Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа №8

Труновского муниципального района

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Козырецкая Е.И.

**Рабочая программа**

**дополнительного образования**

**спортивной секции**

**«Общая физическая подготовка»**

**(ОФП)**

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «ОФП» разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Образовательной программы МКОУ ООШ № 8;

Программы школьного спортивного клуба «Вертикаль».

Количество часов- 70 Срок реализации-1 год

Разработчик программы учитель физической культуры: Белёвцев В.М.

2020 год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «ОФП» разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Образовательной программы МКОУ ООШ № 8;

Программы школьного спортивного клуба «Вертикаль».

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-оздоровительная.

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 «ОФП » 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 здоровьесбережения.

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.

**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 деятель - ности.

**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.

Возраст детей : в реализации данной программы участвуют юноши 11-15 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 35 человек.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 70 учебных часов в год.

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 – 9 классов, два раза в неделю по 40 минут.

**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:

Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).

Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д ).

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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Виды спортивной подготовки** | **Кол-во часов** |
|
| **1** | **Основы знаний (теоретическая подготовка)** | **4** |
| **2** | **Легкая атлетика** | **14** |
| **3** | **Гимнастика** | **14** |
| **4** | **Спортивные игры и подвижные игры** | **38** |
| **5** | **Контрольные упражнения и спортивные соревнования.** | **согласно плану спорт. мероприятий** |
| **ИТОГО** | | 70 |

**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 пероворот; 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.
* Учебник по Физической культуре для учащихся 5-7; 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 при школе МКОУ ООШ №8.
* Спортивная площадка при школе МКОУ ООШ № 8.
* Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для мини-футбола.
* Мячи различные: футбольные, баскетбольные, набивные, малые для метания.
* Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, обручи ,гимнастические палки, гимнастический козел, гимнастические маты.
* Секундомер, свисток, рулетка.

