

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ
Заводоуковская средняя общеобразовательная школа № 3,
филиал Муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
Заводоуковского муниципального округа
«Заводоуковская средняя общеобразовательная школа №2»
(СОШ № 3, филиал МАОУ «СОШ № 2»)

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
классных руководителей
Протокол № 04
от 28.08. 2026
Руководитель: 
/ Терентьева О.Е. /

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора филиала
 Тропина О.М./
от 28. 08. 2026

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора филиала
от 28. 08. 2026 № 141-О

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
секция «Базовая физическая подготовка»
Уровень начального общего образования
Срок освоения: 1год (3-4 класс)
на 2026- 2027 учебный год**

С.В.,

Составитель: Емельянова
учитель

г. Заводоуковск - 2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности секции «Базовая физическая подготовка» разработана в соответствии с ФГОС НОО.

Программа по внеурочной деятельности «Базовая физическая подготовка» для 3-4 классов модифицированная, составлена на основе следующих нормативных документов:

-Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И Лях, А.А Зданевича. В: Просвещение, 2012г.

- [Федеральный закон](#) Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации».

- Рабочая программа воспитания, реализация модуля « Внеурочная деятельность».

-Приказа Минпросвещения России от 19.03.2024 N 171 «О внесении изменений в некоторыеприказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральныхобразовательных программ начального общего образования, основного общего образования исреднего общего образования»;

-Приказа Минпросвещения России от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторыеприказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральныхобразовательных программ начального общего образования, основного общего образования исреднего общего образования»;

-Приказа Минпросвещения России от 18.06.2025 N 467 «О внесении изменений в некоторыеприказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерствапросвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственныхобразовательных стандартов начального общего и основного общего образования»(Зарегистрировано в Минюсте России 17.07.2025 N 82961);

-Приказа Минпросвещения России от 08.10.2025 № 729 «О внесении изменений в некоторыеприказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерствапросвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственныхобразовательных стандартов начального общего, основного общего образования и среднегообщего образования»;

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 10.11.2025 № 808 «О внесенииизменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации,касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования,основного общего образования и среднего общего образования»;

-ФОП НОО, утверждённой приказом Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 372 (собновлением от 12.07.2023 № 74229),

-Положения о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе курсоввнеурочной деятельности), учебных модулей, разрабатываемых на основе обновленных ФГОСи в соответствии с требованиями Федеральных образовательных программ начального общего,основного общего, среднего общего образования от 16 июня 2025 г. № 25 (приказ от 16.06.2025№ 107-О).

Данный курс рассчитан на учащихся 8-10 лет, 1 час в неделю. Общее количество часов для реализации программы – 34 часа. Заниматься в секции может каждый школьник (мальчики и девочки), прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям на уроках физической культуры, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группе не менее 14 человек. Форма занятий - групповая.

Занятия в секции «Базовая физическая подготовка» являются хорошей школой физической культуры и проводятся с **целью** укрепления здоровья и закаливания занимающихся. Достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической

культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности.

Реализация цели секции осуществляется через решение следующих задач:

Обучающие:

1. сохранить и укрепить здоровья детей;
2. формировать привычку к здоровому образу жизни;
3. формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат.
4. формировать двигательные навыки и умения;

Развивающие:

1. Развивать познавательные процессы: внимание, память, мышление.
2. Развивать физические способности (силовые, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
3. Развивать самостоятельность, инициативу;

Воспитательные:

1. Воспитывать чувство патриотизма;
2. Выбатывать умения владеть волевыми усилиями;

Воспитательный потенциал внеурочной деятельности секции «Базовая физическая подготовка» реализуется через:

