

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Хазанская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено:
Руководитель ШМО:
И.Ю. Алферёнок
Протокол № 01
от «29» августа 2023г.

Согласовано:
Зам. директора по ВР
Т.Л. Венцкене
«29» августа 2023г.

Утверждаю:
Директор МОУ Хазанская СОШ
О.О. Опарина
приказ № 159
«30» 08 2023г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Общая физическая подготовка»

Направленность – физкультурно-спортивная

Адресат программы: обучающиеся блет 6 мес. -17 лет
Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Составитель программы:
Покоглы М.А.,
педагог дополнительного образования

: 6,5-17 , 1-11 .

:

— 6-10 (7-11) .

() ,

11-12 14-15 .

« » ,

— 15-17 () .

« » .

()

•

;

•

;

•

;

•

15 (2 : 1, 1 15). 1 , 82 , 2 - 92.
: 1 .

- ;
- ;
- ;
- ()
- .

- 1.
- 2.
- 3.

4. , , , .

: 1 2 15 .
:

« » , , ,
, , .

(1).
)

(.

					()
1.	1.	22,5	1	21,5	
2.	2.	18	1	17	
3.	3.	10	1	9	
4.	4.	12,5	1 15	11 15	
5.	5.	14,5		14,5	
6.	6.	14,5		14,5	
		92	4 15	87 45	

1. (20)

:

:

2. (16)

:

:

3. (9)

:

:

4. (11)

:

5. (13)

6. (13)

: 1.09.2022 .

: 22.06.2023 .

41

– 205

34

7

/										
1.	8	8	4							
2.			6	8	2					
3.					6	3				
4.						5	6			
5.							2	8	3	
6.									7	6
.	8	8	10	8	8	8	8	8	10	6

-

« »

:

-

-

-

- (, , ,)

, ,)

(,) (,)

:

1. . . . , « »: - 1981. – 231 .

2. . . . , - , « » , - 2001. – 245 .

3. . . . « » , « » , 2017. – 215 .

4. . . . 1-4 : 2- . : , - 2018. – 218 .

5. . . . 5-9 : 2- . : , - 2018. – 220 .

6. . . . 10-11 : 2- . : , - 2019. – 215 .

7. 6. . . . : 1-4 . : . . . , 2002.-208 .

8. 7. . . . : , « »- . : , 2003. - 144 .

9. . . . I – I , , « » , 2011 .

10. : , , , . :
 « » , 2002. – 315 .
 :
11. . . . , - , « » , - 1974. – 314 .
12. . / - :
 , 1992. – 246 .
13. 4. . . 300 1 14 . - :
 , 1994. – 438 .
 :
14. . . . , , 2006. – 364 .
15. . - . - : « » , 1980. – 543 .

		;					(
		;)
1		1.		1	.		
		.	.		.		
2				1.15			,
							,
3				1			,
4				1.15			,
							,
							,
5				1			,
							,
6				1.15			,
7				1			,
8				1.15			,
							,
9				1			,
							,
10				1.15			

1 1				1			
1 2				1.15		10-12	.
1 3			-	1		,	,
1 4				1.15		,	,
1 5				1		.	
1 6				1.15			
1 7				1			
1 8				1.15			
1 9				1			
2 0				1.15			
2 1		2.	.	1	.		,
2 2				1.15			

2 3			,	1		,	
2 4				1.15		,	
2 5				1		:	
2 6				1.15		,	
2 7				1		,	
2 8				1.15		,	
2 9				1		,	

30				1.15			
31				1		, (,), , , , .	
32				1.15			
33				1			
34				1.15			
35				1			
36				1.15			
37		3.		1			
38				1.15		. , ,	
39				1			
40				1.15			
41				1			
42				1.15			

4 3				1			
4 4				1.15			
4 5				1			
4 6		4.	..	1.15	..		
4 7				1			
4 8				1.15			
4 9				1			

						.	
50				1.15			
51			-	1		,	
						,	
						,	
						;	
						,	
						,	
						.	
52				1.15			
53			,	1			
54			,	1.15		,	
55			.	1		,	
56				1.15		,	
						,	
						.	
57		5.	-	1		,	
58		.		1.15		,	
						,	
						;	

5 9				1		,	
6 0				1.15		,	
6 1				1		,	
6 2				1.15		10-12	
6 3				1			
6 4				1.15			
6 5				1			
6 6				1.15			
6 7				1			
6 8				1.15			
6 9				1			
7 0		6.		1.15			
7 1				1		«	».
7 2				1.15			

