

Краснодарский край Муниципальное образование Павловский район
станция Атаманская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 имени Виктора Владимировича
Шитика станицы Атаманской

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 4 им. В.В. Шитика
ст. Атаманской от 30 августа 2023
года протокол №1

Председатель педсовета
Л.В. Бойко

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №
4 ИМЕНИ ВИКТОРА
ВЛАДИМИРОВИЧА ШИТИКА
СТАНИЦЫ АТАМАНСКОЙ

Подписано цифровой подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 4 ИМЕНИ ВИКТОРА
ВЛАДИМИРОВИЧА ШИТИКА СТАНИЦЫ
АТАМАНСКОЙ
Дата: 2023.09.01 17:14:43 +03'00'



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»**

Тип программы: общеразвивающий

Срок реализации программы: 1 год: 165 часов

Возрастная категория: 6,5-8 лет (1 класс)

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор-составитель:
Оробец Жанна Владимировна,
педагог дополнительного
образования

Селигор Татьяна Николаевна,
педагог дополнительного
образования

ст. Атаманская, 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по общей физической подготовке

1 класс составлена на основе типовой программы для спортивных кружков и секций под редакцией Зверев С.М. Программы для внешкольных учреждений.

Москва, «Просвещение», 2020 год.

Цели и задачи:

- формирование знаний об основах физкультурной деятельности,
- совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений, обучение игровой и соревновательной деятельности,
- расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью,
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- расширение функциональных возможностей основных жизненно важных систем организма.

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Содержание программы предполагает освоение детьми **основ знаний** - по теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об используемом инвентаре, о правилах поведения на спортивных площадках, о влиянии физических упражнений на организм человека, о формировании здорового образа жизни.

Программа рассчитана на обучающихся 1 классов. Рассчитана на 165 часов.

Требования к организации и проведению занятий по ОФП

- занятия проводятся на свежем воздухе (при температуре до – 10 градусов);
- занятия проводятся в спортивном зале школы (при температуре ниже 10 градусов);
- дети, которые относятся к специальной медицинской группе, во время занятий участвуют в играх, не связанных с большой нагрузкой;
- при проведении занятий нужно дозировать физическую нагрузку;
- все упражнения в играх должны соответствовать физиологическим и психологическим особенностям детей;
- физическая нагрузка должна соответствовать возрастным особенностям учащихся;

-площадка для проведения занятий должна соответствовать требованиям техники безопасности;

-спортивный инвентарь подбирается согласно условиям занятий

Таблица тематического распределения количества часов:

| № | Разделы, темы | Количество часов |
|-----|--|------------------|
| п/п | | |
| 1 | Основы знаний | 3 |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. | 10 |
| 3 | Лёгкая атлетика | 10 |
| 4 | Подвижные игры и комплекс упражнений. | 60 |
| 5 | Гимнастика | 15 |
| 6 | Спортивные игры | 67 |
| | Всего: | 165 |

2.Содержание обучения

1. Основы знаний - 3 час

Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль - 10 часов

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

3. Легкая атлетика - 10 часов

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500м. Бег на короткие дистанции до 100м. Прыжки в длину с места, с разбега, много скоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

4. Подвижные игры и комплекс упражнений – 60 часов

Стоп!

На одной стороне площадки в одну шеренгу выстраиваются играющие, на другой – спиной к играющим становится водящий. Он закрывает лицо руками и говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай! Стоп!». Пока водящий произносит эти слова, все играющие

должны как можно быстрее приблизиться к нему. Но при команде «Стоп!» они должны немедленно остановиться и замереть на месте. Водящий быстро оглядывается. Если он заметит, что кто-либо из играющих не успел вовремя остановиться и сделал хоть одно небольшое движение, водящий посылает его назад, за исходную черту. После этого водящий опять принимает исходное положение и произносит те же слова. Так продолжается до тех пор, пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и запятнать его раньше, чем тот успеет оглянуться. После этого все игроки бегут за свою линию, водящий преследует их и старается кого-нибудь запятнать. Запятнанный становится водящим.