**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.

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Название темы** | **Кол- -во часов** | **Оборудование** | **Дата проведения** |
| 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». | 1 | Спортивная площадка, беговая дорожка, свисток |  |
| 2 | Гигиенические требования к спортивной одежде. ОРУ. СБУ. Техника низкого и высокого старта. Бег 30м. | 1 | Спортивная площадка, беговая дорожка |  |
| 3-4 | ОРУ на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м. | 2 | Спорт. площадка, бег.дорожка. |  |
| 5 | ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча. | 1 | Спортивная площадка, бег. дорожка |  |
| 6-7 | ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3х10 м. | 2 | Спортивная площадка, бег.дорожка |  |
| 8 | ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4х10 м. Прыжки в длину с места. | 1 | Спортзал, рулетка, секундомер |  |
| 9 | ОРУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м. |  | Спортзал,рулетка,беговая дорожка. |  |
| 10 | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения.Упражнения на гибкость. | 1 | Спортзал, гимнастические коврики |  |
| 11 | О Р У с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед. | 1 | Спортзал, гимн. палки, маты, коврики. |  |
| 12 | 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. | 1 | Спортзал, гимн. маты, коврики. |  |
| 13 | 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». | 1 | Спортзал, гимн. маты, коврики |  |
| 14 | ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.). | 1 | Спортзал, гимнастич.стенка, перекладины |  |
| 15 | Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа (пресс).Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | Спортзал, перекладины гимн. коврики |  |
| 16 | Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики. | 1 | Спортзал, гимн. коврики, маты, скамейки,палки. Мячи. |  |
| 17 | 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. | 1 | Спортзал, скамейка, гимн. стен -ка,коврики |  |
| 18 | ОРУ. Совершенствование «отжимания».Разучивание опорного прыжка через гимн. козла(согнув ноги – мальчики, врозь- девочки). | 1 | Спортзал, гимн. козел, маты |  |
| 19 | ОРУ. Силовые упражнения. Опорный прыжок через гимн. козла. | 1 | Спортзал, гимн.козел, маты, гантели |  |
| 20 | ОРУ с мячом. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование комбинаций в акробатике. | 1 | Спортзал,гимн. козел, маты |  |
| 21 | Питание–необходимое условие для жизни человека. ОРУ. Силовая подготовка :подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями. Спортивная игра «Гандбол». | 1 | Спортзал,скакалка |  |
| 21 | О Р У в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке. | 1 | Спортзал, гимн. коврики, скакалки |  |
| 22 | ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке. | 1 | Спортзал, гимн.стенка, перекладины, скамейки, скакалки |  |
| 23 | ОРУ. Метание набивного мяча на дальность. Комбинации в акробатике. Упражнения на гимнастической стенке. | 1 | Спортзал, набивные мячи,рулетка,маты, гимн. стенка |  |
| 24 | Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу. | 1 | Спортзал, вол.сетка, мячи, свисток. |  |
| 25 | Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. ОРУ. Игра «Пионербол» | 1 | Спортзал, волейбол. сетка,мяч |  |
| 26 | ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая картошка» | 1 | Спортзал, волейбол. площадка, мяч |  |
| 27 | ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу. | 1 | Волейбольная площадка,мяч |  |
| 28 | Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол. | 1 | Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток |  |
| 29 | Правила личной гигиены и здорового образа жизни. ОРУ. Нижняя боковая подача. Передачи мяча в двойках через сетку. Двусторонняя учебная игра | 1 | Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток |  |
| 30 | ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра. | 1 | Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 31 | ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Верхняя боковая подача. Учебная ига. | 1 | Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток |  |
| 32-33 | Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Двусторонняя игра. | 2 | Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток |  |
| 34 | ОРУ. Совершенствование «блока». Взаимодействие игроков команды в защите. Учебная игра . | 1 | Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток |  |
| 35-36 | ОРУ. Специальные волейбольные упражнения. Взаимодействие игроков в нападении. Верхняя подача в прыжке. Игра Волейбол. | 1 | Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток |  |
| 37 | Техника безопасности на занятиях Баскетбола. Стойки и передвижения баскетболиста. Ловли мяча: сверху, у груди, снизу, в прыжке. Подвижная игра «Мяч капитану». | 1 | Баскетбольная площадка, мячи, свисток |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 38-39 | 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 |  |
| 40-42 | ОРУ. Различные ведения правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра Баскетбол. | 3 | Баскетбольная площадка, мячи, свисток |  |
| 43. | ОРУ с мячом. Специальные баскетбольные упражнения. Ведения правой и левой рукой в движении. Броски в корзину со штрафной. | 1 | Баскетбольная площадка, мячи, свисток |  |
| 44. | Значение и способы закаливания. Спец баскетбольные упражнения. Ловля и передачи мяча в движении. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра Баскетбол. | 1 | Баскетбольная площадка, мячи,свисток, конусы. |  |
| 45. | ОРУ. Передачи мяча одной рукой. Ведение, ловля и передачи мяча в парах, тройках. Двусторонняя учебная игра. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | 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. | 1 | Б/больная пло щадка, мячи, свисток,стойки для обводки |  |
| 49. | ОРУ. Совершенствование техники «финтов».Тактика защиты: личная и зонная защита. Двусторонняя игра. | 1 |  |  |
| 50. | Техника безопасности на занятиях прыжками в Легкой атлетике. ОРУ. Спец беговые упражнения. Техника «подбора ног» и разбега при прыжках в высоту. | 1 | 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». | 1 | 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» . | 1 | 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. | 1 | Спортзал, конусы, футбольные мячи, свисток |  |
| 54. | ОРУ. Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках. Учебная игра. | 1 | Спортзал, ворота, футбольные мячи, свисток |  |
| 55. | ОРУ. Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения. Учебная игра «Мини- футбол» | 1 | Спортзал, ворота, футбольные мячи, свисток, конусы |  |
| 56. | ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приемы отбора мяча. Учебная игра «Мини- футбол» по упрощенным правилам. | 1 | Спортзал, ворота, футбол 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. | 1 | Спортзал, ворота, футбольные мячи, свисток, стойки |  |
| 58. | ОРУ. Вбрасывания мяча в игру. Выполнение «углового удара». Игра по упрощенным правилам. | 1 | Спортзал, ворота, фут больные мячи, свисток |  |
| 59. | ОРУ. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Развитие выносливости. Учебная игра. | 1 | Спортзал, ворота, фут больные мячи, свисток |  |
| 60. | ОРУ с мячом. Совершенствование тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите. Учебная игра «Футбол»». | 1 | Футбольная площадка, ф/б мячи, свисток |  |
| 61. | Кроссовый бег 1500 м. Совершенствование тактики защиты. Использование раннее изученных приемов в игре. Двусторонняя игра «Футбол». | 1 | Футбольная площадка, ф/б мячи, свисток |  |
| 62. | О Р У. Правила проведения соревнований. Бег по пресеченной местности 10 мин. Подвижная игра «Лапта». | 1 | Спортплощадка, бита, тен -нисный мяч. |  |
| 63. | ОРУ. Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину. | 1 | Спортплощадка, беговая дорожка, яма для прыжков. |  |
| 64. | ОРУ. Техника приземления. Прыжки в длину с разбега .Бег 200 м. | 1 | Спортплощадка, беговая дорожка, яма для прыжков, лопата, грабли, рулетка |  |
| 65-67. | ОРУ. Прыжковые упражнения . Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Лапта». |  | Спортплощадка, прыжковая яма, лопата, грабли, рулетка,  бита ,тен.мяч. |  |
| 68. | Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель. | 1 | Спортплощадка, беговая дорожка, малые мячи, ру -летка |  |
| 69. | ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в горизонт. цель. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега. | 1 | Спортплощадка, беговая дорожка, малые мячи, ру летка, эстафет. палочка. |  |
| 70. | ОРУ. СБУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5х50м. | 1 | Баскетбольная площадка, мячи, свисток, конусы. |  |