7 3				1			
7 4				1.15			
7 5				1			
7 6				1.15			
7 7				1			
7 8				1.15			
7 9				1			
8 0				1.15			
8 1				1			
8 2				1			

1

1	()	140	115	100
2	« » 3 10 (.)	9.9	10.8	11.2
3	1 .	40	30	15
4	1 .	30	26	18
5	()	+9	+3	+1
6	()	4	2	1
7	1 .	8.30	9.00	9.30
1	()	130	110	90
2	« » 3 10 (.)	10.2	11.3	11.7
3	1 .	50	30	20
4	1 .	18	15	13
5	()	+12,5	+6	+2
6	()	12	8	2
7	1	9.00	9.30	10.00

2

				H
1	()	145	130	110

2	« » 3 10 (.)	9.1	9.7	10.4
3	1 .	50	40	30
4	1 .	32	28	20
5	()	+9	+4	+3
6	()	4	2	1
7	1 .	8.00	8.30	9.00
1	()	135	125	100
2	« » 3 10 (.)	9.7	10.4	11.2
3	1 .	80	35	20
4	1 .	23	17	13
5	()	+12	+8	+4
6	()	10	5	3
7	1	8.30	9.00	9.30

3

				H
1	()	150	140	120
2	« » 3 10 (.)	8.8	9.3	9.9
3	1 .	60	50	40
4	1 .	36	30	24
5	()	+9	+5	+3
6	()	5	3	1
7	1 .	7.00	7.30	8.00

1	()	145	130	110
2	« » 3 10 (.)	9.3	9.8	10.4
3	1 .	90	40	25
4	1 .	25	20	15
5	()	+12	+9	+6
6	()	12	6	5
7	1	7.30	8.00	8.30

4

				H
1	()	155	145	125
2	« » 3 10 (.)	8.6	9.1	9.8
3	1 .	70	60	55
4	1 .	37	31	25
5	()	+9	+5	+3
6	()	5	3	2
7	1 .	6.45	7.15	7.45
1	()	150	135	115
2	« » 3 10 (.)	9.1	9.6	10.2
3	1 .	100	60	40
4	1 .	27	22	15
5	()	+12	+9	+6

6	()	13	7	5
7	1	7.15	7.45	8.15

5

1	()	160	140	130
2	« » 4 9 (.)	11.0	11.2	11.4
3	1 .	70	60	55
4	1 .	38	32	28
5	()	+9	+5	+3
6	()	6	4	3
7	1 .	6.30	7.00	7.40
1	()	155	135	120
2	« » 4 9 (.)	11.3	11.4	12.0
3	1 .	100	50	30
4	1 .	28	23	15
5	()	+12	+9	+6
6	()	15	10	7
7	1	7.00	7.30	8.10

6

1	()	170	160	140
2	« » 4 9 (.)	10.8	11.2	11.6
3	1 .	90	80	70
4	1 .	40	35	30
5	()	+9	+6	+4
6	()	6	4	2
7	2	14.00	14.30	15.00

1	()	165	145	130
2	« » 4 9 (.)	11.2	11.4	11.8
3	1 .	100	60	40
4	1 .	30	25	18
5	()	+12	+9	+6
6	()	14	9	7
7	2	14.30	15.00	15.30

7

1	()	7	4	2
2	2	13.00	14.00	14.30
3	()	+10	+8	+5
4	1 .	100	95	85
5	« » 4*9	10.4	10.7	10.9
6	1 .	45	40	32
7	()	180	160	140
1	()	14	9	7
2	2	14.00	14.30	15.00
3	()	+13	+9	+6
4	1 .	100	70	45
5	« » 4*9	10.8	11.0	11.5
6	1 .	30	25	20
7	()	170	147	134

8

1	3	18.00	19.00	20.00
2	()	10	9	6
3	1 .	110	105	100
4	« » 4 9 (.)	10.2	10.5	10.7

5		48	43	35
6	()	9	6	4
7		190	170	15
1	3	20.00	21.00	23.00
2	()	16	12.0	80
3	1 .	125	80	50
4	« » 4 9 (.)	10.6	10.8	11.3
5		33	25	20
6		15	9	6
7		180	160	140

