

**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 5-9 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 5-9 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 11 - 15 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 5-9 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.

Информация об используемом УМК:

Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы.

Программа написана на основе обязательного минимума содержания начального, основного и среднего (полного) общего образования и действующих примерных программ по предмету «Физическая культура» для 1-4, 5-9 и 10-11 классов. Программа состоит из трех разделов, посвященных соответственно начальной, основной и средней школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры (рассмотрены базовая и вариативная составляющие программного материала). Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы.

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 её.
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, принеших 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 действия, 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

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОФП 7в кл.

№ занятий/ Кол-во часов	Названия тем занятий	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов образовательной деятельности обучающихся (на уровне учебных действий)	Дата проведения	Корректурка
				по плану	
Легкая атлетика-12ч					
1-1ч	Инструктаж по ТБ на занятиях ОФП	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.		
2-1ч	Упражнения на развитие быстроты.	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.		
3-1ч	Высокий старт	ТБ. ОРУ. Высокий старт от 30 до 40 м. «Встречные эстафеты», Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Тест подъёма туловища за 30 с.	Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Соблюдают технику безопасности.		
4-1ч	Упражнения на развитие ловкости	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		
5-1ч	Скоростной бег	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		
6-1ч	Упражнения на координацию движений	Тб. СБУ. Основы знаний. <i>Понятия «старт», «финиш».</i> Тест бег 60м. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения		
7-1ч	Упражнения на развитие выносливости	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		
8-1ч	Кроссовый бег	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Влияние бега на состояние здоровья.</i> Бег на выносливость 1000м. в	Закрепляют технику бега на длинные дистанции.		

		среднем темпе.			
9-1ч	Эстафетный бег	ТБ. ОРУ. Основы знаний. <i>Понятие - эстафета.</i> Выполнение бега с равномерной скоростью с игровыми заданиями. Эстафеты. Тест прыжок в длину с места	Различают виды прыжков и метаний.		
10-1ч	Беговые упражнения с ускорением	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		
11-1ч	Специальные прыжковые упражнения	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		
12-1ч	Прохождение полосы препятствий	ТБ. СБУ. Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Тест прыжок в длину с разбега. И/эстафеты	Описывают технику выполнения упражнений.		
Баскетбол-5ч					
13-1ч	Правила игры в баскетбол. Ведение и ловля мяча	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		
14-1ч	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	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.		
15-1ч	Бросок мяча после ловли	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 Прыжки через скакалку на время.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Различать виды стоек и передвижений.		
16-1ч	Перехват мяча	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		
17-1ч	Комбинация из освоенных	ТБ. ОРУ. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения	Осваивают двигательные действия, составляющие содержание игры.		

	элементов техники передвижений	в стойке, остановка, поворот, ускорение). У/и			
Волейбол-5ч					
18-1ч	Правила игры в волейбол. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	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.		
19-1ч	Основные приёмы игры в волейбол	ТБ. ОРУ. СУ с мячом. Стойка игрока. Передача двумя руками сверху на месте. Игра.	Овладевают основными приёмами игры в волейбол		
20-1ч	Техника выполнения изучаемых игровых приёмов и действий	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		
21-1ч	Техника выполнения изучаемых игровых приёмов и действий	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		
22-1ч	Выполнение комбинаций из освоенных элементов	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.		
Гимнастика-4ч					
23-1ч	Упражнения на развитие гибкости	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.		
24-1ч	Техника выполнения акробатических упражнений	ТБ. ОРУ. Основы знаний. Значение осанки. Акробатические упр-я. Тест подтягивание. У/и	Различают предназначение каждого из видов гимнастики		
25-1ч	Акробатические комбинации из числа разученных упражнений	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		
26-1ч	Акробатические комбинации. Страховка.	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		
Футбол-4ч					
27-1ч	Правила игры в футбол.	Основы знаний. Основные правила игры в футбол. ТБ при игре в футбол. СБУ с	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий,		

		мячом. Совершенствование удара по мячу с места и небольшого разбега внутренней стороной стопы, остановка мяча. У/и	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки		
28-1ч	Техника выполнения изучаемых игровых приёмов и действий	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		
29-1ч	Командно-тактические действия в нападении	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		
30-1ч	Моделирование техники освоенных игровых действий и приёмов	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.		
Кроссовая подготовка – 4ч					
31-1ч	Упражнения на развитие быстроты	ТБ. Упражнения на развитие быстроты. Кросс 500м (контроль)	Выполняют упражнения на развитие быстроты		
32-1ч	Упражнения на развитие различных групп мышц	ТБ. Прохождение полосы препятствий. Передвижения в висе 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	Упражнения на развитие силы	ТБ. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	Выполнение упражнений на развитие силы		
34-1ч	Упражнения на развитие выносливости	ТБ. Упражнения на развитие выносливости. Бег до 10 мин. Бег 1000м (контроль). СП/ игры (футбол).	Выполняют упражнения на развитие выносливости.		