

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа им. А-Р. З. Зайнутдинова с. Валерик»  
(МБОУ «ООШ им. А-Р. З. Зайнутдинова с. Валерик»)**

**ПРИНЯТА**

**Педагогическим советом  
МБОУ «ООШ им. А-Р. З.  
Зайнутдинова с. Валерик»  
(протокол от 01.08.2025 г. № 1)**

**УТВЕРЖДЕНА**

**приказом МБОУ  
«ООШ им. А-Р. З. Зайнутдинова  
с. Валерик»  
от 04 августа 2025 г № 5— од**



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Общая физическая подготовка (ОФП)»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 8-12 лет  
Срок реализации программы: 1 год

**Составитель:  
педагог-дополнительного образования  
Магамадов Юсуп Магомед-Эминович**

**с. Валерик, 2025 г.**

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации  
в МБОУ «ООШ им. А-Р. З. Зайнутдинова с.Валерик»

Экспертное заключение (рецензия) № 3 от «04» августа 2025 г.

Эксперт Ибрагимова М. Х.  
(ФИО)

заместитель директора по ВР  
(должность)

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

### **1.1. Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка (ОФП)» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 июля 2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 1726-р Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 n 678-р (ред. от 01.07.2025);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями, приказ Минпросвещения РФ от 2 февраля 2021 г. N 38, (изменения вступают в силу с 25 мая 2021 г.);

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 13 июля 2017 г. N 656 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

### **1.2. Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**1.3. Уровень освоения программы – стартовый** в соответствии с Методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ (*Письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242*).

#### **1.4. Актуальность и новизна программы**

**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.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс в школе с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность.

Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

**Новизна** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для обучающихся 4 классов общеобразовательных учреждений. 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.

#### **1.5. Отличительные особенности.**

Группы формируются из обучающихся одного возраста, годных по состоянию здоровья. Обучение начинается с начала сентября. Программу реализует педагог дополнительного образования.

## **1.6. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

**Задачи программы:**

**Основные задачи:**

**Образовательные:**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Содействовать правильному и своевременному формированию физиологических изгибов позвоночника и свода стопы;
3. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка;
4. Укреплять связочно-суставной аппарат, мышцы спины и брюшного пресса, как необходимое условие для профилактики плоскостопия и нарушения осанки;
5. Обучать правильной постановке стоп при ходьбе.

**Развивающие:**

Развивать:

1. Психофизические качества (быстроту, силу, гибкость, выносливость, ловкость);
2. Двигательные способности детей (функции равновесия, координации движений);
3. Дружеские взаимоотношения через игру и общение в повседневной

**Воспитательные:**

1. Воспитывать и закреплять навык правильной осанки и стереотипа правильной походки;
2. Корректировать проявление эмоциональных трудностей детей (тревожность, страхи, агрессивность, низкая самооценка);
3. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
4. Воспитывать у обучающихся патриотические чувства и нравственно-волевые качества в развивающих подвижных играх;
5. Воспитать привычку к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

## **1.7. Категория обучающихся.**

**Адресат программы**

Обучающиеся 8 - 12 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей и направлена на подготовку к более сложным движениям, и физической нагрузке, укрепления всех мышц, которые способствуют координации движений.

Зачисление осуществляется по желанию ребенка по заявлению его родителей (законных представителей) на основании медицинского заключения об отсутствии

медицинских противопоказаний для занятий мини-футболом. Количество обучающихся в группе 15 человек.

### **1.8. Сроки реализации и объем программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения (144 часа), из расчёта 4 часа в неделю и включает в себя 36 учебных недель продолжительность занятий 45 минут.

### **1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую и практическую части;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты.

### **1.10. Планируемые результаты освоения программы**

При освоении программы обучающиеся  
*будут:*

- уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- знать основные правила подвижных и спортивных игр;
- знать правила соревнований по легкой атлетике;
- знать особенности развития физических способностей на занятиях.
- уметь выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять кросс без учета времени;
- выполнять поднимание туловища за 30 сек;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять базовые элементы спортивных игр.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

#### **Личностные УУД:**

1. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
2. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
3. Слушать и реагировать на сигналы инструктора, умеют следовать правилам игры.
4. Самостоятельно использовать полученные знания и сформированные умения в повседневной жизни.
5. Обучающиеся умеют работать в команде.