Челнок

Играющие делятся на команды и становятся шеренгами одна против другой. В середине площадки проводится стартовая черта для прыжков. Первый в шеренге игрок одной из команд прыгает с места от черты как можно дальше. Место его приземления отмечается черточкой. Игрок второй команды становится на том месте, где приземлился его предшественник, и делает прыжок в обратном направлении, стараясь приземлиться за стартовой чертой, то есть прыгнуть дальше своего противника. Следующий игрок делает прыжок с новой отметки и т.д. В результате игроки одной команды прыгают в одну сторону, а игроки другой команды – в другую, создается как бы челночное движение. Длину прыжка и соответственно отметку делают по месту отметки пяткой. Победа присуждается той команде, игроки которой в конечном итоге окажутся за линией старта.

Второй – лишний

Играющие образуют круг, став на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга, один из них ловит другого. Убегающий может стать впереди любого из игроков, и тогда тот, кто оказывается позади, становится убегающим. Бегать можно как внутри круга, так и за его пределами. Если догоняющий запятнает убегающего, то они меняются ролями.

Если играющих много, они становятся по кругу парами в затылок друг другу. В этом случае убегающий становится впереди любой из пар, а оказывающийся третьим – убегает (в этом случае игра называется «Третий – лишний»).

Вариант. Тот, кто оказывается лишним, не убегает, а становится догоняющим, а тот, кто догоняет, - убегающим.

Мяч – среднему

Играющие делятся на три-четыре равные команды. Игроки каждой команды становятся в круг на расстоянии вытянутых рук в стороны.

В середине каждого круга стоит водящий с волейбольным мячом. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и, получив его обратно, передает его другому. Так водящие бросают мяч всем игрокам и, получив его от последнего игрока, поднимают мяч вверх. Кто из водящих это раньше сделает, команда того становится победительницей. Игра повторяется несколько раз.

Казачата смирно

Играющие становятся в одну шеренгу. Руководитель, поворачиваясь лицом к детям, подает различные строевые команды, которые они должны исполнить в том случае, если руководитель предварительно перед командой скажет слово «группа». Если слово не произнесено, исполнить команду нельзя. Кто ошибется – делает шаг вперед, но продолжает играть. После второй ошибки делает еще один шаг вперед и т.д.

Игра продолжается около трех минут. По окончании игры отмечают самых внимательных, т.е. тех, кто остался стоять в исходном положении. Согласно правилам, шаг вперед делают и те ребята, которые своевременно не выполнили правильную команду.

Вместо шага вперед можно провинившимся начислять штрафные очки. В этом случае победителями считаются те участники, которые наберут наименьшее количество штрафных очков.

Эстафета с обручами

На пол кладут обручи, в десяти шагах от которого становятся участники. Каждый участник должен добежать до обруча, взять его в руки, вернуться на исходное положение. Второй участник должен выполнить задание наоборот.

Эстафета «Посади картошку»

Команды выстраиваются в колонну по одному. По команде учителя первый игрок сажит картофель (кубики), второй собирает., и т.д.

Точный расчёт

На полу чертят несколько кругов диаметром 40-60 см. В круг с завязанными глазами становятся играющие. Их задача – выйти из круга, сделать восемь шагов и уловить играющих.

Передал садись

Команды строятся в одну колонну. Мяч находится у направляющего. Передача мяча поверху, по низу между ногами, справа, слева.

Воробьи-попрыгунчики

На полу площадки рисуют такой круг, чтобы все играющие могли свободно разместиться по его окружности. Один из играющих – «кот» - находится в центре круга. Остальные играющие – «воробьи-попрыгунчики» - становятся за кругом у самой черты. По сигналу руководителя воробьи-попрыгунчики начинают выпрыгивать из круга, а кот старается кого-либо из них в тот момент, когда он находится внутри круга. Тот, кого он поймал, становится котом, а кот – воробьем-попрыгунчиком, и игра продолжается. Побеждает тот, кого ни разу не поймали. Вариант. Воробьи-попрыгунчики прыгают только на одной ноге.

