

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №23
для детей с ограниченными возможностями здоровья».

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора
по учебно-воспитательной работе

_____ В.В. Морозова
«30» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГКОУ
«Специальная (коррекционная)
общеобразовательная школа-интернат №23»
_____ А.А. Устинов
приказ № 92-ОД от «02» сентября 2024г.

**Адаптированная дополнительная
общеобразовательная программа
«Общая физическая подготовка, футбол,
волейбол, баскетбол»
на 2024/25 учебный год**

Руководитель кружка: Лычкин Валерий Степанович
Квалификационная категория: соответствие занимаемой должности

Рассмотрено на заседании школьного методического совета
(протокол №1 от 30.08.2024 г.)

Невинномысск, 2024 г.

Содержание программы:

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи реализации Программы	4
3. Ожидаемые результаты	4
4. Оценка результативности	4
5. Условия реализации Программы	5
6. Список литературы	6
Приложение 1. Учебно-тематический план	7
Приложение 2. Список обучающихся	19
Приложение 3. График работы	20

1. Пояснительная записка

Занятия в секции общей физической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Общая физическая подготовка, футбол, волейбол, баскетбол» (далее – Программа) составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Имеются спортивные сооружения для занятий: спортивная площадка, зал для занятий ОФП, футболом, упражнениями по лёгкой атлетике. Кроме того, есть в наличии подсобные помещения: раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Начальное изучение проводится при записи в кружок, во время беседы с ребёнком; в процессе медицинского осмотра и беседы с врачом; в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях; по результатам контрольных упражнений.

Тренер должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием воспитанников, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у обучающихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Для каждой возрастной группы занимающихся Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель секции должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (футбол, лёгкая атлетика, акробатика, волейбол, баскетбол).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу Программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

2. Цели и задачи реализации Программы:

1. Формирование потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.
2. Развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).
3. Расширение знаний по вопросам правил соревнований и судейства.
4. Укрепление здоровья детей путём приобщения их к занятиям физическими упражнениями.

3. Ожидаемые результаты Программы:

1. Оздоровление и физическое развитие детей.
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
3. Развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

4. Оценка результативности:

1. Анализ медицинских осмотров детей.
2. Анализ выполнения занимающимися тестовых заданий в начале и конце года.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на 1 год обучения.

Программа распространяется на 1 группу.

Занятия проводятся 2 раза в неделю: итого 4,5 часа. Общее количество часов по программе – 162 часа.

Возраст обучающихся – 3-10 классы.

Наполняемость групп – до 12-ти человек.

В группах может заниматься смешанный контингент обучающихся.

По окончании обучения обучающиеся должны:

Знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех пройденных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в игре футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке;
- владеть основами техники и тактики в игре футбол, волейбол, баскетбол;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

Способы и формы работы с детьми:

- групповые: практические игры с соревнованиями;
- теоретические занятия: беседы, тесты.

5. Условия реализации Программы

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- спортивные гранаты;
- эстафетная палка;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка.

6. Список литературы:

1. В.И. Лях. Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха., М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М.:«Просвещение» 2019.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ (под редакцией М.Я. Виленского - Москва: «Просвещение», 2016.
3. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях - Москва: «Просвещение», 2018.
4. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО: Учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2018.
5. Здорово быть здоровым, 5-6 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/(Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
6. Здорово быть здоровым, 7-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/(Э.А.Зюрин и др.); под ред. Г.Г.Онищенко. – М.: Просвещение, 2019.
7. Гришина Ю .И. Основы силовой подготовки: знать и уметь; учебное пособие /Ю ,И. Гришина. — Ростов н/Д : Феникс, 2011. — 280, [1] с.: и л.— (Высшее образование).
8. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие. — Ростов н/Д:Феникс, 2010.
9. Организация спортивной работы в школе. Нормативные документы. Инструкции и рекомендации. Планирование контроль. Внеклассная работа. [www.uchmag. Ru](http://www.uchmag.ru)
10. Журнал «Физическая культура». Образование, воспитание, тренировка. [http: //. www.infosport/ru/press](http://.www.infosport/ru/press)

