


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ШКОЛА № 64 ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МАКЕЕВКА" ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
(ГБОУ «ОШ № 64 Г.О.МАКЕЕВКА»)

РАССМОТРЕНО

на заседании
ШМО

 С.А. Руденко

Протокол № 1
от 26 августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



О.Ю.Хоркина
от 26 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Хорольская

Приказ № 1
от 26 августа 2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 6236792)

"Хоровое пение"

для обучающихся 7 класса

Рабочую программу составила:



М.М. Островская

Макеевка 2024

**МИНЕСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ
НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧЕРЕЖДЕНИЕ «ОСНОВНАЯ ШКОЛА №64 ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МАКЕЕВКА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО
на МШО
руководитель МШО

Протокол
№ _____ от _____ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по
УВР _____
О.Ю.Хоркина
« ____ » _____ 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____ О.В.Хорольская
Приказ № ____ от _____

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«Подвижные и спортивные игры»
ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ
для 5-9 классов**

Учитель физкультуры:
Моряков Владимир Викторович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные и спортивные игры» для 5-9 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования, рабочими программами:

- В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2022;
- Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья учащихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании».
- Федеральный государственный образовательный стандарт.
- СанПиН 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии».

Цель и задачи проведения занятий подвижными и спортивными играми в школе - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьесформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

В своих целях и задачах, программа для обучающихся, соотносится с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подвижные и спортивные игры» для 5-9 классов разработана с учётом требований к результатам освоения учащимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Результаты освоения содержания предмета физическая культура определяют те результаты, которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в школе.

Требования ФГОС к результатам обучения по курсу «Подвижные и спортивные игры»

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Личностные результаты обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемые результаты освоения раздела: знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 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 физической культуры, 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.

Выпускник 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.

Планируемые результаты освоения раздела: способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, 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.

Выпускник 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, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Планируемые результаты освоения раздела: физическое совершенствование

Выпускник 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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

Регулятивные

Познавательные

Коммуникативные

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- умение выражать свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму.

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

- умение оформлять свои мысли в устной форме

- слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения следовать им;

-учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, оздоровительная и корригирующая гимнастика, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения), спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Раздел 1: «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел 2: Общая физическая подготовка

- «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает:

- *упражнения для формирования правильной осанки:* общие, оказывающие общее укрепляющее воздействие, и специальные, направленные на выработку мышечно-суставного чувства правильной осанки (у стены, на гимнастической стенке, в движении, в положении лежа на спине и на животе, с гимнастической палкой и др.);
- *упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания,* положительно влияющие на все функциональные системы организма (с произношением гласных и согласных звуков, звукосочетаний на выдохе; соотношение вдоха и выдоха 1:1, 1:2; грудной, брюшной, смешанный тип дыхания; правильное дыхание; дыхание при различных движениях);
- *общеразвивающие упражнения;* упражнения для мышц шеи, спины, брюшного пресса, туловища, ног и плечевого пояса;
- *упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы* (все виды ходьбы; дозированный бег; общеразвивающие упражнения в положении лежа, сидя и стоя в спокойном темпе без задержки дыхания). Раздел 4. Двухсторонние игры:

- «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Раздел 1. Теория

Вводное занятие

Вводный инструктаж.

Знакомство с планом работы группы. Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале.

Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

1. Строевые упражнения
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3. Дыхательная гимнастика
4. Корректирующая гимнастика
5. Оздоровительная гимнастика
6. Оздоровительный бег
7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Раздел 3. Двухсторонние игры

Теория.

Техника безопасности на занятиях

Практические занятия:

Игры между группами

Перечень контрольных испытаний/работ

- тестирование
- соревнования по видам спорта

Программный материал.

Основная направленность	Упражнения
1. Гимнастика	Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки. - Общеразвивающие упражнения. - Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. - Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, водное поло, футбол. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Силовая подготовка. Упражнения на специальных тренажерах.

1. Освоение техники по различным видам спорта.

Гимнастика. Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; упражнения на гимнастической лавке, комплекс акробатических упражнений на гимнастическом мате.

Баскетбол. Стойка; передвижения; остановки; передача и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места; двухсторонняя игра.

