

Отдел образования администрации Жердевского района Тамбовской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Жердевская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению Методическим  
советом МБОУ «Жердевская СОШ»  
протокол №1 от 29.08.2023г.

Утверждаю:  
директор МБОУ «Жердевская СОШ»



Г.В. Голубева

Приказ № 343 от 30.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ОФП»**

Уровень освоения программы – базовый

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет

Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:  
Гусева Наталья Николаевна,  
педагог дополнительного образования

г. Жердевка, 2023г

## Информационная карта программы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Жердевская средняя общеобразовательная школа»
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП» физкультурно-спортивной направленности
Гусева Наталья Николаевна
<b>Сведения о программе:</b>
<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р)</p> <p>Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 августа 2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях»</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минюбрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.).</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;</p> <p>Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Жердевская средняя общеобразовательная школа»</p>
Дополнительное образование детей
Физкультурно-спортивная
Модифицированная
Базовый
7-11 лет
1 год.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

### **Актуальность**

Данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

### **Новизна**

программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

### **Отличительная особенность**

Отличительной особенностью программы является комплексность подхода при реализации учебно-воспитательных задач, предполагающих, в первую очередь, совершенствования физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. ОФП способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Они являются основой (базовой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта. Физические качества развиваются комплексно (все вместе). Занятия на укрепление здоровья человека направлены на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, вовлекают в работу различные мышечные группы, повышают работоспособность основных систем организма, увеличивают его адаптационные возможности, улучшая тем самым здоровье человека. В основном используются средние и умеренные нагрузки на организм.

## **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что занятия по ней позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми знаниями во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Общая физическая подготовка», в школьной программе недостаточно.

**Адрес программы** МБОУ «Жердевская СОШ»

**Сроки реализации программы**

В реализации данной образовательной программы участвуют дети в возрасте 7-11 лет. предусмотрено 2 часа в неделю, 72 часа в год.

## **Формы организации программы**

***Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются***

теоретические,

практические занятия,

тренировочные игры на счёт,

соревнования,

профилактические и оздоровительные мероприятия

***Теоретические занятия проводятся в форме:***

бесед

демонстрации наглядных пособий

просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей

***Практические занятия включают в себя:***

общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

***Режим занятий***

Продолжительность занятий для детей

1 год - 72 часа.

- 2 раза в неделю по 40 мин.

### ***Цель и задачи данной программы***

развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности.

### ***Задачи***

#### **Обучающие**

обучить основным приёмам двухсторонних игр; помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью; сформировать знания по вопросам правил соревнований и судейства ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности.

#### **Развивающие**

совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями; формировать навыков дисциплины и самоорганизации; развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу); совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

#### **Воспитательные**

прививать гигиенические навыки; содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка; формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом

### *Учебный план*

№	<i>Наименование разделов, тем</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Форма аттестации</i>
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
	Вводное занятие	1	1	-	
	<b>Основные понятия</b>				
1.1	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-	опрос
1.2	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	2	1	1	опрос
2	футбол	11	2	9	опрос, тренировочные занятия
3	Легкая атлетика	14	2	12	выполнение контрольных нормативов
4	Гимнастика, акробатика	12	2	10	тренировочные занятия
5	Школа мяча	16	3	13	тестирование, контрольные игры
6	Подвижные игры	9	1	8	опрос, тренировочные занятия
7	Контрольные упражнения, соревнования	6	1	5	тестирование, контрольные игры
8	Итого	72	13	58	

### *Содержание программы*

## **Введение в курс программы – 1 ч.**

*Теория – 1ч.*

- Вводное занятие.

## **1.Основные понятия-3 ч.**

*Теория-2ч.*

-Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм.

-Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи

- Режим питания и питьевой режим

-Личная гигиена

- Правила закаливания

-Вред курения и употребления алкоголя

*Практика-1ч.*

-Правила оказания первой помощи при спортивных травмах

-Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь

-Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм.

-Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

## **2. Футбол -11 ч.**

*Теория-2ч.*

-Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.

*Практика-9ч*

-Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма.

-Удары на точность.

-Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода.

-Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром.

-Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление.



- Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.
- Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником».
- Удары на точность, силу и дальность.
- Участие в соревнованиях.

### **Лёгкая атлетика-14ч.**

#### *Теория-2ч.*

- Основные фазы ходьбы и бега.
- Техника бега. Прыжковая техника.
- Техника метания.

#### *Практика-12ч.*

- Медленный бег.
- Кросс 1000- 1500 м.
- Бег на короткие дистанции до 60 м.
- Бег на короткие дистанции до 100 м.
- Низкий старт. Финиширование.
- Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».
- Прыжок в длину с разбега, с места
- Метание малого мяча с разбега
- Преодоление полосы препятствий
- Эстафетный бег.