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
Футбол				
1	Вводный инструктаж по технике безопасности	1	1	-
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	1	1	-
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-
4	Физическая культура и спорт	1	1	-
5	Сочетание ударов по мячу левой и правой ногой	1	-	1
6	Сочетание ударов по мячу левой и правой ногой	1	-	1
7	Основные элементы приема и остановки мяча	1	-	1
8	Двухсторонняя игра	1	-	1
9	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча	1	-	1
10	Техника удара с разбега	1	-	1
11	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват	1	-	1
12	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции. Технические приемы в футболе	1	-	1
13	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра. Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра	1	-	1
14	Прыжки на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Игр. упр. «Головой удерживая мяч». П/и.: «Охотники и звери». М/п игра «У кого мяч»	1	-	1

15	Передача мяча в тройках. Закреплять умение прыгать на двух ногах вдоль каната, перепрыгивая, его справа и слева. Игр.упр. «Головой удерживая мяч». П/и. «Поймай мяч». Игра в футбол	1	-	1
16	Беседа: умей нападать, умей защищаться. Турнир по упрощенной игре 2 на 2, 3 на 3	1	-	1
17	Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м). Бросок мяча об стену и ловля его двумя руками после отскока	1	-	1
18	Ознакомление с обманными движениями. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/ игры «Не урони мяч», «Мы веселые ребята – с мячом». Игра в футбол		-	1
19	Ведение мяча с обманными движениями. Передача мяча в парах. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игра «Отбивка оленей». М/п игра «Жучок на спине» – формирование правильной осанки	1	-	1
20	Ведение с ударом по воротам. Эстафета «Тачка» - один из игроков, передвигаясь на руках, толкает перед собой мяч, другой удерживает его ноги. П/игра «Кого назвали – тот и ловит мяч». Игра в футбол	1	-	1
21	Ведение и передача. Бросание мяча друг другу и ловля его после отскока от пола. П/ игры «Не урони мяч», «Мы веселые ребята - с мячом». Игра в футбол	1	-	1
22	Ведение мяча змейкой – 10 м. не теряя мяча (Ведение мяча осуществляется последовательными толчками, внешней или внутренней стороной стопы, поочередно то правой, то левой ногой); Удар по воротам – (расстояние 4м, размеры ворот – 1 х 2 м)	1	-	1
23	Ведение мяча правой, левой ногой с последующим ударом по воротам. Ведением мяча правой, левой ногой и вокруг себя. Игр. упр. «Три мяча» - поочередно	1	-	1

	переносить мячи из обруча в обруч – по три мяча, П/и.: «Меткий стрелок» попадание мячом в обруч. Игра в футбол			
24	Перебрасывание мяча друг другу стоя способ снизу (расстояние 3-4 м). Метание малого мяча в даль правой и левой рукой. Игр. упр.: «Подскок», «Толкни – поймай». П/и.: «Воевода». Игра в футбол	1	-	1
25	Перебрасывание мяча друг другу стоя способ из-за головы. Метание малого мяча в вертикальную цель, в броске мяча вверх и ловле его двумя руками. Игр. упр. «Головой удерживая мяч», «Подскок», «Мяч в обруч». П/и.: «Колобок». Игра в футбол	1	-	1
26	Бросание мяча друг другу вперед-вверх от головы двумя руками в приседе. Отбивание мяча об стенку с хлопком. Игр. упр.: «Отбивалки», П/и.: «Летучий мяч». Игра в футбол	1	-	1
27	Перебрасывание мяча друг другу стоя с отскоком мяча от пола. Бросок мяча двумя руками от груди в стену и ловля его партнером, стоящим сзади. Ведение мяча по прямой. Игр. упр.: «Не задень предмет», «Быстро за мячом». П/и.: «Защита крепости». Игра в футбол	1	-	1
28	Перебрасывание мяча друг другу стоя на коленях, спиной друг к другу. Ведение мяча с остановкой и изменением скорости. Игр. упр.: «Переноска мячей». П/и: «Играй, играй, мяч не теряй». М/п игра «Повтори-ка»	1	-	1
29	Перебрасывание мяча друг другу с хлопком, поворотом. Метание в цель из исходного положения, стоя на коленях. Ведение с изменением направления Игр. упр.: «Передал-садись». П/и.: «Успей поймать». Игра в футбол	1	-	1
30	Бег через набивные мячи. Удары по неподвижному мячу правой и левой ногой с разбега. Ведение мяча с изменением направления. Игр. упр. «Ловкие ребята» - ведение мяча по прямой, «Не выпускай мяч из круга» - дети быстро передают мяч по кругу. П/и. «Пустое место» (пятнашки с вызовом). Игра в футбол	1	-	1