**Метапредметные УУД:**

1. Обучающиеся имеют интерес к различным видам развивающих подвижных игр.
2. У обучающихся улучшились показатели по физическим качествам ловкость, сила, быстрота, выносливость.
3. Научатся выполнять ритмические движения с предметами и без предметов.
4. Осуществлять самоконтроль (следить за осанкой, за правильным исходным положением)

**Предметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений:**

1. Будут знать правила поведения и технику безопасности в спортивном зале, правила личной и общественной гигиены;
2. Изучат основные позиции и положения рук, ног, головы в классическом танце;
3. Овладеют приемами и навыками правильных и выразительных движений художественной гимнастики;
4. Овладеют различными видами ходьбы, бега и прыжков, общеразвивающими, гимнастическими, хореографическими и акробатическими упражнениями.

**Раздел 2. Содержание программы****Учебный (тематический) план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности	2	2	0	наблюдение
2.	Легкая атлетика	40	2	38	соревнования
3.	Общая физическая подготовка	40	1	39	соревнования
4.	Специальная подготовка	16	2	14	соревнования
5.	Гимнастика с элементами акробатики	18	1	17	наблюдение
6.	Подвижные игры	18	1	17	соревнования
7.	Спортивные игры	18	1	17	соревнования
8.	Итоговое занятие	2	0	2	соревнования
<b>Итого</b>		<b>162</b>	<b>10</b>	<b>152</b>	

## **2.2. Содержание учебного плана**

### **Тема 1. Техника безопасности.**

**Теория:** Инструктаж техники безопасности при проведении секционных занятий.

### **Тема 2. Легкая атлетика**

**Теория:** Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

**Практика:** бег на короткие и длинные дистанции, кроссовая подготовка, прыжковые упражнения, метание мяча на дальность и в цель.

### **Тема 3. Общая физическая подготовка.**

### **Тема 4. Специальная подготовка**

### **Тема 5. Гимнастика с Элементами акробатики**

**Теория:** Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

### **Тема 6. Подвижные игры**

**Теория:** Правила игры.

**Практика:** “Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”,

“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробы – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

### **Тема 7. Спортивные игры**

**Теория:** Правила игры. Техника передвижения, техника защиты и нападения.

**Практика:** Баскетбол, пионербол, футбол.

### **Тема 8. Контрольные испытания.**

## **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных соревнований.

Аттестация подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.

### **Формы контроля освоения образовательной программы**

- Текущий: наблюдение, тестирование.

- Итоговый: соревнования.

Контрольные испытания:

1. Бег 30, 60 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.



- 2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.
- 2.2. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.
- 3.1. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- 3.2. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.
- 3.3. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.
4. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.
5. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.
6. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.
7. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

### Оценочные материалы

#### Контрольные нормативы для обучающихся

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики, девочки		
1	Бег 30м с низкого старта	5,7 6,3	5,5 5,7	5,1 5,3
2	Бег 60 м с низкого старта	10,9 11,2	10,4 10,7	9,8 10,2
3	Прыжок в длину с места (см)	140 130	150 140	170 150
4	Кросс 1,5км	8,20 8,55	8,00 8,29	6,5 7,14
5	Прыжок в длину с разбега	210 190	225 200	285 250
6	Поднятие туловища из положения лежа за 60 с	27 24	32 27	42 36
7	Отжимания	10 5	13 7	22 13

Итоговая аттестация теоретической подготовки обучающихся проводится в форме вопросно-ответного собеседования в группе. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, портфолио, фото, отзыв детей и родителей. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: игра, соревнование, портфолио, праздник. Критерии оценки знаний и умений обучающихся:

<b>Уровни освоения Программы</b>	<b>Результат</b>
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной и познавательной деятельности, составляющей содержание модулей Программы. На итоговом занятии показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание модулей Программы. На итоговом занятии показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в (победный) продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание модулей Программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

## **Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.**

### **4.1. Материально-техническое обеспечение программы.**

#### **Оборудование:**

- для настольного тенниса—мячи, ракетки, стол, сетка.
- для футбола: мяч футбольный;
- для легкой атлетики: секундомер, флажки, скакалка. Гранаты для метания (500г,700г). Пришкольный стадион (площадка). Аптечка.

## Мультимедийное оборудование. Учебно-методическое обеспечение.

	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1	Легкая атлетика	А. А. Ушаков «Легкая атлетика» Многоборье
2	Настольный теннис	Комплекс методической литературы Г.И. Погадаева
3	Футбол	Комплекс методической литературы Г.И. Погадаева

### 4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### 4.3. Учебно-методическое обеспечение.

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- игровой
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения)
- наглядный (показ видеофильмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом);

#### Педагогические технологии

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

#### Список литературы

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273
- Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 г.
2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 г.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры.

