

СУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧЕРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 27» ГОРОДСКОГО ОКРУГА МАРИУПОЛЬ

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол от «26» 08.2024 г. № 1  
Руководитель ШМО Францев Э.А.  
Францев

СОГЛАСОВАНО  
зам. директора по УВР  
Халаим С.П.  
«30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ № 27  
г.о. Мариуполь  
Комлева Е.А.  
«30» 08 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Внеурочной деятельности**  
**Школьного спортивного клуба «Лидер»**

по Тэг-Регби

начальное общее образование

для 3 класса

2024— 2025 учебный год

## Пояснительная записка

Содержание образовательных программ дополнительного образования разнообразно и вариативно и зависит от уровня организации свободного времени детей. Взаимодействие основного и дополнительного образования может возникнуть на любом этапе развития дополнительного образования и осуществляться в различных формах.

Дополнительная общеобразовательная программа по спортивно - оздоровительному направлению «Общая физическая подготовка» (далее «ОФП») разработана в соответствии с требованиями ФКГОС ООО и концепцией физического воспитания.

В программе кружка «ОФП» основными средствами занятий служат виды спорта, входящие в базовую часть комплексной программы физического воспитания общеобразовательных учреждений.

Основой курса «ОФП» являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнения легкоатлетические, гимнастические с элементами акробатики, лыжных гонок и плавания.

**Целью** приведенных в программе занятий ОФП состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщать их к регулярным тренировкам.

Достижение цели занятий ОФП обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам
- развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи данной программы, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых

качеств, приобретение опыта общения. Членам кружка необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания всякого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

### **Актуальность программы**

Занятия в кружке «ОФП» 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.

Занятия в кружке общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в кружке может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

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

Детям предоставляется возможность из большого количества упражнений и игр выбрать те, которые у них лучше получаются. Это дает возможность каждому учащемуся относиться к обучению более сознательно и активно.

### **Новизна программы**

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучает разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

### **Педагогическая целесообразность**

Занятия способствуют развитию и поддержке интереса к предмету физическая культура, спорту, ЗОЖ; дают возможность расширить и углубить знания и умения, полученные в процессе учебы. Занятия в кружке являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, лёгкоатлетических упражнений.

### **Форма проведения занятий**

Основной формой работы в кружке «ОФП» является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Данная программа рассчитана на 1 год. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной 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, особенно, нормативы ГТО.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Основные задачи теоретических занятий дать необходимые знания о самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель имеет в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры подвижные игры, лыжные гонки, плавание).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности обучающихся.

Программа курса рассчитана на 64 часа в год, 2 час в неделю.

### **Планируемые результаты**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы кружка являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- представлять занятия в кружке как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

### Учебно-тематический план

№	Раздел программы	Теория	Практика	Кол. Часов
1	Общая физическая подготовка средствами легкой атлетики	1	14	15
2	Общая физическая подготовка средствами основной гимнастики		10	10
3	Специальные упражнения		9	9
<b>Итого</b>		1	33	34

#### Документы и материалы, с учетом которых составлена программа:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации № 1756-р от 29 декабря 2001 г.
- Федеральный компонент государственного стандарта образовательная область «Физическая культура».
- Конвенция ООН о правах ребенка.
- Инструкции по технике безопасности.

**Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности;**

## Содержание курса по ОФП

**ОФП** – форма занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, 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.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжками, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в

группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение, лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;

2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **ОФП средствами легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прибегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

### **ОФП средствами гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; разновидности ходьбы, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в садах; выпады и полу шпагаты. «Выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений по развитию гибкости.



Развитие координации: преодоление простых препятствий; передвижение с изменяющимся направлением и остановками; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну, поворотами и приседаниями; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища, преодоление полос препятствий, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию, равновесие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы). Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках, переноска партнера в парах.

### **Методическое сопровождение программы**

#### **Применяемые методы и формы работы с обучающимися**

##### **Образовательные методы:**

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
- наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
- методы практических упражнений
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

**Методы организации занятий:** фронтальный, групповой, поточный.

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:** индивидуальная, работа в парах, групповая, коллективная.

