Муниципальное общеобразовательное учреждение   
«Пьянковская основная общеобразовательная школа»

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТО  на заседании Педагогического совета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол от 27.08.2021 г. № 1 | УТВЕРЖДАЮ  Директор МОУ «Пьянковская ООШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.В. Татаринова  Приказ от 31.08.2021г. № 73ОД |
|  |  |

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

для детей младшего школьного возраста   
Срок реализации: 1 год

Составитель:   
 Шорикова Светлана Ивановна,   
 педагог дополнительного   
 образования

село Пьянково

|  |  |
| --- | --- |
| 2021 г.  Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»……………………………………………………………… | 4 |
| 1.1 Пояснительная записка ...................................................................... | 4 |
| 1.2. Цель и задачи программы…………………………………………. | 4 |
| 1.3. Содержание программы ................................................................... | 5 |
| 1.4. Планируемые результаты ................................................................. | 7 |
| Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий» .................................................................................................................... | 10 |
| 2.1. Учебный план. ................................................................................... | 10 |
| 2.2.Календарный учебный график. ......................................................... | 10 |
| 2.3.Рабочие программы. ........................................................................... | 10 |
| 2.4.Методические материалы .................................................................. | 11 |
| Раздел No3. «Комплекс форм аттестации». ........................................... | 14 |
| 3.1. Формы аттестации ............................................................................. | 14 |
| 3.2. Оценочные материалы ...................................................................... | 14 |
| Список используемой литературы ......................................................... | 15 |
| Приложение № 1………………………………………………………... | 16 |

**Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

* 1. **Пояснительная записка**

**Направленность программы**: физкультурно-спортивная направленность.   
 **Тип программы** - модифицированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка».   
 **Новизна программы** программа позволяет добиться системности в работе по привлечению обучающихся к дополнительному образованию физкультурно-спортивной направленности, формированию у них положительного интереса к физической культуре и спорту, здоровому образу жизни.

**Актуальность программы** для обучения учащихся МОУ «Пьянковская ООШ» заключается в возможности занятий физической культурой и спортом всех желающих конкретного образовательного учреждения младшего школьного возраста. В последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные   
способы общения. Занятия спортом будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном состоянии, будет формировать позитивную психологию общения и коллективного   
взаимодействия, способствовать повышению самооценки. Кроме того, систематические занятия спортивной деятельностью компенсируют у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме. К тому же, в процессе занятий и соревнований у детей воспитываются и морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к   
преодолению трудностей любого характера, что в настоящее время крайне важно для социализации детей и подростков, формировании важных социальных компетенций.   
 **Целесообразность** заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития возможностей сельских детей в спорте, приобщения обучающихся, независимо от пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не   
только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств. Для эффективной реализации программы педагог учитывает возможности занятий спортом, особенности возрастного развития детей, возрастных стимулов и интересов. Программа учитывает специфику работы сельской школы и запроса социума. Данная программа рассчитана на физическое развитие детей через систему дополнительного образования. По программе может заниматься ребенок, как с низким уровнем физического развития, так и с высоким.   
 **Программа адресована** для обучающихся 7-11 лет.   
 Программа составлена с учетом санитарно-гигиенических требований, возрастных особенностей, учащихся младшего школьного возраста и рассчитана на занятия в спортивном зале и на открытой площадке: учебная игра, соревнования.

**Форма проведения занятий:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая.

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся два раза в неделю, всего за обучение 68 часов.   
 **Форма обучения**: очная, командная, малыми группами, индивидуальная.   
 **Режим занятий:** Общее количество часов в год: 68 часов. Количество часов в неделю: 2 часа. Продолжительность одного занятия: 45 минут.   
 **Формы проведения занятий:** Тренировочные занятия, беседы, соревнования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** Создание оптимальных условий для формирования у обучающихся здорового образа жизни, мотивации на сохранение здоровья, посредством освоения основ физкультурной деятельности. Осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей. Всестороннее физическое и личностное развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи программы.**

**Обучающие**

• дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта;

• вооружить обучающихся валеологическими знаниями и навыками их практического применения в деле укрепления здоровья и развития своего организма;   
• научить правильно регулировать физическую нагрузку; обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой по отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Воспитательные**

• способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;   
• воспитывать волевую, целеустремленную, ведущую здоровый образ жизни личность, коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;   
• активизировать участие родителей в процессе укрепления здоровья детей

**Развивающие**

• развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, выносливость, скорость, гибкость;   
• развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;   
• формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга;   
• содействовать развитию опорно-двигательного аппарата, функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно сосудистой и нервной систем организма.