### **Гимнастика-12ч.**

#### *Теория-2ч.*

- Техника безопасности
- Гимнастические снаряды. Способы страховки

#### *Практика-10ч.*

-Строевые упражнения

-Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три

-Смыкание строя. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах.

-Акробатические упражнения

-Переворот в сторону-

-Стойка на руках с помощью

-Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание

## **Школа мяча-16ч.**

*Волейбол-6ч*

*Теория-1ч.*

-Правила игры.

-Стойка игрока.

*Практика-6ч.*

-Перемещения из стойки

-Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками

-Подача мяча.

-Приём мяча.

-Приём мяча снизу двумя руками

## **Баскетбол-9ч.**

*Теория-2ч.*

-Тактика защиты

## Тактика нападения

-Правила игры

*Практика-7ч.*

-Передвижения

-Остановка шагом и прыжком

-Поворот на месте

-Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении

-Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху

-Ведение мяча

-Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой

-Ловля и передача мяча двумя и одной рукой

-Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения.

## **Подвижные игры-9ч.**

*Теория-1ч.*

-Правила игры

*Практика-8ч.*

«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

## **Контрольные испытания, соревнования-6ч.**

*Практика*

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

### Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперёд из положения сидя (см)	5	6	8	9	10

### Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150
Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперёд из положения сидя (см)	6	7	9	10	11

## Предполагаемые результаты

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<p>-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>	<p>характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p>	<p>представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;</p> <p>-бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>-организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p>

## **Материально - техническое обеспечение**

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- стадион;
- оборудованная спортивная площадка
- мячи для футбола, волейбола, баскетбола, набивные мячи, мячи для метания;
- гимнастические палки;
- эстафетная палка;
- секундомер;
- гимнастическая скамейка

## **Кадровое - обеспечение**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

## **Методическое - обеспечение**

1. Баршай, В. М. Гимнастика / В.М. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. - М.: КноРус, 2013. - 312 с.
2. Боген, М. М. Тактическая подготовка - основа многолетнего совершенствования. Учебное пособие / М.М. Боген. - М.: Физическая культура, 2014. - 616 с.
3. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. - М.: Академия, 2005. - 240 с.
4. Врублевский, Е. П. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. Учебное пособие / Е.П. Врублевский. - М.: Спорт, 2016. - 240 с.
5. Евсеев, Ю. И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. - М.: Феникс, 2012. - 448 с.
6. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
7. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 256 с.
8. Мастерман, Гай Стратегический менеджмент спортивных мероприятий: моногр. / Гай Мастерман. - М.: Национальное образование, 2015. - 512 с.
9. Олимпийский спорт. Учебно-методическое пособие. - Москва: Огни, 2014. - 176 с.

### Календарный учебный план

№	месяц	число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				опрос-беседа	1	Введение в курс программы	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
2				опрос-беседа	1	Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи  Режим питания и питьевой режим	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
3				опрос-беседа	1	Личная гигиена Правила закаливания  Вред курения и употребления алкоголя	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
4				опрос-беседа	1	Правила оказания первой помощи при спортивных травмах  Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь  Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм.  Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос
5				опрос-беседа	2	Техника передвижения. Виды обманных движений. Правила игры.	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос

6					1	Удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма.	МБОУ «Жердевская СОШ»	
7				рассказ-беседа, тренировочное упражнение	1	Удары на точность.	МБОУ «Жердевская СОШ»	рассказ-беседа, тренировочное упражнение
8				рассказ-беседа, тренировочное упражнение	1	Удары с места по катящемуся мячу. Удары по мячу с места, с хода.	МБОУ «Жердевская СОШ»	рассказ-беседа, тренировочное упражнение
9				рассказ-беседа, тренировочное упражнение	1	Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром.	МБОУ «Жердевская СОШ»	рассказ-беседа, тренировочное упражнение
10				рассказ-беседа, тренировочное упражнение	1	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление.	МБОУ «Жердевская СОШ»	рассказ-беседа, тренировочное упражнение
11				рассказ-беседа, тренировочное упражнение	1	Ведение мяча с изменением направления и скорости движения.	МБОУ «Жердевская СОШ»	рассказ-беседа, тренировочное упражнение
12				рассказ тренировочное упражнение	1	Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра «треугольником».	МБОУ «Жердевская СОШ»	рассказ-беседа, тренировочное упражнение
13				рассказ тренировочное упражнение	1	Удары на точность, силу и дальность. Участие в соревнованиях.	МБОУ «Жердевская СОШ»	рассказ-беседа, тренировочное упражнение
14				Опрос - беседа	1	Основные фазы ходьбы и бега.	МБОУ «Жердевская СОШ»	опрос-беседа