- использование воспитательных возможностей содержания курса внеурочной деятельности через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в группе;
- применение на внеурочном занятии адекватных особым потребностям обучающихся и их реальным возможностям форм организации: дидактических материалов, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятиях явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование на занятии адекватных коммуникативных и коммуникационных (цифровых) технологий;
- организация взаимопомощи обучающихся друг другу в рамках внеурочной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Базовая физическая подготовка» создаёт необходимый фундамент крепкого здоровья, также под воздействием занятий физическими упражнениями улучшается умственная работоспособность ребенка. Это происходит в результате положительного влияния чередования характера деятельности, смены умственной и физической работы, а также применения кратковременных физических нагрузок, которые оказывают положительное влияние на протекание психических процессов

Основной формой занятий является групповое практическое занятие, которое при необходимости включает теоретический блок (в виде беседы, инструктажа, обучающей презентации, демонстрации техники и т.п.). Практическая часть занятия состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

Возможными формами организации деятельности детей на занятии являются: групповые, индивидуально-групповые, индивидуальные.

При организации занятий могут быть использованы разные методы: фронтальный, групповой, круговой и индивидуальный.

Для обучения используются различные методы преподавания: словесный, наглядный, практический.

Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ педагогом, выполнение упражнений детьми. Отработка упражнений должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи: фиксации, поддержки, ограничения.

После овладения обучающимися в полной мере определенным комплексом упражнений или двигательными навыками возможно использование поточного способа, характеризуемого непрерывным выполнением упражнений без остановки для показа и объяснения очередного движения.

В программу входят следующие разделы:

Раздел 1. Основы знаний (ОЗ).

ОЗ включает в себя технику безопасности на занятиях и правила поведения в зале, а также технику безопасности при дистанционном обучении. Правила обращения со спортивным оборудованием и инвентарем, способы самоконтроля (ЧСС), диагностику физической подготовленности, беседы о здоровом образе жизни, правильном питании.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Модуль «Гимнастика». Развитие гибкости, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, формирование навыка правильной осанки, выполнение акробатических элементов (кувырки, стойка на лопатках, мост); укрепление мышц свода стопы, профилактику плоскостопия.

Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). Развитие координации движений. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления. Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений,

комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия). Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Легкая атлетика». Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторноинтервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. 1) развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперед). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты; 2) развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета одной рукой и обеими руками,

стоя, сидя, в полуприседе; 3) развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывноинтервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени игры; 4) развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП включает в себя развитие физических способностей (сила, гибкость, скорость, скоростно-силовые, выносливость, координация) и познавательных процессов (память, внимание, мышление) в процессе подвижных и малоподвижных игр. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры). Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений. Развитие выносливости. Кроссовый бег и марш-бросок. Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в

статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки). Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

№п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний.	2
2	Специальная физическая подготовка.	20
2	Общая физическая подготовка.	12

Принципы реализации программы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, интегральной, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающегося.

На занятиях используются следующие формы обучения:

- *Групповая.* Создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- *Индивидуальная.* Обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- *Фронтальная.* Позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностный результат:

- принимать решения, брать на себя ответственность за их последствия, осуществлять действия и поступки на основе выбранных целевых и смысловых установок;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- соблюдать трудовую дисциплину и проявлять ответственность;
- ответственно относиться к учению, владеть способностью к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- владеть приемами личного самовыражения и саморазвития;

- приобретать опыт физической деятельности для достижения жизненных целей;
- настраиваться на преодоление трудности;
- знать и корректировать собственные отрицательные качества, контролировать свои действия;
- соблюдать этические нормы в поведении.

Метапредметный результат:

- ставить цель, планировать деятельность по достижению результата;
- устанавливать контакт со сверстниками и взрослыми, заявлять свою нравственную позицию, формулировать и аргументировано отстаивать свою точку зрения;
- работать в команде, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- сотрудничать, оказывать помощь другим;

Предметный результат:

- владеть терминологическим аппаратом;
- соблюдать технику безопасности на занятиях;
- уметь пользоваться инвентарем;
- уметь самостоятельно составлять комплекс ОРУ упражнений.