**1.3. Содержание программы   
Курс «Общая физическая подготовка»**

Основы знаний.   
 Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.   
 Двигательный режим школьника. Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.). Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.   
 Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений. Правила и приемы организующих команд.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).   
 Правила самостоятельного освоения физических упражнений.   
 Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.   
 Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием и проползанием. Преодоление полосы препятствий с использованием разных способов передвижения.   
 Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с гимнастической палкой, скакалкой, обручем; на гимнастических скамейках; с малыми, большими и набивными мячами; специальные для развития физических качеств.

Легкая атлетика.

Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3х10 метров, 10х5 метров; прыжки в длину с места; прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»;   
метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.   
 Гимнастика, акробатика.

Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайсь!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте   
и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.   
 Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; по канату произвольным способом и в три приёма; через стопку гимнастических матов, через гимнастического козла, коня.

Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках (лицом и спиной вперёд, боком), повороты на носках и на одной ноге, приседания и переходы в упор присев, в упор на колено, стойка на одной ноге.   
 Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперёд и назад в группировке, на спину лёжа на животе, в сторону из упора лёжа; кувырки вперёд, назад, в сторону; стойка на лопатках; гимнастический «Мост» из положения лёжа с помощью и самостоятельно; простейшие соединения из 2-3 элементов.   
 Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках, согнув ноги на низкой перекладине; вис прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из виса стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.

Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом; на гимнастического козла, коня с переходом в упор присев и соскоком махом рук.

Преодоление гимнастической полосы препятствий.

**1.4. Планируемые результаты**

- 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.

- 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;

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

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

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

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и   
дыхательной гимнастики;

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

- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;

- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

**Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»  
2.1. Учебный план.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» .

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| No п/п | Раздел | В том числе, по видам учебной деятельности | | Всего часов |
| Теория | Практика |
| 1 | Общая физическая подготовка | 4 | 64 | 68 |

**2.2.Календарный учебный график.**

Начало учебного года – 1 сентября   
Окончание учебного года – 31 мая.   
Продолжительность учебного года: 34 недели.   
Праздничные и выходные дни:   
4 ноября – День народного единства;

1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы;   
7 января – Рождество Христово;   
23, 24 февраля – День защитника Отечества;   
8 марта – Международный женский день;   
1 мая – Праздник Весны и Труда;   
9 мая – День Победы;   
12 июня – День России.   
Продолжительность занятий – 45 минут.   
Перерывы между занятиями – не менее 10 минут.   
Сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 30 мая.

**2.3.Рабочие программы.**

Рабочие программы учебных курсов обеспечивают достижение планируемых результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка»

Рабочие программы учебных курсов содержат:   
 1) учебно- тематический план по курсу.

2) содержание курса.

Полное изложение рабочих программ учебных курсов, предусмотренных при изучении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» приведено в Приложениях.   
 1. Приложение №1 Рабочая программа учебного курса «Общая физическая подготовка»

**2.4.Методические материалы**

**Материально-техническое обеспечение реализации   
программы.**

**Техническое оснащение занятий**

Места проведения занятий, оборудование и инвентарь: спортивный зал, гимнастический городок, площадка для спортивных игр; гимнастические стенки, скамейки; гимнастические палки, скакалки, обручи; различные мячи; низкие и высокие баскетбольные кольца; навесные перекладины, параллельные брусья, напольное бревно; гимнастические маты; гимнастический конь, козёл; рулетка, свисток, секундомер.   
 **Педагогические принципы обучения и тренировки**   
 Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;

- сознательного и активного участия в этой работе;

- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.   
 Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений воспитанников об изучаемом движении.   
 Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ученика соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.   
 Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.   
 Методы обучения и тренировки   
 Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

- твёрдую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

- чёткую дозировку нагрузки и управление её динамикой по ходу выполнения упражнений, чёткое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажёров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применён на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Разучиваются такие условные игры с конкретным сюжетом, как «Пятнашки», «Воробьи-вороны», «Заяц без логова», «Охотники и утки» и др. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.   
 Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачётных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил воспитанников в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).   
 Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;

- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);

- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);

- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);

- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);

- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.)

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;

- демонстрации наглядных пособий;

- просмотра кино- и видеомагнитофонных материалов;

- посещения соревнований.

**Раздел №3. «Комплекс форм аттестации».**

**3.1. Формы аттестации**

Формы отслеживания результатов: грамота, диплом, журнал посещаемости, материал анкетирования и тестирования, фото, отзыв обучающихся и родителей, свидетельство (сертификат), статья.   
 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в соревнованиях по ОФП.

Также используются игровые формы контроля, участие в соревнованиях различного уровня.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года в форме фронтальной и индивидуальной беседы.

Промежуточная аттестация - применяется зачётная (недифференцированная) система оценок (зачёт, незачёт). Зачет осуществляется через участие обучающихся в различного уровня мероприятиях.   
 Зачётные мероприятия проводятся в течение года и предполагают участие в соревнованиях различного уровня.