9

3	3	17.30	18.00	19.00
4	()	+11	+9	+6
5		120	115	110
6	« » 4 9 (.)	9.9	10.2	10.5
7		50	45	35
8	()	10	8	7
9		200	180	160

3	3	19.30	20.00	21.30
4	()	+16	+14	+11
5		130	90	60
6	« » 4 9 (.)	10.4	10.8	11
7		35	25	20
8		15	9	4
9		180	160	140

10

1		210	195	180
2	()	11	9	8
3	()	50	45	40
4		130	125	120
5	()	+13	+8	+5
6	5	27.00	29.00	31.00
7	« » 4 9 (.)	9.7	10.0	10.3
1	()	185	165	155
2	()	35	26	22
3		135	110	70
4	()	+16	+12	+9

5	3	19.00	20.00	21.00
6		16	12	8
7	« » 4 9 (.)	10.3	10.6	11.1

11

1	« » 4 9 (.)	9.5	9.7	9.9
2	()	220	205	190
3	()	12	10	8
4	()	4	3	2
5	5 (, .)	25.00	27.00	29.00
6	1 .	140	135	130
7	()	+14	+9	+6
1	()	190	170	160
2		35	30	25
3	1 .	140	110	80
4	()	+17	+13	+10
5	3 (. , .)	18.30	19.00	20.00
6	()	15	11	7
7	« » 4 9 (.)	10.4	10.8	11.2

1

				H
1	()	140	115	100
2	« » 3 10 (.)	9.9	10.8	11.2
3	1 .	40	30	15
4	1 .	30	26	18
5	()	+9	+3	+1
6	30 ()	6.1	6.9	7.0
7	()	4	2	1
8	1 .	8.30	9.00	9.30
9	1000 .(., .)			
1	()	130	110	90
2	« » 3 10 (.)	10.2	11.3	11.7
3	1 .	50	30	20
4	1 .	18	15	13
5	()	+12,5	+6	+2
6	30 ()	6.6	7.4	7.5
7	()	12	8	2
8	1	9.00	9.30	10.00
9	1000 .(., .)			

2

				H
1	()	145	130	110
2	« » 3 10 (.)	9.1	9.7	10.4
3	1 .	50	40	30
4	1 .	32	28	20
5	()	+9	+4	+3
6	30 ()	5.4	6.5	7.1
7	()	4	2	1
8	1 .	8.00	8.30	9.00
9	1000 .(., .)			
1	()	135	125	100
2	« » 3 10 (.)	9.7	10.4	11.2
3	1 .	80	35	20
4	1 .	23	17	13
5	()	+12	+8	+4
6	30 ()	5.6	6.7	7.3
7	()	10	5	3
8	1	8.30	9.00	9.30
9	1000 .(., .)			

3

				H
1	()	150	140	120
2	« » 3 10 (.)	8.8	9.3	9.9
3	1 .	60	50	40
4	1 .	36	30	24
5	()	+9	+5	+3
6	30 ()	5.1	6.2	6.8
7	()	5	3	1
8	1 .	7.00	7.30	8.00
9	1500 .(., .)			
1	()	145	130	110
2	« » 3 10 (.)	9.3	9.8	10.4
3	1 .	90	40	25
4	1 .	25	20	15
5	()	+12	+9	+6
6	30 ()	5.3	6.5	7.0
7	()	12	6	5
8	1	7.30	8.00	8.30
9	1500 .(., .)			

4

				H
1	()	155	145	125

2	« » 3 10 ()	8.6	9.1	9.8
3	1 .	70	60	55
4	1 .	37	31	25
5	()	+9	+5	+3
6	30 ()	5.0	6.0	6.5
7	()	5	3	2
8	1 .	6.45	7.15	7.45
9	2000 .(., .)			
1	()	150	135	115
2	« » 3 10 ()	9.1	9.6	10.2
3	1 .	100	60	40
4	1 .	27	22	15
5	()	+12	+9	+6
6	30 ()	5.2	6.3	6.8
7	, ()	13	7	5
8	1	7.15	7.45	8.15
9	2000 .(., .)			

