

**Комитет образования  
Администрации Балаковского муниципального района  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 26»**

**«Утверждено»**

**Директор МАОУ СОШ № 26**

**\_\_\_\_\_ Адылов Т.Х.**

**Приказ № 346 от 17.08.2023г.**

**Рабочая программа  
по внеурочной занятости  
кружка «ОФП»  
рук – Митин В.А.**

**2023 – 2024 учебный год**

## ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивного направления общая физическая подготовка для учащихся 10х классов разработана на основании следующих **нормативно-правовых документов**:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от «17» декабря 2010 г.;
2. Закона Российской Федерации «Об образовании в РФ» (29.12.12г. № 273-ФЗ);
3. На основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014;
4. На основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2014 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивного направления общая физическая предназначена для обучающихся 10х классов, проявляющих интерес к физической культуре и спорту.

Актуальность программы обусловлена ее практической значимостью.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей 15 - 17 лет.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению общая физическая подготовка носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.
- охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### 1. *Формирование:*

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- пропаганда здорового образа жизни;
- формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;
- отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств; а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения); б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений.

### 2. *Обучение:*

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

### ***Место в базисном и учебном плане школы***

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «ОФП» предназначена для обучающихся 10х классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Весь курс рассчитан на 34 часа по 1 разу в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале МАОУ «СОШ №26» или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «ОФП» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения курса:

1. Определять личностный смысл учения; выбирать дальнейший образовательный маршрут.
2. Регулировать свое поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями.
3. Испытывать эмпатию, понимать чувства других людей и сопереживать им, выражать свое отношение в конкретных поступках.
4. Ответственно относиться к собственному здоровью, к окружающей среде, стремиться к сохранению живой природы.
5. Ориентироваться в понимании причин успешности/неуспешности в учебе

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

*Регулятивные УУД:*

1. Самостоятельно формулировать задание: определять его цель, планировать свои действия для реализации задач, прогнозировать результаты, осмысленно выбирать способы и приёмы действий, корректировать работу по ходу выполнения.
2. Выбирать для выполнения определённой задачи различные средства: справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы.
3. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль результатов.
4. Оценивать результаты собственной деятельности, объяснять по каким критериям проводилась оценка.
5. Адекватно воспринимать аргументированную критику ошибок и учитывать её в работе над ошибками.
6. Ставить цель собственной познавательной деятельности (в рамках учебной и проектной деятельности) и удерживать ее.
7. Планировать собственную внеучебную деятельность (в рамках проектной деятельности) с опорой на учебники и рабочие тетради.
8. Регулировать своё поведение в соответствии с познанными моральными нормами и этическими требованиями.
9. Планировать собственную деятельность, связанную с бытовыми жизненными ситуациями: маршрут движения, время, расход продуктов, затраты и др.

*Познавательные УУД:*

1. Ориентироваться в учебниках: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания, осуществлять выбор заданий, основываясь на своё целеполагание.
2. Самостоятельно предполагать, какая дополнительная информация будет нужна для изучения незнакомого материала.
3. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников (словари, энциклопедии, справочники, электронные диски, сеть Интернет).
4. Анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты; устанавливать закономерности и использовать их при выполнении заданий, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения, проводить аналогии, использовать обобщенные способы и осваивать новые приёмы, способы.
5. Самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию на основе схем, моделей, таблиц, гистограмм, сообщений.
6. Составлять сложный план текста.
7. Уметь передавать содержание в сжатом, выборочном, развёрнутом виде, в виде презентаций.

*Коммуникативные УУД:*

1. Владеть диалоговой формой речи.
2. Читать вслух и про себя тексты учебников, других художественных и научно-популярных книг, понимать прочитанное.
3. Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций.

4. Формулировать собственное мнение и позицию; задавать вопросы, уточняя непонятое в высказывании собеседника, отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; аргументировать свою точку зрения с помощью фактов и дополнительных сведений.

5. Критично относиться к своему мнению. Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции.

Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций при работе в паре.

Договариваться и приходить к общему решению.

6. Участвовать в работе группы: распределять обязанности, планировать свою часть работы; задавать вопросы, уточняя план действий; выполнять свою часть обязанностей, учитывая общий план действий и конечную цель; осуществлять самоконтроль, взаимоконтроль и взаимопомощь.