Колесо

На полу чертят круг диаметром 2 м. Играющие делятся на несколько групп по 6-8 человек в каждой и выбирают водящего. Каждая группа выстраивается по одному в затылок друг другу. Группа становится кругообразно, как спицы в колесе, лицом к центру, на одинаковом расстоянии друг от друга. Первый игрок каждой колонны стоит на линии круга, водящий – в стороне.

Первый игрок бежит вокруг колеса, становится в затылок последнему игроку и дотрагивается до него. Тот передает таким же образом сигнал вперед и т.д. когда первый игрок получает сигнал, он кричит: «Есть!», бежит вдоль своей колонны и выбегает за колесо, обегает его снаружи и возвращается на свое место. Все игроки этой колонны и водящий бегут за ним, стараясь обогнать друг друга. Игрок, оказавшийся в колонне последним, становится водящим.

Конники-спортсмены

Дети располагаются произвольно на площадке – «манеже». Изображается выезд спортивных лошадей. «Шаг коня» - руки согнуть в локтях, ладони опустить книзу, идти по кругу, стараясь касаться ладонями коленей. «Повторы»: по хлопку руководителя в ладони изменить направление движения (продвигаться по кругу, но в другую сторону). «Переходы на рысь и обратно на шаг»: взять в руки «поводья», перейти на бег, высоко поднимая колени, затем по условному знаку руководителя перейти на ходьбу.

Вдоль одной стороны площадки линиями отмечают «стойла» для лошадей, их число должно быть на три меньше, чем число участников игры. Изображая «всадников на спортивных лошадях» следует разбежаться в стороны и выполнять команды руководителя. Например: по сигналу руководителя «По местам!» - бежать к обозначенным местам. Оставшиеся без «стойл» проигрывают. Игра повторяется три-четыре раза. Побеждают те всадники, которые не остались без стойла.

Комплексы упражнений

Комплекс 1

И.п.: стоя, руки вниз. 1 - руки к плечам; 2 - руки вверх, потянуться, посмотреть на кисти - вдох; 3 - руки к плечам; 4 - и.п., расслабиться - выдох.

И.п.: о.с. 1 - руки вверх, левую назад на носок; 2 - и.п.; 3-4 - то же, но правую назад.

И.п.: о.с., руки вперед. 1 - поворот налево, левую руку в сторону - назад, посмотреть на пальцы; 3-4 - то же с поворотом направо. Выполнить 2-4 раза. Темп медленный. Комплекс способствует обучению правильному глубокому дыханию, формированию правильной осанки.

Комплекс 2

И.п.: о.в., руки вперед. Одновременные движения рук вперед-назад.

И.п.: о.с., правую руку вперед, левую назад. Попеременная смена положения рук.

И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Слегка приседая, правую руку вперед, левую назад, затем наоборот. Каждое упражнение комплекса выполнить 4 раза в медленном темпе в течение 1 мин.

Упражнения выполняются плавно, неторопливо. Следить за осанкой, выразительностью движений.

Комплекс 3

Счет 1-4 (имитация движений плавания брассом).

И.п.: стойка ноги врозь, руки, согнутые в локтях, прижаты к туловищу ладонями вниз. 1 - руки вперед; 2 - руки в стороны; 3-4 - и.п. 4 раза.

Счет 5-8 (имитация движений плавания кролем).

И.п.: о.с. 1-4 - попеременные круговые движения рук вперед. 4 раза.

И.п.: о.с. 1-4 - одновременные круговые движения рук вперед. 4 раза.

И.п.: присед, руки через стороны вверх; 2 - и.п. 4 раза.

И.п.: о.с., руки вперед. 1 - поворот налево, имитируя хлопки по воде; 2 - и.п. 4 раза.

Комплекс 4

И.п.-основная стойка. Ходьба, высоко поднимая бёдра и размахивая руками.