**Формы проведения занятий:** беседы, практические, теоретические, самостоятельные занятия.

**Формы подведения итогов:** соревнования, тестирование.

##### **Материально – техническое обеспечение программы**

Учебно - практическое оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические жёсткие (2 м, 4 м);
- мячи: набивные, волейбольные, баскетбольные (на каждого ученика);
- скакалки;
- маты гимнастические;

- обручи;
- секундомер;
- свисток.

Программа предусматривает участие в соревнованиях, эстафетах. Это является стимулирующим элементом, необходимым в процессе обучения.

#### **Материальное обеспечение для каждого ребёнка:**

- Форма для спортивных занятий (спортивная обувь, футболка, спортивные брюки).

#### **Формы и режим занятий**

Форма обучения – очная. Форма проведения занятий – аудиторная. Форма организации занятий – всем составом объединения.

#### **Условия реализации общеобразовательной программы**

Для успешной реализации данной программы необходимо соблюдать ряд условий:

- Помещение и спортивная площадка на улице должны удовлетворять требованиям техники безопасности.

- В помещении должно быть рационально установлено и размещено все необходимое для работы кружка оборудование.

**Режим занятий:** занятия по данной программе проводятся в форме кружковой работы по 1 академическому часу

**Место проведения:** спортивный зал школы, спортивная площадка, стадион.

**Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется на основании:**

- наблюдений педагога за внешним видом и поведением учащихся, соблюдением ими правил личной гигиены;
- опросов;
- бесед с родителями;
- медицинского осмотра школьников.

**Анализ результатов освоения программы осуществляется через:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

### Календарно – тематический план

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Первый комплекс упражнений ОФП средствами легкой атлетики. Развитие гибкости	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
2	Второй комплекс упражнений ОФП. Развитие координационных способностей	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
3	Третий комплекс упражнений ОФП. Развитие силовых способностей.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
4	Четвертый комплекс упражнений ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
5	Пятый комплекс упражнений ОФП. Развитие гибкости.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
6	Распорядок дня и двигательный режим школьника. Шестой комплекс упражнения ОФП.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
7	Седьмой комплекс упражнений ОФП. Развитие гибкости.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
8	Восьмой примерный комплекс упражнений ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
9	Десятый к ОФП. Развитие скоростных качеств.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>

10	Баскетбол - двусторонняя учебная игра. Развитие координационных способностей.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
11	Одиннадцатый комплекс упражнений ОФП. Развитие выносливости.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
12	Двенадцатый комплекс упражнений ОФП. Развитие выносливости.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
13	Тринадцатый комплекс упражнений ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
14	Четырнадцатый комплекс упражнений ОФП. Развитие выносливости.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
15	Первый комплекс упражнений ОФП средствами легкой атлетики. Развитие гибкости	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
16	Пятнадцатый комплекс упражнений ОФП. Развитие выносливости.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
17	Шестнадцатый комплекс упражнений ОФП. Развитие выносливости.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
18	Первая помощь при переломах, вывихах и растяжениях. Семнадцатый комплекс упражнений ОФП.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
19	Восемнадцатый комплекс упражнений ОФП. Развитие силовой выносливости.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
20	Девятнадцатый комплекс упражнений	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>

	ОФП. Развитие гибкости.					
21	Двадцатый комплекс упражнений ОФП. Развитие координационных способностей.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
22	Двадцать первый комплекс упражнений ОФП. Развитие силы и силовой выносливости.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
23	Двадцать второй комплекс упражнений ОФП. Упражнения для развития объема легких.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
24	Развитие силы и силовой выносливости.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
25	Развитие силы и силовой выносливости.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
26	Виды ходьбы. Упражнения скорохода. Развитие выносливости.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
27	Упражнения бегуна. Развитие скоростных качеств.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
28	Упражнения прыгуна в длину. Развитие скоростно- силовых качеств.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
29	Упражнения прыжки в высоту. Развитие скоростно- силовых качеств.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
30	Упражнения метателя гранаты. Развитие координационных способностей.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
31	Упражнения толкателя ядра. Развитие силовых способностей.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>
32	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.r">https://uchi.r</a>

33	Кроссовая подготовка. Подвижные игры.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
34	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Подвижные игры. Подведение итогов.	1				<a href="http://www.ebu.ru">www.ebu.ru</a> <a href="http://www.school.ebu.ru">www.school.ebu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

Прошито, пронумеровано и  
скреплено печатью 15  
(пятидесяти) листов (а)

Директор Е.А. Комлева