7. Адекватно использовать речевые средства для решения коммуникативных задач.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками эстафеты и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;

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

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из легкой атлетики, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения содержания материала на занятиях физическими упражнениями во внеурочное время учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития:

*Знания о физической культуре*

Ученик научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

*Способы двигательной (физкультурной) деятельности*

Ученик научится:

- использовать занятия легкой атлетикой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

– тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

– взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

– вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

– проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

– проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

*Физическое совершенствование*

Ученик научится:

– выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

– выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

– выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках, метаниях ;

– выполнять специальные упражнения спортивных игр;

– выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

– преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов прыжков и бега;

– осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### СОДЕРЖАНИЕ

Содержание программы направлено на создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

**Описание изучаемых тем:**

1. *Теоретическая подготовка:* олимпийские игры, закаливание, самоконтроль, судейство, правила соревнований, гигиена, восстановительные мероприятия.

2. *Лёгкая атлетика:*

1) *спортивная ходьба.*

2) *бег:* высокий и низкий старт, стартовый разгон, спринтерский бег, финиширование, бег с преодолением препятствий, встречная эстафета, круговая эстафета, кроссовый бег, челночный бег.

3) *прыжки:* прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, тройной прыжок, прыжок в высоту.

4) *метания:* метание малого мяча, метание набивного мяча, толкание ядра.

3. *Гимнастика:* акробатические упражнения.

4. *Спортивные игры:* баскетбол, волейбол.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	Во время занятий
2.	Легкая атлетика	8
3.	Гимнастика	8
4.	Волейбол	10
5.	Баскетбол	8
	Всего:	<b>34</b>

#### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занят ий/ Кол-во час	Названия тем занятий	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов образовательной деятельности обучающихся (на уровне учебных	Дата проведения	Коррект ировка
				по плану	

действий)				
Легкая атлетика-12ч				
1-1ч	<b>Инструктаж по ТБ на занятиях ОФП</b>	ТБ на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, 100м. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	Знать правила безопасного поведения на занятиях ОФП. Уметь выполнять строевые упражнения.	05.09
2-1ч	<b>Упражнения на развитие быстроты.</b>	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. ТБ ОРУ.	Умение чередовать бег с ходьбой, различают бег на скорость и выносливость. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.	12.09
3-1ч	<b>Высокий старт</b>	ТБ. ОРУ. Высокий старт от 30 до 40 м. «Встречные эстафеты», Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. <b>Тест подъёма туловища за 30 с.</b>	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Соблюдают технику безопасности.	19.09
4-1ч	<b>Упражнения на развитие ловкости</b>	ТБ. СБУ. Упражнения на развитие выносливости. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой и соревновательной деятельности	26.09
5-1ч	<b>Скоростной бег</b>	ТБ. ОРУ. Скоростной бег до 60м, с ускорением. Преодоление горизонтальных препятствий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	03.10
6-1ч	<b>Упражнения на координацию движений</b>	Тб. СБУ. Основы знаний. <i>Понятия «старт», «финиш».</i> <b>Тест бег 60м.</b> Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	10.10
7-1ч	<b>Упражнения на развитие выносливости</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Травмы и их предупреждение.</i> Упражнения на развитие выносливости. У/и	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	17.10
8-1ч	<b>Кроссовый бег</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Влияние бега на состояние здоровья.</i> Бег на выносливость 1000м. в среднем темпе.	Закрепляют технику бега на длинные дистанции.	24.10
9-1ч	<b>Эстафетный бег</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Понятие - эстафета.</i>	Различают виды прыжков и метаний.	31.10

		Выполнение бега с равномерной скоростью с игровыми заданиями. Эстафеты. <b>Тест прыжок в длину с места</b>			
10-1ч	<b>Беговые упражнения с ускорением</b>	ТБ. СБУ. Основы знаний. <i>Правила личной гигиены.</i> Обучение технике бега с изменением скорости, ускорением от 40 до 60м. Игра в мини-футбол.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений	07.11	
11-1ч	<b>Специальные прыжковые упражнения</b>	ТБ. СПУ. Основы знаний. <i>Раскрыть понятие здорового образа жизни.</i> Равномерный бег девочки 15 мин., мальчики 20 мин. У/и	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	14.11	
12-1ч	<b>Прохождение полосы препятствий</b>	ТБ. СБУ. Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. <b>Тест прыжок в длину с разбега.</b> И/эстафеты	Описывают технику выполнения упражнений.	21.11	
<b>Баскетбол-5ч</b>					
13-1ч	<b>Правила игры в баскетбол. Ведение и ловля мяча</b>	Основы знаний. <i>Правила ТБ при игре в баскетбол ОРУ.</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Остановка 2-мя шагами, прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. У/и	Учатся общаться и взаимодействовать в игровой деятельности	05.12	
14-1ч	<b>Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.</b>	ТБ. ОРУ с мячом. Основы знаний. <i>Терминология баскетбола.</i> Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении. У/и	Совершенствование умений в передаче и ведении мяча.	12.12	
15-1ч	<b>Бросок мяча после ловли</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Движение – основа здоровья.</i> Ловля мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. У/и <b>Прыжки через скакалку на время.</b>	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Различать виды стоек и передвижений.	19.12	
16-1ч	<b>Перехват мяча</b>	ТБ. СБУ. Основы знаний. <i>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</i> Обучение перехвату мяча. Бросок двумя руками от головы с места. У/и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	09.01	