И. п.- стойка ноги врозь, руки перед грудью. Пружинистые рывки согнутыми руками назад, поворот туловища вправо, руки в стороны, ладонями кверху; вернуться в И. п.

И.п.- ноги врозь, руки внизу. Наклоны вправо, левая рука скользит по левому боку к плечу, правая – по правому бедру вниз; вернуться в И.п.

И.п.- стойка ноги вместе, руки вперёд в стороны. Мах левой ногой, коснуться носком ноги пальцев правой руки; вернуться в И.п.

И.п.- ноги на ширине плеч, руки вперёд. Наклоны вперёд, стараясь коснуться пальцами пола.

Комплекс 5

И.п.- стоя. Ходьба на носках, носки внутрь.

И.п.- стоя. Ходьба гусиным шагом.

И.п.- стоя, носки внутрь. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках и с прыжками.

И.п.- прыжки: ноги врозь, ноги вместе

5. Гимнастика – 15 часов

Строевые упражнения. 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.

6. Спортивные игры – 67 часов

Пионербол

Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Групповые действия. Подача мяча через сетку. Техника и тактика защиты. Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия. Учебная игра.

Футбол -

Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Игра.

3. Требования к подготовке учащихся по предмету

- при проведении занятий на свежем воздухе учащиеся должны быть в верхней одежде, если температура воздуха ниже 3 градусов.
- при проведении занятий в спортивном зале иметь сменную обувь;
- не допускать конфликтных ситуаций во время игр;
- соблюдать технику безопасности во время игр;
- строго выполнять правила игры.

4. Список используемой учебно-методической литературы

Зверев С.М. Программы для внешкольных учреждений. М., «Просвещение», 2020 год.

Образовательная программа «Физическая культура» для учащихся средней общеобразовательной школы (1-11) А.П. Матвеева. Москва 2005 год.

Былеева Л.В. Подвижные игры. Москва, 2009год.

Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. Москва 2002 год.

Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Москва, «Физкультура и спорт», 2000 год.

С.А. Исаева. «Организация переменок и динамических пауз в начальной школе», Москва 2007 год.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ**