4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992г.
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2011 г.
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988
9. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980
10. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009
11. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010
12. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990
13. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.
14. Баршай В.М. Активные игры для детей. – М.,2001
15. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – М.,2001
16. Воликова Т.В. Режим дня в жизни школьников. – М.,1979

## Комплекс организационно-педагогических условий

## Календарный учебный график

№	Дата проведения	Форма занятия	Количество уч. часов		Тема занятия	Форма контроля
			Практика	Теория		
1-2	16.09.2025 14.00-15.25	Лекция, беседа	1	1	Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре.	Обсуждение, опрос
3-4	18.09.2025 14.00-15.25	Практическое занятие, беседа	2	0	Вводное занятие. Правила техники безопасности при проведении занятий на улице. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение, обсуждение
5-6	23.09.2025 14.00-15.25	Практическое занятие	2	0	Бег на длинные дистанции. Бег, комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
7-8	25.09.2025 14.00-15.25	Практическое занятие	2	0	Бег, старты из различных положений. Бег на короткие дистанции.	Наблюдение
9-10	30.09.2025 14.00-15.25	Практическое занятие, лекция.	2	0	Правила соревнований по легкой атлетике. История легкой атлетики. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение, Обсуждение
11-12	02.10.2025 14.00-15.25	Практическое занятие, индивидуальная	2	0	Кросс, многоскоки. Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. Бег. Прыжковые упражнения.	Наблюдение
13-14	07.10.2025 14.00-15.25	Практическое занятие	2	0	Пионербол. Упражнения со скакалками, с набивными мячами.	Наблюдение
15-16	09.10.2025 14.00-15.25	Практическое занятие	2	0	Бег в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка.	Наблюдение

17-18	14.10. 2025 14.00- 15.25	Практическое занятие, беседа	2	0	Беседа об особенностях развития физических способностей на занятиях. Упражнения в парах. Кросс. Футбол.	Наблюдение, Обсуждение
19-20	16.10. 2025 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Бег. Старты из различных положений.	Наблюдение
21-22	21.10. 2025 14.00- 15.25	Практическое занятие, беседа	2	0	Техника безопасности в гимнастике. Способы страховки. Игра Кто быстрее. Акробатические упражнения. Игра Гуси-лебеди	Наблюдение, Обсуждение
23-24	23.10. 2025 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Бег. Упражнения с гимнастическими скамейками. Силовые упражнения.	Наблюдение
25-26	06.11. 2025 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Акробатические упражнения. Игра Метко в цель.	Наблюдение
27-28	11.11. 2025 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки. Эстафеты.	Наблюдение
29-30	13.11. 2025 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Бег. Спецбеговые упражнения Круговая тренировка.	Наблюдение
31-32	18.11. 2025 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Бег на длинные дистанции. Акробатическая комбинация. Игра Два мороза.	Наблюдение
33-34	20.11. 2025 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Бег, комплекс общеразвивающих упражнений. Бег, старты из различных положений.	Наблюдение
35-36	25.11. 2025 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Бег. Метание теннисного мяча. Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
37-38	27.11. 2025 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Прыжковые упражнения. Пионербол.	Наблюдение

39-40	02.12. 2025 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Акробатическая комбинация. Игра Салки. Силовая тренировка.	Наблюдение
41-42	04.12. 2025 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Кросс, многоскоки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
43-44	09.12. 2025 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Бег. Прыжковые упражнения. Пионербол. Упражнения с набивными мячами.	Наблюдение
45-46	11.12. 2025 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Пионербол. Упражнения со скалками. Кросс. Упражнения с гимнастическими скамейками.	Наблюдение
47-48	16.12. 2025 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Бег на короткие дистанции Упражнения с канатом.	Наблюдение
49-50	18.12. 2025 14.00- 15.25	Лекция, практическое занятие	2	0	Правила игры в баскетбол. История баскетбола. Баскетбол. Комплекс общеразвивающих	Обсуждение
51-52	23.12. 2025 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Упражнения в парах. Комплекс гимнастики для глаз.	Наблюдение
53-54	25.12. 2025 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Эстафеты с элементами баскетбола. Акробатическая комбинация. Игра Салки.	Наблюдение
55-56	30.12. 2025 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Кросс, многоскоки. Силовая тренировка.	Наблюдение
57-58	13.01. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений. . Прыжковые упражнения.	Наблюдение
59-60	15.01. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Пионербол. Упражнения с набивными мячами. . Упражнения со скалками.	Наблюдение