Учащиеся должны

Знать:

- понятия и термины: ЗОЖ, режим дня, правила питания, шеренга, колонна, интервал, дистанция
- способы самоконтроля;
- правила техники безопасности на занятиях.
- способы построения и перестроения;
- правила и нормы поведения в коллективе;

Уметь:

- пользоваться инвентарем;
- выполнять основные команды;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- выполнять упражнения для профилактики плоскостопия;
- выполнять акробатические элементы;
- выполнять гимнастику для глаз;
- выполнять дыхательную гимнастику;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Тематическое планирование

№	К ол	Форма занятия	ЭОР/ЦОР
---	---------	------------------	---------

п / п	Тема учебного занятия, раздела	- во ча со в		
1 Раздел. Основы знаний (2 часа).				
1	Основы знаний. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях «ОФП». Диагностика физической подготовленности.	1	Беседа, Практические занятия	https://fk12.ru/ucheniku/bezopasnost
2	Основы знаний. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья (режим дня, правильное питание).	1	Деловая игра	
2 Раздел. Специальная физическая подготовка (20 часов).				
3	СФП. Высокий старт. Выполнение команд "на старт", "внимание", "марш". Специально беговые упражнения (СБУ). Бег 30 м.	1	практические занятия	https://fk12.ru/ucheniku/vfsk-gto
4	СФП. Высокий старт. СБУ. Старты из различных положений (ускорения). Челночный бег 3x10.	1	Подвижные игры	
5	СФП. Низкий старт. Выполнение команд "на старт", "внимание", "марш". СБУ	1	Игровая программа	
6	СФП. Низкий старт. Старты из различных положений (ускорения).	1		
7	СФП. Техника прыжков с места. Низкий старт. СБУ.	1		
8	СФП. Техника прыжков с места.	1	Практические занятия	https://fk12.ru/ucheniku/vfsk-gto
9	СФП. Техника прыжков с места.	1		
10	СФП. Техника метания мяча. СБУ.	1		
11	СФП. Техника метания мяча. СБУ.	1		
12	СФП. Формирование навыка правильной осанки. Дыхательная гимнастика. Гимнастика для глаз.	1		

1 3	СФП. Формирование навыка правильной осанки. Дыхательная гимнастика.	1		https://fk12.ru/ucheniku/vfsk-gto	
1 4	СФП. Акробатические элементы. Группировка, перекаты. Кувырок вперед.	1			
1 5	СФП. Акробатические элементы. Группировка, перекаты. Кувырок вперед.	1			
1 6	СФП. Акробатические элементы. Стойка на лопатках.	1			
1 7	СФП. Диагностика физической подготовленности. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения стоя. Поднятие туловища из положения лежа на спине согнув ноги.	1			
1 8	СФП. Акробатические элементы. Стойка на лопатках.	1			
1 9	СФП. Акробатические элементы. Мостик.	1			
2 0	СФП. Акробатические элементы. Мостик.	1			
2 1	СФП. Укрепление мышц свода стопы. Профилактика плоскостопия.	1		https://fk12.ru/ucheniku/vfsk-gto	
2 2	СФП. Укрепление мышц свода стопы. Профилактика плоскостопия.	1			
3 Раздел. Общая физическая подготовка (12 часов)					
2 3	ОФП. Развитие физических способностей. Координация.	1			Практические занятия
2 4	ОФП. Развитие физических способностей. Гибкость.	1			
2 5	ОФП. Баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча.	1			Подвижные игры
2 6	ОФП. Развитие силовых способностей.	1			
2 7	ОФП. Стритбол.	1			
2 8	ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			

2 9	ОФП. Баскетбол. Ведение мяча. Бросок в кольцо.	1	Практические занятия	
3 0	ОФП. Подвижные игры. Развитие физических способностей и познавательных процессов.	1		
3 1	ОФП. Подвижные игры. Развитие физических способностей и познавательных процессов.	1		
3 2	ОФП. Подвижные игры. Развитие физических способностей и познавательных процессов.	1		
3 3	ОФП. Диагностика физической подготовленности. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения сед ноги врозь. Поднятие туловища из положения лежа на спине согнув ноги.	1		
3 4	ОФП. Стритбол.	1		
Общее количество часов по программе:		34 ч.		