31	Ведение мяча между ориентирами. Удары по неподвижному мячу. Игр.упр. «Подвижная цель» - дети быстро передают мяч ногой, стараясь попасть в водящего, «Чей мяч дальше?». П/и. «Разноцветный мячик». М/п игра «Тик-так»	1	-	1
32	Бег по прямой и спиной вперед. Передача мяча партнеру. Ведение мяча между ориентирами. Игр.упр.». «Обратный поезд» - бег прямой и спиной вперед, «Футбол вдвоем» - игра в парах: приемы мяча – игровая задача – не потерять мяч, ведение мяча с передачи. П/и «Мяч и веревка». М/п игра «Будь внимательным»	1	-	1
33	Передача мяча друг другу в движении. Удары по воротам; удар мяча о стену и обратно. Игр.упр.«Точный удар», «Кто больше отобьет». П/и. «Пятнашки». Игра в футбол	1	-	1
34	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Передача мяча ногой по кругу. Удары по воротам. Игр.упр. «Вокруг света» - ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях, «Не выпускать мяч из круга», «Забей в ворота». П/и. «Белые медведи». Игра в футбол	1	-	1
35	Ведение мяча вокруг обруча правой и левой ногой в разных направлениях. Ведение мяча парами. Передача мяча ногой по кругу. Игр. упр. «Ведение мяча парами», «Забей в ворота». П/и. «Мяч с топотом». Игра в футбол	1	-	1
36	Игра по упрощенным правилам 4 на 4	1	-	1
Волейбол				
37	Теоретические сведения	1	1	-
38	Воспитательные мероприятия	1	1	-
39	Подвижные игры	1	-	1
40	Стойки, перемещения. Сочетание способов перемещений. Выбор места для выполнения второй передачи	1	-	1
41	Приём и передача мяча снизу двумя руками	1	-	1
42	Приём и передача мяча сверху двумя руками	1	-	1
43	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3	1	-	1
44	Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3	1	-	1

45	Нижняя прямая подача	1	-	1
46	Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками	1	-	1
47	Выбор места при приёме нижней прямой подачи	1	-	1
48	Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке	1	-	1
49	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче	1	-	1
50	Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче	1	-	1
51	Верхняя прямая подача	1	-	1
52	Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара	1	-	1
53	Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6	1	-	1
54	Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6	1	-	1
55	Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зон 5,1	1	-	1
56	Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4	1	-	1
57	Сочетание способов перемещений с техническими приёмами	1	-	1
58	Падения и перекаты после падения	1	-	1
59	Прямой нападающий удар из зоны 4	1	-	1
60	Прямой нападающий удар из зоны 2	1	-	1
61	Прямой нападающий удар из зоны 3	1	-	1
62	Выбор места для выполнения нападающего удара	1	-	1
63	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении. Передачи у сетки	1	-	1
64	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3	1	-	1
65	Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4	1	-	1
67	Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3	1	-	1
68	Передача двумя руками в прыжке	1	-	1
69	Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2)	1	-	1
70	Выбор места при блокировании	1	-	1
71	Подача мяча в заданную зону	1	-	1
72	Нападающий удар с задней линии	1	-	1
Баскетбол				
73	Правила техники безопасности. Вводная тренировка	1	1	-

74	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом.Ловля мяча от пола. История развития баскетбола	1	-	1
75	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола	1	-	1
76	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловлямяча от пола	1	-	1
77	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правымбоком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди	1	-	1
78	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход спереди на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди	1	-	1
79	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча	1	-	1
80	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча	1	-	1
81	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте	1	-	1
82	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте	1	-	1
83	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча	1	-	1
84	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте	1	-	1
85	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди	1	-	1
86	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении	1	-	1
87	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча	1	-	1
88	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста	1	-	1
89	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста	1	-	1