**3.2. Оценочные материалы**

Участие

обучающихся спортивной секции «ОФП»   
руководитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
в соревнованиях различного уровня за 20\_\_\_\_-20\_\_\_\_ уч. год

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя | Возраст, класс | Уровень | Название соревнования работы | Дата проведения | результат |
| 1 |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |

**Список используемой литературы**

1. Ю.И. Гришина. Общая физическая подготовка знать и уметь. Издательство Феникс, 2014

2. Ж.К. Холодов В.С. Кузнецов. Теория и методика физвоспитания и спорта. Издательство академия, 2000

3. А.В. Тимушкин. Физическая культура и здоровье. Издательство Николаев, 2004

4. А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. Оздоровительная физическая культура. Издательство Тесей, 2003

5. П.К. Дуркин. Формирование у школьников интереса к физической культуре. Издательство АГТУ, 2006.

6. Л.А. Архипова. Методика преподавания физической культуры в начальной школе. Издательство Тюменского государственного университета, 2013.

7. Л.П. Фатеева. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. Издательство Ярославль академия развития, 2007.

8. В.Н. Шебеко. Теория и методика воспитания детей дошкольного возраста. Издательство высшая школа, 2010.

9. Е.С. Василевская. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы. Издательство белый ветер 2007.

10. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);

11. Журнал «Советский спорт»: [www.sovsportizdat.ru](http://www.sovsportizdat.ru);

12. Журнал теория и практика физической культуры: htt://lib.spotedu. ru/ press /tpfk;

13. Спортивная электронная библиотека: htt://libsport. ru;

*Приложение №1*

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
« ПЬЯНКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Приложение №1  
 к Дополнительной   
 общеобразовательной   
 общеразвивающей программе

Рабочая программа раздела   
«Общая физическая подготовка»  
Срок реализации – 1 год

Разработал:  
 педагог дополнительного

Шорикова Светлана Ивановна

2021 г.

1. **Учебно– тематический план   
   по курсу «Общая физическая подготовка»**

Программа разработана для младших школьников 7-11 лет с учетом особенностей их развития.   
 Занятия проводятся для одной группы по 1 часу 2 раза в неделю. Всего две группы.  
 Курс рассчитан на 68 часов.   
 В процессе обучения возможно увеличение или сокращение часов, по какой-либо теме, в зависимости от корректировки задач.

Расписание занятий для первой группы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ |
|  | 13.45-14.45 |  |  | 13.45-14.45 |

Расписание занятий для второй группы:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ |
|  |  | 12.50-13.50 | 12.50-13.50 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *№* | *Название темы* | *Кол.часов* | |
| Теория | Практика |
| 1. | Теоретическая подготовка. Правила поведения и ТБ во время тренировочных занятий | 1 |  |
| 2,3 | ОФП. Упражнения для всех групп мышц. |  | 2 |
| 4,5 | Техническая подготовка. | 1 | 1 |
| 5. | ОФП - Упражнения для всех групп мышц. |  | 1 |
| 7,8. | ОФП Упражнения для развития силы. |  | 2 |
| 9,10. | ОФП Упражнения для развития быстроты. |  | 2 |
| 11,  12. | ОФП Упражнения для развития ловкости. |  | 2 |
| 13,  14. | ОФП Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. |  | 2 |
| 15,  16. | СФП Упражнения для развития быстроты  движения и прыгучести. |  | 2 |
| 17. | ОФП Упражнения для всех групп мышц. |  | 1 |
| 18,  19. | Игровая подготовка. |  | 2 |
| 20,  21. | ОФП  Упражнения для развития общей выносливости. |  | 2 |
| 22,  23. | ОФП Упражнения для развития силы. |  | 2 |
| 24,  25. | ОФП Упражнения для развития быстроты. |  | 2 |
| 26,  27. | СФП Упражнения для развития игровой ловкости. |  | 2 |
| 28,  29. | ОФП Упражнения для развития гибкости. |  | 2 |
| 30,  31. | СФП  Упражнения для развития специальной выносливости. |  | 2 |
| 32,  33. | ОФП Упражнения для всех групп мышц |  | 2 |
| 34,  35. | ОФП Упражнения для развития ловкости. |  | 2 |
| 36,  37. | Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. | 2 |  |
| 38,  39. | СФП  Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. |  | 2 |
| 40-42 | ОФП Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. |  | 3 |
| 43-45 | Тактическая подготовка. Тактика нападения. |  | 3 |
| 46-48 | ОФП Упражнения для всех групп мышц. |  | 3 |
| 49-51. | Техническая подготовка Стойка и передвижения. |  | 3 |
| 52-55 | ОФП Упражнения для развития быстроты. |  | 4 |
| 56-  59. | ОФП Упражнения для развития гибкости. |  | 4 |
| 60-  63. | ОФП. Упражнения для всех групп мышц. |  | 4 |
| 64-68. | Игровая подготовка |  | 5 |