Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 88 г. Челябинска»
(МБОУ «Лицей № 88 г. Челябинска»)

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
от «29» августа 2022 г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора по ВР
_____ /Муравьева А.М. /

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Лицей № 88 г. Челябинска»
_____ А.В. Лукин
«29» августа 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель
программы:
Конкин Александр Сергеевич,
учитель физической культуры

Челябинск, 2022 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

Тип программы	модифицированная
Направленность деятельности	Физкультурно-спортивная
Уровень освоения содержания образования	общекультурный
Возрастной уровень реализации программы	основное общее, среднее общее образование
Форма реализации программы	групповая
Продолжительность реализации программы	1 год

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «О Ф П» разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010); Образовательной программы МБОУ Лицей 88 г. Челябинска

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Направленность данной программы – Физкультурно – спортивная.

Занятие в секции ОФП направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка».

Новизна данной программы состоит в том , что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге , овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических , психических и нравственных качеств.

Актуальность образовательной программы обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;
- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;
- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности,

обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что в секции «О Ф П » особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

Адресат программы: в реализации данной программы участвуют юноши и девушки от 11 до 17 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся от 15 до 32 человек. Наличие медицинской справки обязательно.

Объём и срок освоения программы.

Объём программы -144 часа.

Программа рассчитана на 1 года обучения.

1 год обучения 144 часа в год

Формы обучения. Очная.

Уровень программы.

стартовый уровень программы.

Формы реализации образовательной программы.

Традиционная.

Режим занятий: 2 раз в неделю по 2 академических часа. Перерыв между занятиями 15 минут.

Цель программы: укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;

- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающие:

Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;

- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
- В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддерживание контактов с родителями, классными руководителями.
- Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
- В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городских соревнованиях.

Формы организации занятий:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Режим занятий: занятия в секции проводятся для юношей и девушек 5 – 11 классов, два раза в неделю по 2 академических часа. 144 часов в год.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- Об основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

Уметь:

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом;
- Использовать различные тактические действия.

Результативность занятия учащихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д).
3. Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях, сдача нормативов Г Т О.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Виды спортивной подготовки	Всего	теорет. занятия	практ. занятия	Формы аттестации, контроля
1	Основы знаний (теоретическая подготовка)	4	1	3	опрос
2	Легкая атлетика	28	3	25	сдача нормативов
3	Гимнастика	28	3	25	сдача нормативов
4	Спортивные игры и подвижные игры	72	4	68	соревнования
5	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	12	-	12	сдача нормативов соревнования
ИТОГО		144	11	133	

Содержание программы:

Основы знаний: Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Правила проведения соревнований. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях в секции. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья! Значение и способы закаливания. Правила спортивных игр: Баскетбол, Волейбол, Гандбол, Футбол. Правила самоконтроля. Правила страховки и самостраховки. Питание – необходимое условие для жизни человека. Вредные привычки.

Баскетбол: стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра.

Футбол: удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подьема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра.

Волейбол: стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Двустороняя игра.

Гандбол: стойка игрока, ловля и передачи мяча, передвижения игрока(движения с ведением и без него), передачи в движении, броски по воротам, броски по воротам в прыжке, ловля и отбивание мяча вратарем, двусторонняя игра.

Легкая атлетика: бег 60,100, 200, 400, 1000,1500 м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; преодоление низких барьеров; прыжки в высоту и длину с разбега, тройной прыжок с места; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения.

Гимнастика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; висы и упоры, размахивание в висе, подьем переворот; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись, равновесие (бревно) – наскок в упор стойка на левом колене; полушпагат, танцевальные шаги.

Мальчики – опорный прыжок согнув ногив; висы и упоры – прыжок в вис углом, вис стоя, оборот назад в упор, подъем разгибом, подьем переворотом: брусья – сед ноги врозь, соскок махом назад. Акробатика - переворот боком; кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой.

Методическое обеспечение :

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Учебник по Физической культуре для учащихся 5-7; 10-11 кл. общеобразовательных учреждений под ред. В.И.Ляха, Л.Е.Любомирского, Г.Б.Мейксона.- М.: «Просвещение», 2001.

- Алгоритмы выполнения комплекса упражнений.
- Видеоматериалы с выступлениями профессиональных спортсменов, видеоуроки .

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал.
- Спортивная площадка.
- Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для минифутбола и гандбола.
- Мячи различные: футбольные, баскетбольные ,волейбольные, гандбольные, резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические коврики.
- Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.

Список использованной литературы:

Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

Настольная книга учителя физкультуры / под редакцией Л.Б. Кофмана / «Ф и С» Москва 1998г.