90	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи»	1	-	1
91	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении	1	-	1
92	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста	1	-	1
93	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста	1	-	1
94	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста	1	-	1
95	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	1	-	1
96	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	1	-	1
97	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении	1	-	1
98	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении	1	-	1
99	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра	1	-	1
100	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра	1	-	1
101	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке	1	-	1
102	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра	1	-	1
103	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра	1	-	1
104	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра	1	-	1
105	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра	1	-	1

106	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра	1	-	1
107	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра	1	-	1
108	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра	1	-	1
ОФП				
109	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты	1,5	1,5	-
110	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость 60м, 100м. по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости	1,5	-	1,5
111	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы	1,5	-	1,5
112	Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазанием и перелазанием. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Прыжки со скакалкой различными способами	1,5	-	1,5
113	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование	1,5	-	1,5
114	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча	1,5	-	1,5
115	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты	1,5	-	1,5
116	Развитие координационных способностей: Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание на результат.	1,5	-	1,5

	Прыжки со скакалкой различными способами. 6-тиминутный бег			
117	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м	1,5	-	1,5
118	Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, оббегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. Прыжок в длину с места на результат	1,5	-	1,5
119	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья	1,5	-	1,5
120	Упражнения основной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости (активных и пассивных) с большой амплитудой движений. Упражнения на гимнастической стенке – на гибкость, растяжение мышц. Вис на гимнастической стенке	1,5	-	1,5
121	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование	1,5	-	1,5
122	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра	1,5	-	1,5
123	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы	1,5	-	1,5
124	Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы	1,5	-	1,5

	брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей			
125	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения		-	1,5
126	Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры. Игра по выбору	1,5	-	1,5
127	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Преодоление горизонтальных препятствий. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1,5	-	1,5
128	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена	1,5	-	1,5
129	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат	1,5	-	1,5
130	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висячем положении и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты	1,5	-	1,5
131	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на Результат	1,5	-	1,5
132	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты	1,5	-	1,5

133	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1,5	-	1,5
134	Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	1,5	-	1,5
135	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин	1,5	-	1,5
136	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	1,5	-	1,5
137	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин	1,5	-	1,5
138	Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить. Повторные выполнения упражнений с прыжками, лазанием и перелазанием на г/ скамейке. Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий	1,5	-	1,5
139	Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/стенке. Передвижения в висе и упоре на руках, подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. Лазание по канату. Комплекс упражнений на	1,5	-	1,5

	растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору			
140	Гимнастика (общефизической направленности). Развитие координационных движений: прохождение полосы препятствий с прыжками с опорой на руку, безопорным прыжком; прыжки на месте и с продвижением через г/скамейку; лазанием и перелазанием; касание ногой мишеней подвешенных на разной высоте, с места и с разбега	1,5	-	1,5
141	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (штанга, гири-16кг); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине	1,5	-	1,5
142	Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	1,5	-	1,5
143	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1,5	-	1,5
144	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование	1,5	-	1,5
	Итого	162		

п/п	Ф.И.О	Класс
1	Сушков Илья	7
2	Лазарев Роман	7
3	Лазарева Вячеслава	7
4	Темираев Артем	7
5	Кобзарев Александр	8
6	Абросимов Алексей	8
7	Францизиди Константин	8
8	Марусич Кирилл	8
9	Севумян Руслан	8
10	Сулим Александр	7
11	Иванов Денис	9
12	Иванов Алексей	3
13	Карасов Даниил	10
14	Холодников Максим	10
15	Демченко Ярослав	10
16	Исомидини Абдурахмон	4
17	Еременко Тимур	4
18	Кузьмин Артем	4
19	Рябченко Олег	4
20	Рябченко Глеб	4
21	Исомидини Самир	5
22	Подсвиров Жохонгир	5

График работы

Дни недели	Время
Вторник	14.10-16.40
Четверг	13.30-15.30