5

1	()	160	140	130
2	« » 4 9 ()	11.0	11.2	11.4

3	1 .	70	60	55
4	1 .	38	32	28
5	()	+9	+5	+3
6	60 .()	10.0	10.6	11.2
7	()	6	4	3
8	1 .	6.30	7.00	7.40
9	1500 .(, .)	8.50	9.30	10.00
1	()	155	135	120
2	« » 4 9 (.)	11.3	11.4	12.0
3	1 .	100	50	30
4	1 .	28	23	15
5	()	+12	+9	+6
6	60 ()	10.4	10.8	11.4
7	()	15	10	7
8	1	7.00	7.30	8.10
9	1500 .(, .)	9.00	9.40	10.30

6

1	()	170	160	140
2	« » 4 9 (.)	10.8	11.2	11.6

3	1 .	90	80	70
4	1 .	40	35	30
5	()	+9	+6	+4
6	60 ()	9.8	10.4	11.1
7	()	6	4	2
8	2	14.00	14.30	15.00
9	1500 (., .)	8.00	8.30	8.50
1	()	165	145	130
2	« » 4 9 (.)	11.2	11.4	11.8
3	1 .	100	60	40
4	1 .	30	25	18
5	()	+12	+9	+6
6	60 ()	10.3	10.6	11.2
7	()	14	9	7
8	2	14.30	15.00	15.30
9	1500 .(., .)	8.20	8.50	9.50

7

1	60 ()	9.4	10.2	11.0
2	1500 (., .)	7.00	7.30	8.00

3	()	7	4	2
4	2	13.00	14.00	14.30
5	()	+10	+8	+5
6	1 .	100	95	85
7	« » 4*9	10.4	10.7	10.9
8	1 .	45	40	32
9	()	180	160	140
1	60 ()	9.8	10.4	11.2
2	1500 (, .)	7.30	8.00	8.30
3	()	14	9	7
4	2	14.00	14.30	15.00
5	()	+13	+9	+6
6	1 .	100	70	45
7	« » 4*9	10.8	11.0	11.5
8	1 .	30	25	20
9	()	170	147	134

8

1	60 ()	8.8	9.7	10.5
2	2000 (, .)	10.00	10.40	11.40

3	3	18.00	19.00	20.00
4	()	10	9	6
5	1 .	110	105	100
6	« » 4 9 (.)	10.2	10.5	10.7
7		48	43	35
8	()	9	6	4
9		190	170	15
1	60 ()	9.7	10.2	10.7
2	2000 (., .)	11.00	12.40	13.50
3	3	20.00	21.00	23.00
4	()	16	12.0	80
5	1 .	125	80	50
6	« » 4 9 (.)	10.6	10.8	11.3
7		33	25	20
8		15	9	6
9		180	160	140

9

1	60 ()	8.4	9.2	10.0
2	2000 (., .)	9.20	10.00	11.00

3	3	17.30	18.00	19.00
4	()	+11	+9	+6
5		120	115	110
6	« » 4 9 (.)	9.9	10.2	10.5
7		50	45	35
8	()	10	8	7
9		200	180	160
1	60 ()	9.4	10.0	10.5
2	2000 (., .)	10.20	12.00	13.00
3	3	19.30	20.00	21.30
4	()	+16	+14	+11
5		130	90	60
6	« » 4 9 (.)	10.4	10.8	11
7		35	25	20
8		15	9	4
9		180	160	140

10

1	100 .()	14.5	14.9	15.5
2	800 .(., .)	2.37	2.47	3.00

3		210	195	180
4	()	11	9	8
5	()	50	45	40
6		130	125	120
7	()	+13	+8	+5
8	5	27.00	29.00	31.00
9	« » 4 9 (.)	9.7	10.0	10.3
1	100 ()	16.5	17.0	17.8
2	2000 (., .)	10.10	11.40	12.40
3	()	185	165	155
4	()	35	26	22
5		135	110	70
6	()	+16	+12	+9
7	3	19.00	20.00	21.00
8		16	12	8
9	« » 4 9 (.)	10.3	10.6	11.1

11

1	« » 4 9 (.)	9.5	9.7	9.9
2	100 ()	14.2	14.5	15.0

3	1000 (, .)	3.30	3.40	3.55
4	()	220	205	190
5	()	12	10	8
6	()	4	3	2
7	5 (, .)	25.00	27.00	29.00
8	1 .	140	135	130
9	()	+14	+9	+6
1	100 ()	16.0	16.5	17.0
2	2000 (, .)	10.00	11.30	12.20
3	()	190	170	160
4		35	30	25
5	1 .	140	110	80
6	()	+17	+13	+10
7	3 (, .)	18.30	19.00	20.00
8	()	15	11	7
9	« » 4 9 (.)	10.4	10.8	11.2