

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Гимназия»

Педагогический совет  
протокол № 1  
от «30» 08 2024 год

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Гимназия»  
\_\_\_\_\_ А.А. Терновик  
«30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
ОФП**

Возраст учащихся: 11-14 лет  
Срок реализации: 2 года  
Уровень: базовый

Автор-составитель:  
Андреева Лариса Викторовна  
педагог дополнительного образования

г. Лесосибирск

# Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. 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 Гимназия г.Лесосибирск.; Учебного плана МБОУ «Гимназия» г.Лесосибирска . на 2022-2023 учебный год.

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 приемами 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 системы, 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 ребенком 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.

**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, поддержание 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 ребята 9-11 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 10-15 человек.

**Срок реализации данной программы**—1 год. Программа рассчитана на 68 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 2-4 классов, два раза в неделю по 90 минут.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

**Занимающиеся должны:**

*Знать:*

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О 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 образовании).
- 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

| №            | 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                  | 36                                |
| 5            | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | согласно плану спорт. мероприятий |
| <b>ИТОГО</b> |   | <b>68</b>                         |

#### 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 подъема 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. Двусторонняя 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, подъем 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, подъем 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 при школе.
- 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.

**Тематический план.**

| №   | Название темы   | Кол - во часов | Оборудование                                 | Примечание |
|-----|---|----------------|--|------------|
| 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.  | ОРУ на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.  | 1              | Спорт. площадка,бег.дорожка.                 |            |
| 4.  | ОРУ. СБУ. Бег 60 м. Техника метания малого мяча.  | 1              | Спортивная площадка, бег. дорожка            |            |
| 5.  | ОРУ. СБУ. Метание м / м с разбега на дальность. Челночный бег 3x10 м.   | 1              | Спортивная площадка, бег.дорожка             |            |
| 6.  | ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4x10 м. Прыжки в длину с места.   | 1              | Спортзал, рулетка, секундомер                |            |
| 7.  | ОРУ. СБУ. Тройной прыжок в длину с места. Бег в среднем темпе 1000 м.   |                | Спортзал,рулетка,беговая дорожка.            |            |
| 8.  | ОРУ. Правила игры «Гандбол». Стойки игрока. Ловля и передачи мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».  | 1              | Спортзал, ворота, гандбольный мяч,свисток    |            |
| 9.  | ОРУ. Передвижения гандболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места . Игра Гандбол по упрощенным правилам.  | 1              | Спортзал, ворота,ганд - больный мяч,свисток  |            |
| 10. | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. ОРУ. Ведение гандбольного мяча. Дальняя передача «в отрыв».   | 1              | Спортзал, ворота,ганд - больный              |            |

|     |   |   |   |  |
|-----|---|---|---|--|
|     | Двусторонняя игра по упрощенным правилам.   |   | мяч, свисток  |  |
| 11. | ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, в прыжке, после движения, после получения передачи. Двусторонняя игра.  | 1 | Спортзал, ворота, гандбольный мяч, свисток            |  |
| 12. | ОРУ без предметов на месте. Взаимодействие гандболистов в нападении. Тактика нападения в гандболе. Игра гандбол.  | 1 | Спортзал, ворота, гандбольный мяч, свисток            |  |
| 13. | ОРУ. Тактика защиты в гандболе. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Двусторонняя игра.   | 1 | Спортзал, ворота, гандбольный мяч, свисток            |  |
| 14. | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня. ОРУ. Строевые упражнения. Упражнения на гибкость.   | 1 | Спортзал, гимнастические коврики                      |  |
| 15. | ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Акробатические упражнения: Перекаты боком- «Колесо», кувырок вперед.  | 1 | 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. | 1 | Спортзал, гимн. маты, коврики.                        |  |
| 17. | ОРУ. 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                         |  |
| 18. | ОРУ. Упражнения на гибкость. Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).   | 1 | Спортзал, гимнастическая перекладина, перекладины     |  |
| 19. | Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки. ОРУ. Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа (пресс). Подвижная игра «Третий лишний».   | 1 | Спортзал, перекладины гимн. коврики                   |  |
| 20. | Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики.  | 1 | Спортзал, гимн. коврики, маты, скамейки, палки. Мячи. |  |
| 21. | ОРУ 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. стенка, коврики             |  |