| №п/п | Содержание (разделы, темы) | Количество часов. | Дата проведения. | Оборудование. | Примечание. |
|---|---|----------------------|---------------------|-----------------------|-------------|
| Основы знаний | | 3 | | | |
| 1 | Влияние физических упражнений на организм человека. | 1 | | Таблицы, презентация. | |
| 2 | Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы) | 1 | | Таблицы, презентация | |
| 3 | Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. | 1 | | таблицы | |
| Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. | | 10 | | | |
| 4 | Понятие о гигиене. | 1 | | Таблицы | |
| 5 | Гигиена физических упражнений. | 1 | | | |
| 6 | Отдых и занятия физической культурой и спортом. | 1 | | | |
| 7 | Личная гигиена | | | | |
| 8 | Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. | | | Таблицы | |
| 9 | Помощь при растяжении и т.д. | 1 | | Таблицы | |
| 10 | Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе. | 1 | | | |
| 11 | Техника безопасности при занятиях различными видами спорта в спортивном зале. | 1 | | | |
| 12 | Способы движений и передвижений человека. | 1 | | Презентация | |
| 13 | Режим дня | 1 | | Презентация | |
| Лёгкая атлетика | | 10 | | | |
| 14 | Ходьба и медленный бег. | 1 | | | |
| 15 | Кросс 300 - 500м. | 1 | | | |
| 16 | Бег на короткие дистанции до 100м. | 1 | | | |
| 17 | Прыжки в длину с места. | 1 | | | |
| 18 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | | | |
| 19 | Прыжки в длину с места | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|--|-----------|--|---------------------|--|
| | многоскоки. | | | | |
| 20 | Метание мяча на дальность. | 1 | | Мячи. | |
| 21 | Метание мяча в цель. | 1 | | Мячи. | |
| 22 | Специальные беговые упражнения. | 1 | | | |
| 23 | Стартовый разгон | 1 | | | |
| | Подвижные игры и комплекс упражнений. | 60 | | | |
| 24 | Игра «Стоп», комплекс упражнений №1 | 1 | | | |
| 25 | Игра «Челнок», комплекс упражнений №1 | 1 | | обручи | |
| 26 | Игра «Второй – лишний» «Мяч соседу», комплекс №2 | 1 | | мячи | |
| 27 | Игра «Мяч соседу», комплекс №2 | 1 | | мяч | |
| 28 | Игра «Казачата – смирно», «Эстафета с обручами», комплекс №3 | 1 | | обручи | |
| 29 | Игра «Эстафета с обручами», комплекс №3 | 1 | | обручи | |
| 30 | «Эстафета «Посади картошку», «Точный расчёт», комплекс упражнений №4 | 1 | | мяч | |
| 31 | «Эстафета «Точный расчёт», комплекс упражнений №4 | 1 | | | |
| 32 | Игра «Передал ,садись», комплекс упражнений №5 | 1 | | | |
| 33 | Игра «Воробьи – попрыгунчики», комплекс упражнений №5 | 1 | | Мяч. | |
| 34 | Игра «Конники – спортсмены», комплекс упражнений №1 | 1 | | | |
| 35 | Игра «Казачата смирно», комплекс упражнений №1 | 1 | | | |
| 36 | Игра «Волк во рву», комплекс упражнений №4 | 1 | | Мешочки, картофель. | |
| 37 | Игра «Карусель», комплекс упражнений №4 | 1 | | | |
| 38 | Игра «У медведя во бору», комплекс упражнений №5 | 1 | | Мяч. | |
| 39 | Игра «Тропинка» комплекс упражнений №5 | 1 | | | |
| 40 | Игра «Не ошибись», комплекс упражнений №1. | 1 | | | |
| 41 | Игра «Колесо», комплекс упражнений №2. | 1 | | | |
| 42 | Игра «Попади в цель», комплекс упражнений №3. | 1 | | обручи | |
| 43 | Игра «Выставка картин», комплекс упражнений №4. | 1 | | | |

| | | | | | |
|----|---|---|--|----------|--|
| 44 | Игра «Пустое место», комплекс упражнений №5. | 1 | | | |
| 45 | Игра «Воробышки», комплекс упражнений №1. | 1 | | | |
| 46 | Игра «Группа, смирно», Комплекс упражнений №2. | 1 | | | |
| 47 | Игра «Эстафета с обручами», комплекс упражнений №3. | 1 | | обручи | |
| 48 | Игра «С бережка на бережок», комплекс упражнений №4. | 1 | | | |
| 49 | Игра «Бег пингвинов», комплекс упражнений №5. | 1 | | | |
| 50 | Игра «Рыболов», комплекс упражнений №1. | 1 | | скакалки | |
| 51 | Игра «Защити товарища», комплекс упражнений №2. | 1 | | | |
| 52 | Игра «Догони свою пару», комплекс упражнений №3. | 1 | | | |
| 53 | Игра «Загони льдинку», комплекс упражнений №4. | 1 | | | |
| 54 | Эстафета со скакалками, комплекс упражнений №5. | 1 | | скакалки | |
| 55 | Эстафета «Переправа», комплекс упражнений №1. | 1 | | | |
| 56 | Игра «Прыжок за прыжком», комплекс упражнений №2. | 1 | | | |
| 57 | Игра «Коршун и наседка», комплекс упражнений №3 | 1 | | | |
| 58 | Игра «Игры с кеглями», комплекс упражнений №4. | 1 | | | |
| 59 | Игра «Ястреб и утки», комплекс упражнений №5. | 1 | | | |
| 60 | Игра «Боевые петухи», комплекс упражнений №1. | 1 | | | |
| 61 | Игра «Охотники и утки», комплекс упражнений №2. | 1 | | | |
| 62 | Игра «Поезда», комплекс упражнений №3. | 1 | | | |
| 63 | Игра «День и ночь», комплекс упражнений №4. | 1 | | | |
| 64 | Игра «Ночная охота», комплекс упражнений №5. | 1 | | | |
| 65 | Эстафеты с мячом, комплекс упражнений №1. | 1 | | Мяч. | |
| 66 | Игра «Бездомный заяц», комплекс упражнений №2. | 1 | | | |
| 67 | Игра «Белое и черное», комплекс упражнений №3. | 1 | | | |
| 68 | Игра «Блуждающий мяч», комплекс упражнений №4. | 1 | | Мяч. | |

