

**Рабочая программа
по модулю общей физической подготовке
дополнительной общеразвивающей программы
по виду спорта «Киокусинкай каратэ»**

Срок реализации: 1 год
(возраст обучающихся 7-14 лет)
инструктор Лобеев А.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Содержание программы.....	3
2. Календарно-тематический план	9
3. Планируемые результаты.....	17

1. Содержание программы

Общая физическая подготовка:

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 60 метров с высокого старта; бег 1000 метров; челночный бег 3x10 метров, 10x5 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», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайся!», 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 вися стоя; упор на кистях на гимнастических брусках и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусках.

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.

Школа мяча

Упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами; фитбол; пионербол; футбол; элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге; передачи от груди двумя руками, снизу, сверху; ловля мяча двумя руками; броски в низкое кольцо снизу и двумя руками от груди; элементарные правила игры.

Подвижные игры

«Рыболовная верша»

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

«Борьба с поясами»

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам, заработать это очко.

Примечания:

- начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;
- повторить игру, сменив руку;
- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину ковра. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания:

- платок можно зацепить не только за спиной, но и на бедре, но он должен легко отвязываться;
- ограничить время игры;
- можно вызвать две или три пары, но борьба остается индивидуальной или становится командной.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чертов мост»

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера.

который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

Примечания:

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча;
- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень»

Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные - с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета - игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки.

По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть еще раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

Примечание; если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

«Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи.

По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т.д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков.

Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью.

Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть.

Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

«Игра в волейбол набивным мячом» В зале расчерчивается одна или

несколько площадок размером 4 м х 6 м с нейтральной зоной - 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне.

Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

2. Календарно-тематический план

№	Содержание занятий	Дата проведения (планируемая)	Дата проведения (по факту)
1	Закрепление навыка правильной осанки	02.09	
2	Ходьба, бег.	04.09	
3	Прыжки разными способами и из разных исходных положений.	06.09	
4	Медленный бег до 10 минут; бег 30 и 60метров с высокого старта.	09.09	
5	Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения.	09.09	
6	Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения	11.09	
7	Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно».	13.09	
8	Строевые упражнения: «На 1-2 (1-3) рассчитайсь!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и).	13.09	
9	Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа.	16.09	
10	Висы и упоры: вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине.	18.09	

11	<i>Игровая тренировка: «Борьба с поясами»</i>	20.09	
12	Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча на дальность и в цель.	23.09	
13	Школа мяча Футбол.	25.09	
14	Школа мяча Пионербол.	25.09	
15	<i>Игровая тренировка: «Игра с мячом в центре круга»</i>	27.09	
16	Равновесие: на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках.	02.10	
17	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м	04.10	
18	<i>Игровая тренировка: «Эстафета с мячом»</i>	07.10	
19	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции «челночный бег» (3x10м).	09.10	
20	Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом.	11.10	
21	Школа мяча: упражнения с малыми мячами; упражнения с большими резиновыми мячами.	11.10	
22	Школа мяча: упражнения с большими резиновыми мячами; пионербол.	14.10	
23	Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; через стопку гимнастических матов, коня.	16.10	
24	Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м.	18.10	
25	Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.	21.10	
26	Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.	23.10	
27	Висы и упоры: вис стоя, упор на кистях на гимнастических брусках; сгибание-разгибание рук в упоре на брусках.	23.10	
28	<i>Игровая тренировка: «Преграды»</i>	25.10	
29	<i>Игровая тренировка: «Игра с мячом в центре круга»</i>	28.10	
30	Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»;	01.11	
31	Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.	04.11	
32	Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.	06.11	
33	Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.	08.11	
34	Простейшие виды построений и перестроений.	11.11	
35	<i>Игровая тренировка: «Борьба с поясами»</i>	13.11	
36	Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке	15.11	

	гимнастической стенки.		
37	<i>Игровая тренировка: «Борьба с использованием платков, завязанных на голени»</i>	15.11	
38	Школа мяча: Футбол.	18.11	
39	Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног.	20.11	
40	Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.	22.11	
41	Доступные упражнения в смешанных и простых висах с различными хватами.	22.11	
42	Элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и	25.11	
43	Элементы баскетбола: стойка баскетболиста; ведение мяча на месте и в шаге.	27.11	
44	<i>Игровая тренировка: «Мяч в корзине»</i>	02.12	
45	Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне, стойка на одной ноге.	04.12	
46	Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке.	06.12	
47	Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры, увеличением высоты опоры.	09.12	
48	Упражнения в равновесии на мате и в движении с уменьшением площади опоры.	11.12	
49	Висы прогнувшись на гимнастической стенке; подтягивание из виса стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях .	13.12	
50	Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с отскоком произвольным способом.	16.12	
51	Висы и упоры: вис стоя, подтягивание из виса стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях.	18.12	
52	<i>Игровая тренировка: «Игра с мячом в центре круга»</i>	18.12	
53	<i>Игровая тренировка: «Борьба с поясами»</i>	20.12	
54	<i>Игровая тренировка: «Эстафета с мячом»</i>	23.12	
55	Школа мяча. Футбол.	23.12	
56	Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами.	25.12	
57	Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах	27.12	
58	Наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах	01.01	
58	Выпады и полушпагаты на месте.	03.01	
59	Выпады и полушпагаты на месте.	06.01	
60	Акробатика: положения «Упор присев», «Упор лёжа», «Группировка»; перекаты вперед и назад в группировке.	08.01	
61	«Выкруты» со скакалкой.	10.01	
62	Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке.	10.01	
63	Эстафеты с предметами и без предметов, встречные и	13.01	