Волейбол. Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; верхняя подача; прием мяча снизу; двухсторонняя игра, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, подошвой; остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; передвижения и прыжки; ловля и отбивание мяча вратарем, отбивание, вбрасывание, выбивание; двухсторонняя игра; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.

Основное внимание уделяется обучению элементам техники плавания и конькобежного спорта, повышению уровня ОФП, развитию координации движений.

Занятия в основном проводятся в 1 и 2 зонах интенсивности на пульсе 160 уд/мин.

1. Примерные упражнения для развития двигательных качеств

Содержание	7-10 лет	11-14 лет
Для развития силы		
1. Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+
2. Упражнения с гантелями	0,5—1 кг	1-3 кг
3. Упражнения с мячами в положении стоя и лежа)	—	
4. Удержание угла в виси и упоре	+	+
5. Силовые упражнения с собственной массой	+	+
6. Упражнения с партнером	—	+
7. Подвижные и национальные игры	+	+
Скоростно-силовые		
1. Прыжки через скакалку	+	+
2. Прыжки на одной и двух ногах	+	+
3. Многоскоки	—	+
4. Выпрыгивание из приседа	—	+
5. Тройные и пятерные прыжки с места	—	+
6. Бег с мешочком на голове	—	—
7. Метание мячей	+	+
8. Метание на дальность	—	—
9. Игровые задания по сигналу	+	+
10. Подвижные и национальные игры	+	+

На общую и силовую выносливость		
1. Кросс	+	+
2. Прыжки со скакалкой 1—3 мин	+	+
3. Серийное выполнение упражнений с умеренной интенсивностью (например, 50 подскоков + 30 приседаний в темпе + 30 подскоков). Повторить 2—3 раза	—	+
4. Круговая тренировка	—	+
5. Спортивные игры	—	+
6. Серийное выполнение силовых упражнений	—	+
7. Вис на согнутых руках	+	+
На координацию движений		
1. Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно	+	+
2. Жонглирование различными предметами	+	+
3. Метание на точность	+	+
4. Полосы препятствий	+	+
5. Эстафеты	+	+
6. Подвижные и национальные игры	+	+
На гибкость		
1. Пружинящие наклоны из различных исходных положений	+	+
2. Повороты и вращения туловища с большой амплитудой	+	+
3. Акробатические упражнения	+	—

**Календарно-тематическое планирование
5 класс (1 час в неделю)**

№ п/п	Тема	Дата проведения
1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты.	
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Закрепление упражнения «отжиманий с выпрыгиванием». Соревнование.	
3	Подбор упражнений для самостоятельных занятий Бег, прыжки,ОРУ. Ведение баскетбольного мяча, броски в кольцо.Игровые эстафеты.	
4	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	
5	Прыжки в длину с разбега. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	
6	Упражнения с набивными мячами. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на	

	координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	
8	Возможные травмы и их предупреждения. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 1000м.Игра по выбору.	
10	Строевые упражнения. Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей	
11	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	
12	Акробатические упражнения: кувырок вперед, мост из положения лежа, кувырок назад в упор присев. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	
13	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Упражнения на развитие силы. Соревнование.	
14	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.	
15	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	
16	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами.	
17	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Игра в баскетбол	
18	Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	
19	Бег, прыжки, ОРУ. Набивание волейбольного мяча о стену, передача мяча через сетку, игра в волейбол.	
20	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 10 мин. СП/ игры (футбол). Личная гигиена.	
21	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	
22	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	
23	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки	

	из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп./игра по выбору.	
24	Упражнения на развитие силы. Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. Игровые эстафеты.	
25	Упражнения на развитие выносливости. Бег до 6 мин. Игровые эстафеты	
26	Бег, прыжки, ОРУ. Ведение футбольного мяча, удары по воротам, игра в футбол.	
27	Бег, прыжки, ОРУ. Беговая эстафета, Удары по воротам, игра в футбол.	
28	Гимнастика (общефизической направленности). Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	
29	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра	
30	Бег, прыжки, ОРУ. Угловой удар, вбрасывание мяча, игра в футбол, волейбол.	
31	Бег, прыжки, ОРУ. Удары по воротам, пенальти, игра в футбол.	
32	Бег, прыжки, ОРУ. Нижняя, верхняя подачи в волейболе, игра в волейбол..	
33	Комплекс упражнений с гантелями. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, за счёт веса предметов (штанга, гири-16кг); противодействие партнёра; упражнения с отягощением (подтягивания, отжимания от пола и в упоре); упражнения на тренажёрах. Статические упражнения на перекладине.	
34-35	Комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек. Сп./игра по выбору. Контрольные упражнения. Подведение итогов.	