| | | | | | |
|----|---|-----------|--|-----------------------|--|
| 69 | Игра «Борьба за мяч», комплекс упражнений №5. | 1 | | Мяч. | |
| 70 | Игра «Быстрые и ловкие», комплекс упражнений №1. | 1 | | | |
| 71 | Игра «Вызов номеров», комплекс упражнений №2. | 1 | | | |
| 72 | Игра «Гонка мячей в колонах», комплекс упражнений №3. | 1 | | Мяч. | |
| 73 | Эстафеты с элементами бега | 1 | | | |
| 74 | Эстафеты с мячом | 1 | | Мяч. | |
| 75 | Весёлые старты. | 1 | | Мяч. | |
| 76 | Быстрые, ловкие, смелые. | 1 | | | |
| 77 | Эстафета с передачей мяча назад над головой | 1 | | Мяч. | |
| 78 | Игра «Салки ногами в кругу». Комплекс упражнений № 4. | 1 | | | |
| 79 | Игра «Ручеек». Комплекс упражнений № 5. | 1 | | | |
| 80 | Игра «Вызов номеров». Комплекс упражнений № 2. | 1 | | | |
| 81 | Игра «Горячо – холодно». Комплекс упражнений № 5. | 1 | | | |
| 82 | Игра «Прыжки через скакалки». Комплекс упражнений № 2. | 1 | | скакалки | |
| 83 | Игра «Волк во рву». Комплекс упражнений № 3. | 1 | | | |
| | Гимнастика | 15 | | | |
| 84 | Строевые упражнения. | 1 | | | |
| 85 | Общеразвивающие упражнения без предметов на улице. | 1 | | | |
| 86 | Общеразвивающие упражнения без предметов в спортзале. | 1 | | | |
| 87 | Общеразвивающие упражнения с предметами на улице. | 1 | | палки | |
| 88 | Общеразвивающие упражнения с предметами в спортзале. | 1 | | палки | |
| 89 | Общеразвивающие упражнения в парах. | 1 | | | |
| 90 | Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | | Скамейки. | |
| 91 | Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | | Скамейки. | |
| 92 | Акробатические упражнения | 1 | | | |
| 93 | Упражнение на гимнастической стенке. | 1 | | Гимнастическая стенка | |
| 94 | Лазание по канату. | 1 | | Канат | |
| 95 | Силовые упражнения. | 1 | | | |
| 96 | Силовые упражнения. | 1 | | | |
| 97 | Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. | 1 | | Обручи, кегли, мячи. | |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|--|----------------------|--|
| 98 | Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки. | 1 | | Обручи, кегли, мячи. | |
| | Спортивные игры. | 67 | | | |
| 99 | Действия с мячом.. | 1 | | Мячи | |
| 100 | Действия с мячом.. | 1 | | Мячи | |
| 101 | Действия с мячом.. | 1 | | Мячи. | |
| 102 | Бросок мяча двумя руками. | 1 | | Мячи | |
| 103 | Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку | 1 | | Мячи | |
| 104 | Передача мяча партнеру.. | 1 | | Мячи. | |
| 105 | Ловля мяча двумя руками. | 1 | | Мяч. | |
| 106 | Ловля мяча двумя руками, от игрока. | 1 | | Мяч. | |
| 107 | Ловля мяча двумя руками от сетки. | 1 | | Мяч. | |
| 108 | Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. | 1 | | Мяч. | |
| 109 | Групповые действия. Подача мяча через сетку. | 1 | | Мячи. | |
| 110 | Подача мяча через сетку. | 1 | | Мяч. | |
| 111 | Техника и тактика защиты. | 1 | | Мяч. | |
| 112 | Расположение игроков при приеме подачи. | 1 | | Мяч. | |
| 113 | Командные действия. | 1 | | Мяч. | |