17-1ч	<b>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений</b>	ТБ. ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). У/и	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание игры.	16.01	
<b>Волейбол-5ч</b>					
18-1ч	<b>Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке.</b>	Инструктаж ТБ при игре в волейбол. Основы знаний. <i>Терминология в волейболе.</i> ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. У/и	Объясняют значение соблюдения п/б для жизни человека. Выполняют игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.	30.01	
19-1ч	<b>Основные приёмы игры в волейбол</b>	ТБ. ОРУ. СУ с мячом. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Игра.	Овладевают основными приёмами игры в волейбол	06.02	
20-1ч	<b>Техника выполнения изучаемых игровых приёмов и действий</b>	ТБ. ОРУ. СУ с мячом. Основы знаний. <i>Первая помощь при травмах.</i> Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. У/и	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	13.02	
21-1ч	<b>Техника выполнения изучаемых игровых приёмов и действий</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Правила соревнований.</i> Передачи мяча. У/и	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности	20.02	
22-1ч	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов</b>	ТБ. ОРУ. Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром. Выполнение комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. У/и	Осваивают универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	27.02	
<b>Гимнастика-4ч</b>					
23-1ч	<b>Упражнения на развитие гибкости</b>	Инструктаж по ТБ. <i>Гимнастика и ее значение в жизни человека.</i> ОРУ. Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами (мал.) кувырок назад в полу шпагат (дев.). Упражнения на г/ст.	Описывают технику акробатических упражнений.	12.03	
24-1ч	<b>Техника выполнения акробатических упражнений</b>	ТБ. ОРУ. Основы знаний. Значение осанки. Акробатические упр-я. <b>Тест подтягивание.</b> У/и	Различают предназначение каждого из видов гимнастики	19.03	



25-1ч	<b>Акробатические комбинации из числа разученных упражнений</b>	ТБ. Основы знаний. <i>Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.</i> Акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	Оказывают страховку и помощь во время выполнения упражнения	02.04	
26-1ч	<b>Акробатические комбинации. Страховка.</b>	ТБ. Основы знаний. Основы правильного питания. Акробатические комбинации. Гимнастическая полоса препятствий. У/и	Оказывают страховку и помощь во время выполнения упражнения. Учатся преодолевать полосу препятствий	09.04	
<b>Футбол-4ч</b>					
27-1ч	<b>Правила игры в футбол.</b>	Основы знаний. Основные правила игры в футбол. ТБ при игре в футбол. СБУ с мячом. Совершенствование удара по мячу с места и небольшого разбега внутренней стороной стопы, остановка мяча. У/и	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	23.04	
28-1ч	<b>Техника выполнения изучаемых игровых приёмов и действий</b>	ТБ. СУ с мячом. Основы знаний. <i>Основные приёмы игры в футбол.</i> Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам	Научатся организовывать и проводить подвижные игры	07.05	
29-1ч	<b>Командно-тактические действия в нападении</b>	ТБ. СУ с мячом. СБУ. Командно- тактические действия в нападении. Закрепление удара мяча в створ ворот. Игра в мини-футбол по правилам. Соревнование по футболу.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки	14.05	
30-1ч	<b>Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов</b>	ТБ. ОРУ. СБУ с мячом. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов. У/и (мини-футбол). Соревнование по футболу.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов.		
<b>Кроссовая подготовка – 4ч</b>					
31-1ч	<b>Упражнения на развитие быстроты</b>	ТБ. Упражнения на развитие быстроты. <b>Кросс 500м (контроль)</b>	Выполняют упражнения на развитие быстроты		
32-1ч	<b>Упражнения на развитие различных групп мышц</b>	ТБ. Прохождение полосы препятствий. Передвижения в висячем и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	Выполнение упражнений на развитие различных групп мышц.		
33-1ч	<b>Упражнения на развитие силы</b>	ТБ. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	Выполнение упражнений на развитие силы		
34-1ч	<b>Упражнения на развитие</b>	ТБ. Упражнения на развитие выносливости. Бег до 10	Выполняют упражнения на развитие		

	<b>выносливости</b>	мин. Бег 1000м (контроль). СП/ игры (футбол).	выносливости.		
--	---------------------	--	---------------	--	--