15				рассказ-беседа, тренировочное упражнение	1	Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.	МБОУ «Жердевская СОШ»	рассказ-беседа, тренировочное упражнение
16				рассказ-беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	1	Медленный бег.	МБОУ «Жердевская СОШ»	рассказ-беседа, тренировочное упражнение
17				рассказ-беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	1	Кросс 1000 м.	МБОУ «Жердевская СОШ»	рассказ-беседа, тренировочное упражнение
18				рассказ-беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	1	Кросс - 1500 м.	МБОУ «Жердевская СОШ»	рассказ-беседа, тренировочное упражнение
19				рассказ-беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	1	Бег на короткие дистанции до 60 м.	МБОУ «Жердевская СОШ»	рассказ-беседа, тренировочное упражнение
20				рассказ-беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	1	Бег на короткие дистанции до 60 м.	МБОУ «Жердевская СОШ»	рассказ-беседа, тренировочное упражнение
21				рассказ-беседа, тренировочные	1	Бег на короткие дистанции до 100 м.	МБОУ «Жердевская	рассказ-беседа, тренировочное

				упражнения, самостоятельная работа			СОШ»	упражнение
22				рассказ-беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	1	Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега.	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
23				рассказ-беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	2	Прыжок в длину с разбега, с места	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
24				рассказ-беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	1	Метание малого мяча с разбега	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
25				рассказ-беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	1	Преодоление полосы препятствий	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
26				рассказ-беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	1	Эстафетный бег.	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
27				опрос-беседа	1	Техника безопасности	МБОУ «Жердевская	тренировочное упражнение

							СОШ»	
28				опрос	1	Гимнастические снаряды. Способы страховки	МБОУ «Жердевская СОШ»	рассказ-беседа
29				рассказ-беседа, тренировочные упражнения	1	Строевые упражнения	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
30				рассказ-беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	1	Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два, по три	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
31				рассказ-беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	2	Смыкания строя. Строевые, общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером, на гимнастических снарядах.	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
32				рассказ-беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	3	Акробатические упражнения	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
33				рассказ-беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	2	Стойка на руках с помощью	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
34				рассказ-беседа, тренировочные упражнения,	1	Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение

				самостоятельная работа		упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание		
35				опрос	1	Правила игры. Стойка игрока. .	МБОУ «Жердевская СОШ»	рассказ-беседа
36				рассказ-беседа, тренировочное упражнение	1	Перемещения из стойки	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
37				рассказ-беседа, тренировочное упражнение	1	Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
38				рассказ-беседа, тренировочное упражнение	1	Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
39				рассказ-беседа, тренировочное упражнение	1	Подача мяча.	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
40				рассказ-беседа, тренировочное упражнение	1	Приём мяча	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
41				рассказ-беседа, тренировочное упражнение	1	Приём мяча снизу двумя руками	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
42				опрос	1	Правила игры	МБОУ «Жердевская СОШ»	рассказ-беседа
43				опрос	1	Тактика защиты	МБОУ «Жердевская	рассказ-беседа

						Тактика нападения	СОШ»	
44				рассказ-беседа, тренировочное упражнение	1	Передвижения Остановка шагом и прыжком	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
45				рассказ-беседа, тренировочное упражнение	1	Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
46				рассказ-беседа, тренировочное упражнение	1	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
47				рассказ-беседа, тренировочное упражнение	1	Ведение мяча	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
48				рассказ-беседа, тренировочное упражнение	1	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
49				рассказ-беседа, тренировочное упражнение	1	Ловля и передача мяча двумя и одной рукой	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
50				рассказ-беседа, тренировочное упражнение	1	Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения.	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
51				опрос	1	Правила игры	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
52				беседа, игра, самостоятельная	1	«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег	МБОУ «Жердевская	тренировочное упражнение

				работа		командами»	СОШ»	
53				беседа, игра, самостоятельная работа	1	«Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану»	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
54				беседа, игра, самостоятельная работа	1	эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка»	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
55				беседа, игра, самостоятельная работа	1	«Пионербол», «Не давай мяча водящему»	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
56				беседа, игра, самостоятельная работа	1	«Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака»	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
57				беседа, игра, самостоятельная работа	1	«Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны»	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
58				беседа, игра, самостоятельная работа	1	«Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки»	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
59				беседа, игра, самостоятельная работа	1	«Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки»	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
60				рассказ-беседа, тренировочные упражнения, самостоятельная работа	1	Сдача контрольных нормативов	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
61				тренировочные	1	Сдача контрольных нормативов	МБОУ	тренировочное

				упражнения, самостоятельная работа			«Жердевская СОШ»	упражнение
62				тренировочные упражнения, самостоятельная работа	1	Сдача контрольных нормативов	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
63				тренировочные упражнения, самостоятельная работа	1	Сдача контрольных нормативов	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
64				тренировочные упражнения, самостоятельная работа	1	Сдача контрольных нормативов	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение
65				тренировочные упражнения, самостоятельная работа	1	Сдача контрольных нормативов	МБОУ «Жердевская СОШ»	тренировочное упражнение