61-62	20.01. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Кросс. Упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения с канатом.	Наблюдение
63-64	22.01. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Бег на короткие дистанции История футбола. Правила игры в футбол.	Наблюдение
65-66	27.01. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Эстафеты с элементами футбола. Футбол. Комплекс общеразвивающих упражнений	Наблюдение
67-68	29.01. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Бег. Силовые упражнения. Упражнения с гимнастическими скамейками.	Наблюдение
69-70	03.02. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Акробатические упражнения. Игра Метко в цель.	Наблюдение
71-72	05.02. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Круговая тренировка.	Наблюдение
73-74	10.02. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Бег. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
75-76	12.02. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Бег. Прыжковые упражнения. Пионербол. Упражнения с набивными мячами.	Наблюдение
77-78	17.02. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Бег в чередовании с ходьбой Пионербол. Упражнения со скакалками.	Наблюдение
79-80	19.02. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Круговая тренировка.	Наблюдение
81-82	24.02. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Бег. Эстафеты. Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки.	Наблюдение
83-84	26.02. 2026 14.00-	Практическое занятие	2	0	Спецбеговые упражнения. Круговая тренировка.	Наблюдение



	15.25					
85-86	03.03. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Акробатическая комбинация. Игра Два мороза.	Наблюдение
87-88	05.03. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Бег на длинные дистанции.	Наблюдение
89-90	10.03. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Бег, старты из различных положений.	Наблюдение
91-92	12.03. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Бег. Метание теннисного мяча. Низкий, высокий старт.	Наблюдение
93-94	17.03. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
95-96	19.03. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Бег. Упражнения на шведской стенке.	Наблюдение
97-98	24.03. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Круговая тренировка с набивными мячами.	Наблюдение
99-100	26.03. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Силовая тренировка.	Наблюдение
101-102	27.03. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Кросс. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
103-104	07.04. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Футбол. Комплекс общеразвивающих упражнений. Эстафеты с элементами футбола.	Наблюдение
105-106	09.04. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Бег. Упражнения с гимнастическими скамейками. Силовые упражнения.	Наблюдение
107-108	14.04. 2026	Практическое занятие	2	0	Баскетбол. Комплекс общеразвивающих	Наблюдение

	14.00-15.25				упражнений. Эстафеты с элементами баскетбола.	
109-110	18.04.2026 14.00-15.25	Практическое занятие	2	0	Акробатическая комбинация. Игра Салки. Комплекс общеразвивающих упражнений	Наблюдение
111-112	21.04.2026 14.00-15.25	Практическое занятие	2	0	Кросс, многоскоки. Силовая тренировка. Прыжковые упражнения.	Наблюдение
113-114	23.04.2026 14.00-15.25	Практическое занятие	2	0	Пионербол. Упражнения с набивными мячами.	Наблюдение
115-116	25.04.2026 14.00-15.25	Практическое занятие	2	0	Пионербол. Упражнения со скакалками.	Наблюдение
117-118	28.04.2026 14.00-15.25	Практическое занятие	2	0	Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки.	Наблюдение
119-120	30.04.2026 14.00-15.25	Практическое занятие, лекция	2	0	Бег. Эстафеты. Круговая тренировка. Личная гигиена.	Наблюдение
121-122	05.05.2026 14.00-15.25	Практическое занятие	2	0	Бег на длинные дистанции.	Наблюдение
123-124	07.05.2026 14.00-15.25	Практическое занятие	2	0	Бег, комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
125-126	09.05.2025 14.00-15.25	Практическое занятие	2	0	Бег. Метание теннисного мяча, старты из различных положений.	Наблюдение
127-128	12.05.2026 14.00-15.25	Практическое занятие	2	0	Бег на длинные дистанции.	Наблюдение
129-130	14.05.2026 14.00-15.25	Практическое занятие	2	0	Бег, комплекс общеразвивающих упражнений. Круговая тренировка.	Наблюдение

131-132	18.05. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Бег, старты из различных положений. Метание теннисного мяча.	Наблюдение
133-134	19.05. 2025 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Баскетбол. Комплекс общеразвивающих упражнений.	Наблюдение
135-136	21.05. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Кросс. Упражнения в парах.	Наблюдение
137-138	26.05. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Баскетбол. Эстафеты с элементами баскетбола.	Наблюдение
139-140	28.05. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие			Бег в чередовании с ходьбой. Круговая тренировка.	Наблюдение
141-142	30.05. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Комплекс общеразвивающих упражнений. Игра Пятнашки.	Наблюдение
143-144	30.05. 2026 14.00- 15.25	Практическое занятие	2	0	Подведение итогов года. Итоговый урок	анализ
			143	1		
		<b>ВСЕГО</b>	<b>144</b>			