	круговые эстафеты.		
64	Полушпагат и широкие стойки на ногах.	15.01	
65	Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту.	17.01	
66	Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием.	20.01	
67	«Игра в волейбол набивным мячом»	22.01	
68	Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну.	24.01	
70	Ходьба низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага.	24.01	
71	Упражнения на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.	27.01	
72	Школа мяча. Пионербол.	03.02	
73	Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление.	05.02	
74	<i>Игровая тренировка: «Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»</i>	07.02	
75	Встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий.	10.02	
76	Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа.	12.02	
77	Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом.	14.02	
78	Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.	14.02	
79	Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.	17.02	
80	<i>Игровая тренировка: «Борьба с поясами»</i>	19.02	
81	Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки.	21.02	
82	<i>Игровая тренировка: «Эстафета - игра в классики»</i>	24.02	
83	Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.	24.02	
84	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.	26.02	
85	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.	28.02	
86	Группировка, перекаты вперёд и назад из различных исходных положений.	02.03	
87	Прыжки в длину с прямого разбега и способом «Перешагивание».	04.03	
88	Кувырок вперёд и назад в группировке.	06.03	
89	Кувырок назад в стойку на одно колено.	09.03	

90	Кувырок назад в стойку на одно колено.	11.03	
91	Кувырок назад в полушпагат (девочки). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).	13.03	
92	Кувырок назад в полушпагат (девочки). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).	16.03	
93	Кувырок назад в полушпагат (девочки). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).	16.03	
94	Школа мяча. Футбол.	18.03	
95	Стойка на лопатках (с поддержкой, с опорой прямыми руками).	20.03	
96	Кувырок назад в упор присев из стойки на лопатках	23.03	
97	Сгибание и разгибание рук в упоре: на гимнастической скамейке (девочки), на полу (мальчики).	25.03	
98	Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; через стопку гимнастических матов.	27.03	
99	Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом.	01.04	
100	Упоры: упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.	03.04	
101	Эстафеты с предметами и без предметов.	06.04	
102	Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений с включением в работу основных мышечных групп.	08.04	
103	Висы: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках.	10.04	
104	Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).	10.04	
105	<i>Игровая тренировка: «Игра в волейбол набивным мячом».</i>	13.04	
106	Перелезания через препятствия с опорой на руки. Подтягивание в виси лёжа.	15.04	
107	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку	17.04	
108	Упоры: упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.	20.04	
109	<i>Игровая тренировка: «Рыболовная верша»</i>	22.04	
110	Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, для развития физических качеств.	22.04	
111	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции «челночный бег» (3x10м).	24.04	

112	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции «челночный бег» (3x10м).	27.04	
113	Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки; на напольном гимнастическом бревне – ходьба с выпадами и на носках.	01.05	
114	Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание».	04.05	
115	Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом.	06.05	
116	Подтягивание из виса стоя; упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.	08.05	
117	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции «челночный бег» (3x10м).	11.05	
118	Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.	11.05	
119	Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.	13.05	
120	Лазание и перелезание: по гимнастической стенке, скамейке; через стопку гимнастических матов.	15.05	
121	Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической Стенки.	18.05	
122	<i>Игровая тренировка: «Борьба с использованием платков, завязанных на голени»</i>	18.05	
123	Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты.	20.05	
124	<i>Игровая тренировка: «Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»</i> <i>«Игра в волейбол набивным мячом»</i>	22.05	
125	<i>Игровая тренировка: «Чертов мост».</i>	22.05	
126	Упоры: упор на кистях на гимнастических брусьях и низкой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях.	25.05	
127	Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием.	01.06	
128	<i>Игровая тренировка: «Борьба с поясами»</i>	03.06	
129	Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.	05.06	
130	Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты.	08.06	
131	Эстафеты с предметами и без предметов; эстафеты с включением гимнастических элементов.	08.06	

132	Висы: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, канате, перекладине; вис завесом двумя ногами, на согнутых руках.	10.06	
133	Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «Перешагивание»; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.	12.06	
134	Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; на гимнастических скамейках.	12.06	
135	Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений с включением в работу основных мышечных групп.	15.06	
136	Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.	17.06	
137	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку	19.06	
138	Кувырок вперёд и назад в группировке.	22.06	
139	Эстафеты с предметами и без предметов.	22.06	
140	Опорные прыжки: в упор на колени на стопку матов с соскоком произвольным способом. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	24.06	
141	<i>Игровая тренировка: «Борьба с поясами»</i>	26.06	
142	Школа мяча: Футбол.	26.06	
143	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с опорой на гимнастическую скамейку	01.07	
144	Строевые упражнения: команды «Становись», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно», шагом «Марш!».	01.07	
145	Кувырок назад в полушпагат (девочки). Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики).	03.07	
146	Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки.	06.07	
147	Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега.	08.07	
148	Равномерный бег до 1,5 км в режиме умеренной интенсивности.	10.07	
149	Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, перекладине; подтягивание из вися стоя.	13.07	
150	Школа мяча. Футбол.	13.07	
	Всего: 150 часов.		

3. Планируемые результаты

В ходе освоения модуля по общей физической подготовке обучающиеся должны уметь правильно выполнять:

- 1.** общеразвивающие упражнения
- 2.** упражнения на развитие физических качеств: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, координации.
- 3.** акробатические упражнения.