Б.Н.Минаев, Б.М. Шиян, «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989г.

Спортивные праздники и мероприятия в школе. Спортивные и подвижные игры. / М.В.Видякин/ «Учитель» Волгоград 2007г.

Новиков Ю. А**.** Общая физическая подготовка/ Ю. А. Новиков- М.: «Физкультура и спорт»,2010 г.

Приложение 1

Тематический план.

№	Название темы	Кол--во часов	Оборудование
1	Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Обще развивающие упражнения(ОРУ). Специальные беговые упражнения(СБУ). Игра на внимание «Класс смирно».	2	Спортивная площадка, беговая дорожка, свисток
2	Гигиенические требования к спортивной одежде. ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м.	2	Спортивная площадка, беговая дорожка
3	О Р У на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.	2	Спорт. площадка, беговая дорожка.
4	ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.	2	Спортивная площадка, бег. дорожка
5	ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м.	2	Спортивная площадка, беговая дорожка
6	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4х10 м. Прыжки в длину с места.	2	Спортзал, рулетка, секундомер
7	ОРУ. СБУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м.	2	Спортзал, рулетка, беговая дорожка.

8	О Р У . Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».	2	Спортзал, ворота, гандбольный мяч, свисток
9	ОРУ. Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места . Игра Гандбол по упрощенным правилам.	2	Спортзал, ворота ,ганд больный мяч, свисток
10	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. ОРУ. Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв». Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	Спортзал, ворота, ганд - больный мяч, свисток
11	ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.	2	Спортзал, ворота, гандбольный мяч, свисток
12	О Р У без предметов на месте. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол.	2	Спортзал, ворота, гандбольный мяч,свисток
13	ОРУ. Тактика защиты в гандболе. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Двусторонняя игра.	2	Спортзал, ворота,гандбольный мяч,свисток
14	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения.Упражнения на гибкость.	2	Спортзал, гимнастические коврики
15	О Р У с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.	2	Спортзал, гимн. палки, маты, коврики.
16	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Закрепление акробатических упражнений : перекаты боком, кувырок вперед. Кувырок назад,мост, стойка на лопатках- девочки, стойка на голове- мальчики.	2	Спортзал, гимн. маты, коврики.
17	О Р У . Акробатические упражнения: кувырки, стойка «мост» из положения лежа, из положения стоя. Стойки на лопатках(дев.) и голове (мал.)Подвижная игра «День-Ночь».	2	Спортзал, гимн. маты, коврики
18	ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	2	Спортзал, гимнастич. стенка, перекладины
19	Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа (пресс). Подвижная игра «Третий лишний».	2	Спортзал, перекладины гимн. коврики
20	Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.	2	Спортзал, гимн. коврики, маты, скамейки, палки. Мячи.
21	О Р У на гимнастической скамейке. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.	2	Спортзал, скамейка, гимн. стенка, коврики
22	ОРУ. Совершенствование «отжимания».Разучивание опорного прыжка через гимн. козла(согнув ноги – мальчики, врозь- девочки).	2	Спортзал, гимн. козел, маты
23	ОРУ. Силовые упражнения. Опорный прыжок через гимн. козла.	2	Спортзал, гимн.козел ,ма- ты, гантели

24	ОРУ с мячом. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование комбинаций в акробатике.	2	Спортзал, гимн. козел, маты
25	Питание–необходимое условие для жизни человека. ОРУ. Силовая подготовка :подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями. Спортивная игра «Гандбол».	2	Спортзал, скакалка
26	О Р У в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке.	2	Спортзал, гимнастические коврики, скакалки
27	ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке.	2	Спортзал, гимн. стенка, перекладины, скамейки, скакалки
28	ОРУ. Метание набивного мяча на дальность. Комбинации в акробатике. Упражнения на гимнастической стенке.	2	Спортзал, набивные мячи, рулетка, маты, гимн. стенка
29	Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу.	2	Спортзал, вол. сетка, мя чи, свисток.
30	Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Игра «Пионербол»	2	Спортзал, волейбол. сетка, мяч
31	ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая картошка»	2	Спортзал, волейбол. площадка, мяч
32	ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.	2	Волейбольная площадка, мяч
33	Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол.	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток
34	Правила личной гигиены и здорового образа жизни. ОРУ. Нижняя боковая подача. Передачи мяча в двойках через сетку. Двусторонняя учебная игра	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток
35	ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра.	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток
36.	ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Верхняя боковая подача. Учебная игра.	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток
37.	Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Двусторонняя игра.	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток
38.	ОРУ. Совершенствование «блока». Взаимодействие игроков команды в защите. Учебная игра .	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток
39.	ОРУ. Специальные волейбольные упражнения. Взаимодействие игроков в нападении. Верхняя подача в прыжке. Игра Волейбол.	2	Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток
40.	Техника безопасности на занятиях Баскетбола. Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч капитану».	2	Баскетбольная площадка, мячи, свисток
41.	Правила игры Баскетбол. Передачи мяча двумя руками от груди, сверху, с отскоком от пола. Комбинации из ловли и передач мяча.	2	Баскетбольная площадка, мячи, свисток

