

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Губернаторский лицей»

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАНОУ СО
«Губернаторский лицей»

И.А. Климовских

Приказ № 111/2-од от 26.08.2024

Рабочая программа
Учебного курса «Общая физическая подготовка»
для обучающихся 5-8 классов

Составители:

Хаматова Алина Радиковна, без категории

Екатеринбург, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009, №373 (с изменениями и дополнениями от 26.11.2010 года, 22.09.2011 года, 18.12.2012 года, 29.12.2014 года, 18.05.2015 года и 31.12.2015 года)
3. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
4. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования»;
6. Рабочая программа по воспитанию ГАНОУ СО "Губернаторский лицей";
7. ООП СОО ГАНОУ СО "Губернаторский лицей" (приказ № 70-ОД от 27.03.2024);
8. Учебный план ГАНОУ СО "Губернаторский лицей" на 2024-2025 учебный год ФГОС СОО (приказ № 75 ОД от 27.03.2024).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель проведения занятий ОФП - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;

- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На изучение курса «Общая физическая подготовка» отводится - 34 часа (1 час в неделю, 34 недели).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная форма образовательной работы с детьми: спортивные занятия, в ходе которых осуществляется всестороннее развитие каждого учащегося в области физической культуры и спорта. Занятия включают чередование различных видов деятельности: упражнения на развитие физических качеств и игры, тренировочные упражнения, имитационные упражнения по видам спорта.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

5-9 КЛАСС

Вводные занятия. Педагог знакомит учащихся с понятийным аппаратом, связанным с ОФП, видами физкультурно-спортивной деятельности и содержанием программы. Рассказывает о правилах поведения на занятии, о технике безопасности во время пользования техническими средствами и особенностях внешнего вида учащегося.

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

ОФП – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Раздел 1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2: Общая физическая подготовка - «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся.

Данный раздел включает:

- упражнения для формирования правильной осанки: общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечносуставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- общеразвивающие упражнения; упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечнососудистой системы (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания).

Раздел 3: Специальная физическая подготовка (СФП) –

«Легкая атлетика» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечнососудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге. Исключены прыжки с разбега в длину и в высоту так как имеют противопоказания при нарушениях осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения. -

«Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корригирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечнососудистой системы и органов зрения.

Раздел 4. Двухсторонние игры: - «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень. Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний. Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования. Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки. Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Раздел 1. Теория

Вводное занятие

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале. Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) Теория. Техника безопасности на занятиях Практические занятия: 1. Строевые упражнения 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) 3. Дыхательная гимнастика 4. Корригирующая гимнастика 5. Оздоровительная гимнастика 6. Оздоровительный бег 7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) Теория. Техника безопасности на занятиях Практические занятия: 1. Упражнения на ловкость 2. Упражнения на координацию движений 3. Упражнения на гибкость 4. Различные виды бега, челночный бег Соревнования Теория. Техника безопасности на занятиях

Практические занятия: 1. Соревнования по ОФП 2. Соревнования по СФП 3. Соревнования — эстафеты 4. Соревнования "Веселые старты"

Раздел 4. Двухсторонние игры Теория. Техника безопасности на занятиях Практические занятия: Игры между группами Перечень контрольных испытаний/работ • тестирование • соревнования по видам спорта.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Планируемые результаты освоения ООП СОО соответствуют современным целям начального общего образования, представленным во ФГОС СОО как система личностных, метапредметных и предметных достижений обучающегося.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований. В области трудовой культуры:
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность. В области эстетической культуры:
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. В области коммуникативной культуры:
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи. В области физической культуры:
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование тем и разделов программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Упражнения на быстроту	5	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
2	Упражнения на выносливость	7	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
3	Упражнения на гибкость	6	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
4	Упражнения на координацию	5	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
5	Упражнения на силу	9	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
6	Итоговая тренировка	2	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

-

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Кузнецов А. А., Рыжаков М. В., Кондаков А. М. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, 1 - 11 классы. – М.: Просвещение, 2008
3. Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. – М.: Просвещение, 2009
4. Научно-методический журнал “Физическая культура в школе”. – М.: Школьная пресса, 2003-2012
5. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2011
6. Уточкин А., Коваленко Н., Бондаренкова Г. Физическая культура в школе. Поурочные планы. – М.: Учитель, 2005
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897
8. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2003г.
9. Соколова Н.Г. Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. Феникс, 2007г.
10. Лях В.И. Мой друг физкультура. – М.: Просвещение, 2006г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. ФГИС «Моя Школа»: <https://myschool.edu.ru/>

Приложения:

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема урока	Количество часов	Форма проведения занятия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Техника безопасности. Техника высокого старта до 10-15 метров.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
2	Бег с ускорением 30-40 метров. Встречная эстафета.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
3	Техника низкого старта 10-15 метров. Бег с ускорением 40-50 метров. Эстафеты.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
4	Специальные беговые упражнения. Техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп»	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
5	Равномерный бег до 12 минут. Тест Купера. Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)

6	Упражнения с веревочной лестницей. Техника отжиманий.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
7	Техника прыжка в длину. Круговая тренировка.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
8	Многоскоки. Упражнения со скакалкой.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
9	Комплекс упражнений с набивными мячами. Челночный бег.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
10	Комплекс упражнений с гантелями.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
11	Стретчинг.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
12	Техника безопасности в тренажерном зале. Развитие силовых качеств.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
13	Работа в тренажерном зале. Техника приседаний. Развитие мышц	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u>

	кора.			myschool.edu.ru
14	Упражнения на развитие силовых способностей. Совершенствование техники отжиманий.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
15	Итоговая тренировка 7-8 станций.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
16	Гимнастика. Имитационные упражнения.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
17	Развитие силовых качеств. Упражнения с гантелями. Эстафеты.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
18	Общие развивающие упражнения. Работа в тренажерном зале.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
19	Упражнения на развитие гибкости.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)
20	Укрепление мышечного корсета спины.	1	Комбинированный урок	ЦОС Моя Школа (myschool.edu.ru)

	Прогибы. Перекаты.			
21	Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
22	Стойка в баскетболе. Основные технические приемы.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
23	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц пресса снизу.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
24	Укрепление мышц пресса снизу. Упражнения в положении лёжана матах.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
25	Укрепление мышц пресса сверху. Подъём туловища из положения лёжа.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
26	Развитие выносливости. Равномерный бег до 5-6 минут.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
27	Футбол. Передачи мяча, удары, передвижения с мячом.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)

28	ОРУ. Кроссовая подготовка.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
29	Чередование ходьбы и бега. Совершенствование выносливости.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
30	Бег с преодолением горизонтальных препятствий.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
31	ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных препятствий	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
32	Техника подтягиваний. Техника приседаний	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
33	Специальные беговые упражнения. Медленный длительный бег. Кросс 1000 метров.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
34	Итоговая тренировка.	1	Комбинированный урок	<u>ЦОС Моя Школа</u> (myschool.edu.ru)
	ИТОГО	34		