановление Правительства РФ от 31.12. 2004г №904 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
- 3 Постановление Правительства РФ от 29.05.2008 № 410 «О федеральном агентстве по физической культуре и спорту»
- 4 В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б. Мейксона «Физическая культура учебник для 10-11 классов» 2010г – 345с
- 5 Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Спортивные игры: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: «Академия», 2009г – 400с.

Дополнительные источники:

1. <http://www.sportlib.ru/>Технические и тактические приемы в волейболе
2. <http://www.volley.ru/>Всероссийская федерация волейбола
3. <http://fizkultura-na5.ru/>САЙТ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ"ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
4. Методическое пособие – «Физиологическое обоснование средств восстановлений и их характеристика», Курченкова О.В. 2010 г.
5. Методическое пособие – «Методика составления индивидуальных программ физического воспитания», Масюк Л.Н., Библиотека ТПК 311.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы.	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	
2	Физическая культура и спорт в России	1	1	
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	
5	Разминка 1 км. ОРУ без предметов	3		3
6	Кроссовая подготовка	3		3
7	СБУ, ускорения, старты по забегам	3		3
8	ОРУ в парах силовой направленности	3		3
9	Общая специальная и физическая подготовка (ОФП). Акробатика.	3		3
10	ОФП – упражнения с набивными мячами. Перемещения и стойки. Действия с мячом.	4		4
11	ОФП – упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).	4		4
12	ОФП – упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибы, наклоны, упражнения в парах.	6		6
13	ОФП – упражнения для мышц туловища и шеи, упражнения без предметов индивидуальные.	4		4
14	Эстафеты с баскетбольными мячами. Ходьба по скамейкам на носках, с сохранением равновесия	6		6
15	Комплекс ОРУ поточно.	6		6
16	Кроссовая подготовка, упражнения на гибкость	6		6
17	Разминка 1 км. ОРУ без предметов. СБУ	3		3
18	Кроссовая подготовка, упражнения на гибкость	6		6
19	Контрольные соревнования по ОФП	3		3
20	Разминка 1 км. ОРУ без предметов. СБУ	4		4
21	Интервальная тренировка: «лесенка» 600/400/200	3		3
22	Разминка 1 км. ОРУ без предметов. СБУ	3		3
23	Контрольная тренировка. Спринт, метание мяча	3		3
24	Тренировка по подтягиванию на перекладине	3		3

25	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке	3		3
26	Разминка 1 км. ОРУ без предметов. СБУ, ускорения, старты по забегам	6		6
27	Ознакомить с правилами соревнований по легкой атлетике	6		6
28	Обучать высокому старту. Разучить специальные беговые упражнения	6		6
29	Развивать скоростно-силовые способности.	6		6
30	Совершенствовать технику метания малого мяча	6		6
31	Учить контролировать ЧСС. Развивать скоростные качества	6		6
32	Разучить комплекс ритмической гимнастики	6		6
33	Совершенствовать технику кувырка назад. Строевая подготовка	6		6
34	Совершенствовать технику акробатических элементов	3		3
35	Совершенствовать технику акробатических элементов	3		3
36	Обучать опорному прыжку через гимнастического козла	6		6
37	Обучать высокому старту группой	6		6
38	Совершенствовать технику высокого старта	6		6
39	Обучать прыжкам в длину с разбега	6		6
40	Развивать координационные способности	6		6
41	Метание в цель	6		6
42	Прыжки в длину	6		6
43	Прыжки в высоту	6		6
44	Большая скоростная тренировка	6		6
45	Совершенствовать технику метания мяча	6		6
46	Развивать скоростную выносливость	6		6
47	Развивать силу мышц рук	6		6
48	Развивать общую выносливость	6		6
49	Контрольная тренировка по ОФП	3		3
50	Проанализировать развитие ОФП. Задание на лето – тренировочные планы	1		1
	Всего	216	4	212