42.	ОРУ. Различные ведения правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра Баскетбол.	2	Баскетбольная площадка, мячи, свисток
43.	ОРУ с мячом. Специальные баскетбольные упражнения. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной.	2	Баскетбольная площадка, мячи, свисток
44.	Значение и способы закаливания. Спец баскетбольные упражнения. Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра Баскетбол.	2	Баскетбольная площадка, мячи,свисток, конусы.
45.	ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра.	2	Баскетбольная площадка, мячи,свисток, конусы.
46.	ОРУ. Остановки в баскетболе (двумя шагами, прыжком). Броски в корзину одной рукой. Броски мяча двумя руками с места из трех очковой зоны.Учебная игра по упрощенным правилам.	2	Б/больная пло щадка,Б/б кор зины, мячи, свисток
47.	ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор). Игра по упрощенным правилам.	2	Б/больная пло щадка,Б/б кор зины, мячи, свисток
48.	О Р У в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Финты- обводка защитника. Учебная игра.	2	Б/больная пло щадка, мячи, свисток,стойки для обводки
49.	ОРУ. Совершенствование техники «финтов».Тактика защиты: личная и зонная защита. Двусторонняя игра.	2	
50.	Техника безопасности на занятиях прыжками в Легкой атлетике. ОРУ. Спец беговые упражнения. Техника «подбора ног» и разбега при прыжках в высоту.	2	Спортзал, маты, стойки для прыжка, планка,
51.	О Р У с гимнастическими палками. Упражнения на развитие гибкости и прыгучести. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».	2	Спортзал, маты, стойки для прыжка, планка,
52.	Техника безопасности на занятиях Футболом. Различные способы остановки мяча.Удары по стоящему и катящему- ся мячу. Подвижные игры: «Квадрат», «В одно касание» .	2	Спортзал, футбольные мячи, свисток
53.	О Р У . Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу.	2	Спортзал, конусы, ф/бол ьные мячи, свисток
54.	ОРУ. Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках. Учебная игра.	2	Спортзал, ворота, ф/бол ьные мячи, свисток
55.	ОРУ. Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения. Учебная игра Мини футбол (Футзал).	2	Спортзал, ворота, ф/больные мячи, свис ток, конусы
56.	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приемы отбора мяча. Учебная игра Мини футбол по упрощенным правилам.	2	Спортзал, ворота, ф/бол ьные мячи, свисток
57.	О Р У в движении.. Встречная эстафета с ведением мяча. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Игра в Мини футбол по упрощенным правилам.	2	Спортзал, ворота, ф/больные мячи, свис ток, стойки

58.	ОРУ. Вбрасывания мяча в игру. Выполнение «углового удара». Игра по упрощенным правилам.	2	Спортзал, ворота, фут больные мячи, свисток
59.	ОРУ. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Развитие выносливости. Учебная игра.	2	Спортзал, ворота, фут больные мячи, свисток
60.	ОРУ с мячом. Совершенствование тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите. Учебная игра Футбол.	2	Футбольная площадка, ф/б мячи, свисток
61.	Кроссовый бег 1500 м. Совершенствование тактики защиты. Использование раннее изученных приемов в игре. Двусторонняя игра Футбол.	2	Футбольная площадка, ф/б мячи, свисток
62.	О Р У. Правила проведения соревнований. Бег по пресеченной местности 10 мин. Подвижная игра «Лапта».	2	Спортплощадка, бита, теннисный мяч.
63.	ОРУ. Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	2	Спортплощадка, беговая дорожка, яма для прыжков.
64.	ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега .Бег 200 м.	2	Спортплощадка ,беговая дорожка, яма для прыжков, лопата, грабли рулетка
65.	ОРУ. Прыжковые упражнения . Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Лапта».	2	Спортплощадка, прыжковая яма, лопата, грабли, рулетка, бита, тен.мяч.
66.	Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	2	Спортплощадка, беговая дорожка, малые мячи, ру - летка
67.	ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в горизонт. цель. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега.	4	Спортплощадка, беговая дорожка, малые мячи, ру летка, эстафет. палочка.
68.	ОРУ. СБУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5х50м.	4	Баскетбольная площадка, мячи, свисток, конусы.