| 114 | Учебная игра. | 1 | | | |
| 115 | Техника передвижения. | 1 | | Мячи. | |
| 116 | Удары правой и левой ногой. | 1 | | Мячи | |
| 117 | Удары внутренней стороной стопы. | 1 | | Мячи | |
| 118 | Удары внутренней и внешней частью подъема. | 1 | | Мячи | |
| 119 | Остановка мяча | 1 | | Мячи | |
| 120 | Остановка подошвой и внутренней стороной стопы. | 1 | | Мячи | |
| 121 | Обманные движения (финты). | 1 | | Мячи. | |
| 122 | Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения мяча. | 1 | | Мячи | |
| 123 | Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад. | 1 | | Мячи | |
| 124 | Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру | 1 | | Мячи | |
| 125 | Удары внутренней и внешней частью подъема. | 1 | | Мячи | |
| 126 | Удары внутренней и внешней | 1 | | Мячи | |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|-------|--|
| | частью подъема. | | | | |
| 127 | Удары внутренней и внешней частью подъема. | 1 | | Мячи | |
| 128 | Остановка подошвой и внутренней стороной стопы | 1 | | Мячи | |
| 129 | Остановка подошвой и внутренней стороной стопы | 1 | | Мячи | |
| 130 | Остановка подошвой и внутренней стороной стопы | 1 | | Мячи | |
| 131 | Обманные движения (финты). | 1 | | Мячи | |
| 132 | Обманные движения (финты). | 1 | | Мячи | |
| 133 | Обманные движения (финты). | 1 | | Мячи | |
| 134 | Игра | | | | |
| 135 | Отбор мяча. | 1 | | Мячи. | |
| 136 | Перехват мяча | 1 | | Мячи | |
| 137 | Игра. | 1 | | | |
| 138 | Игра | 1 | | | |
| 139 | Действия с мячом.. | 1 | | Мячи | |
| 140 | Действия с мячом.. | 1 | | Мячи | |
| 141 | Действия с мячом.. | 1 | | Мячи | |
| 142 | Действия с мячом.. | 1 | | Мячи | |
| 143 | Действия с мячом.. | 1 | | Мячи | |
| 144 | Бросок мяча двумя руками | 1 | | Мячи | |
| 145 | Бросок мяча двумя руками | 1 | | Мячи | |
| 146 | Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку | 1 | | Мячи | |
| 147 | Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку | 1 | | Мячи | |
| 148 | Передача мяча партнеру | 1 | | Мячи | |
| 149 | Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. | 1 | | Мячи | |
| 150 | Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. | 1 | | Мячи | |
| 151 | Групповые действия. Подача мяча через сетку. | 1 | | Мячи | |
| 152 | Групповые действия. Подача мяча через сетку. | 1 | | Мячи | |
| 153 | Подача мяча через сетку | 1 | | Мячи | |
| 154 | Подача мяча через сетку | 1 | | Мячи | |
| 155 | Приемы подачи мяча | 1 | | Мячи | |
| 156 | Приемы подачи мяча | 1 | | Мячи | |
| 157 | Групповые действия. Подача мяча | 1 | | Мячи | |
| 158 | Групповые действия. Подача мяча | 1 | | Мячи | |
| 159 | Спорт игры | 1 | | | |
| 160 | Спорт игры | 1 | | | |
| 161 | Учебная игра | 1 | | | |
| 162 | Игры с мячом | 1 | | Мячи | |

| | | | | | |
|-----|---------------|------------|--|------|--|
| 163 | Игры с мячом | 1 | | Мячи | |
| 164 | Игры с мячом | 1 | | Мячи | |
| 165 | Игры | 1 | | | |
| | Итого: | 165 | | | |