|     |   |   |  |  |
|-----|---|---|--|--|
| 22. | ОРУ. Совершенствование «отжимания».Разучивание опорного прыжка через гимн. козла(согнув ноги – мальчики, врозь- девочки).                                   | 1 | Спортзал, гимн. козел, маты                        |  |
| 23. | ОРУ. Силовые упражнения. Опорный прыжок через гимн. козла.  | 1 | Спортзал,гимн.козел,маты,гантели                   |  |
| 24. | ОРУ с мячом. Совершенствование опорных прыжков. Совершенствование комбинаций в акробатике.  | 1 | Спортзал,гимн. козел, маты                         |  |
| 25. | Питание–необходимое условие для жизни человека. ОРУ. Силовая подготовка :подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями. Спортивная игра «Гандбол». | 1 | Спортзал,скакалка                                  |  |
| 26. | ОРУ в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость , «полушпагат». Прыжки на скакалке.   | 1 | Спортзал, гимн. коврики,скакалки                   |  |
| 27. | ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке.  | 1 | Спортзал,гимн.стенка,перекладины,скамейки,скакалки |  |
| 28. | ОРУ. Метание набивного мяча на дальность. Комбинации в акробатике. Упражнения на гимнастической стенке.   | 1 | Спортзал,набивные мячи,рулетка, маты, гимн. стенка |  |
| 29. | Техника безопасности на занятиях Волейболом. Стойки волейболиста. Прием и передачи мяча сверху, снизу.  | 1 | Спортзал, вол. сетка, мячи, свисток.               |  |
| 30. | Самостоятельныезанятия физическойкультуройи спортом. ОРУ. Игра «Пионербол»  | 1 | Спортзал, волейбол. сетка,мяч                      |  |
| 31. | ОРУ с мячом. Стойки и перемещения волейболиста. «Зоны» на волейбольной площадке. Подвижная игра «Горячая картошка»  | 1 | Спортзал, волейбол. площадка,мяч                   |  |
| 32. | ОРУ в движении. Прием мяча сверху, снизу двумя руками, снизу одной рукой. Передача мяча снизу.  | 1 | Волейбольная площадка,мяч                          |  |
| 33. | Передачи мяча в парах, тройках. Прямая подача снизу. Учебная игра Волейбол.   | 1 | 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                 | 1 | Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток        |  |
| 35. | ОРУ. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двусторонняя игра.  | 1 | Волейбольная площадка,                             |  |

|     |  |   |   |  |
|-----|--|---|---|--|
|     |  |   | сетка, мячи, свисток                        |  |
| 36. | ОРУ в движении. Упражнения для развития прыгучести. Верхняя боковая подача. Учебная игра.  | 1 | Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток |  |
| 37. | Специальные волейбольные упражнения. Нападающий удар. Блок. Двусторонняя игра.   | 1 | Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток |  |
| 38. | ОРУ. Совершенствование «блока». Взаимодействие игроков команды в защите. Учебная игра .  | 1 | Волейбольная площадка, сетка, мячи, свисток |  |
| 39. | ОРУ. Специальные волейбольные упражнения. Взаимодействие игроков в нападении. Верхняя подача в прыжке. Игра Волейбол.  | 1 | 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». | 1 | 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.   | 1 | Баскетбольная площадка, мячи, свисток          |  |
| 42. | ОРУ. Различные ведения правой и левой рукой на месте. Броски двумя руками со штрафной. Учебная игра Баскетбол.   | 1 | 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/большая площадка, Б/б корзины, мячи, свисток |  |
| 47. | ОРУ. Броски в корзину в движении, после остановки. Борьба за отскок мяча (подбор). Игра по упрощенным правилам.  | 1 | Б/большая площадка, Б/б корзины, мячи, свисток |  |

|     |   |   |   |  |
|-----|---|---|---|--|
| 48. | О Р У в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Финты- обводка защитника. Учебная игра.   | 1 | Б/больная площадка, 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 катящемуся 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, ф/больные мячи, свисток             |  |
| 54. | ОРУ. Специальные футбольные упражнения. Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках. Учебная игра.   | 1 | Спортзал, ворота, ф/больные мячи, свисток             |  |
| 55. | ОРУ. Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения. Учебная игра Мини футбол (Футзал).  | 1 | Спортзал, ворота, ф/больные мячи, свисток, конусы     |  |
| 56. | ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приемы отбора мяча. Учебная игра Мини футбол по упрощенным правилам.   | 1 | Спортзал, ворота, ф/больные 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, ф/больные мячи, свисток, стойки     |  |
| 58. | ОРУ. Вбрасывания мяча в игру. Выполнение «углового удара». Игра по упрощенным правилам.   | 1 | Спортзал, ворота, футбольные мячи, свисток            |  |
| 59. | ОРУ. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении. Развитие выносливости. Учебная игра.   | 1 | Спортзал, ворота, футбольные 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 ранее изученных приемов в игре. Двусторонняя игра Футбол.      | 1 | Футбольная площадка, ф/б мячи, свисток                                   |  |
| 62. | ОРУ. Правила проведения соревнований. Бег по пресеченной местности 10 мин. Подвижная игра «Лапта».                                   | 1 | Спортплощадка, бита, теннисный 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. | ОРУ. Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Игра «Лапта».  |   | Спортплощадка, прыжковая яма, лопата, грабли, рулетка, бита, тен. мяч.   |  |
| 66. | Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Бег 400 м. Метание малого мяча в горизонтальную цель.  | 1 | Спортплощадка, беговая дорожка, малые мячи, рулетка                      |  |
| 67. | ОРУ. Совершенствование метания малого мяча в горизонт. цель. Техника передачи эстафетной палочки. Техника эстафетного бега.          | 1 | Спортплощадка, беговая дорожка, малые мячи, рулетка, эстафет. палочка.   |  |
| 68. | ОРУ. СБУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафетный бег 5x50м.  | 1 | Баскетбольная площадка, мячи, свисток, конусы.                           |  |