Календарно-тематическое планирование, 6-а класс (1 час в неделю)

№п/п	Тема	Дата проведения
1	Бег, прыжки, ОРУ. Беговая эстафета. Ведение баскетбольного мяча, броски в кольцо двумя руками, игра в выбивного.	
2	Бег, прыжки, эстафета. ОРУ. Броски в кольцо двумя руками от груди, игра в баскетбол.	
3	Бег, прыжки, ОРУ. Эстафета с мячами, броски в кольцо одной рукой сбоку, игра в баскетбол.	
4	Бег, прыжки, ОРУ. Ведение мяча и бросок в кольцо, игра «Догони», «Волк и зайцы», игра в баскетбол.	
5	Бег, рывки, ускорения, ОРУ. Двойной шаг, броски в кольцо, игра в выбивного, в баскетбол.	
6	Бег, рывки, ускорения, ОРУ. Подвижные игры: «Море волнуется раз», в латки.	
7	Бег\ Прыжки, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, игра в баскетбол.	
8	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, игра в выбивного, в баскетбол.	
9	Бег, прыжки, ОРУ. Эстафета с мячами, броски в кольцо, игра в баскетбол.	
10	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, игра в «33», в баскетбол.	
11	Бег, прыжки, ОРУ, ведение мяча, двойной шаг, броски в кольцо, игра в выбивного, в баскетбол.	
12	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, игра в баскетбол, в выбивного.	
13	Бег, прыжки, ОРУ. Стойка волейболиста, набивание мяча о стену, игра в волейбол.	
14	Бег, прыжки, ОРУ. Набивание мяча о стену, передача мяча в парах, игра в волейбол.	
15	Бег\ Прыжки, ОРУ. Передача мяча в парах через сетку, игра в волейбол.	

16	Бег, прыжки, ОРУ. Передача мяча в парах через сетку, игра в выбивного, в волейбол.	
17	Бег, прыжки, ОРУ. Передача мяча через сетку, зоны в волейболе, игра в волейбол.	
18	Бег, прыжки, ОРУ. Передача мяча через сетку в парах, эстафета с мячами.	
19	Бег, прыжки, ОРУ. Нижняя подача в волейболе, игра в волейбол.	
20	Бег, прыжки, ОРУ. Нижняя подача, игра в волейбол.	
21	Бег, прыжки, кувырки, ОРУ. Нижняя подача, игра в волейбол. Подтягивание упражнения для преса.	
22	Бег, прыжки, ОРУ. Акробатика, нижняя подача, игра в волейбол. Упражнения на шведской лестнице.	
23	Бег, прыжки, ОРУ. Верхняя подача, игра в выбивного, в волейбол. Подтягивание, прес.	
24	Бег, прыжки, ОРУ. Верхняя подача, игра в волейбол.	
25	Бег, прыжки, ОРУ. Верхняя подача, игра в выбивного, в волейбол.	
26	Бег, прыжки, ОРУ. Эстафета с мячами, игра в волейбол.	
27	Бег, прыжки, ОРУ. Верхняя подача, игра в парах, игра в волейбол.	
28	Бег, прыжки, ОРУ. Ведение футбольного мяча, передача паса, игра в футбол. Подтягивание, отжимания от пола.	
29	Бег, прыжки, ОРУ. Ведение мяча разными способами, передача паса, удары по воротам, игра в футбол.	
30	Бег, прыжки, ОРУ. Удары по воротам, угловой удар, игра в футбол.	
31	Бег, прыжки, ОРУ. Удары по воротам, вбрасывание мяча, пенальти, игра в футбол.	

32	Бег, прыжки, ОРУ. Удары по воротам, пенальти, игра в футбол. Упражнения для преса, подтягивания.	
33	Бег, прыжки, ОРУ. Игра вратаря, игра защитника, игра в футбол. Кувырки, подтягивания.	
34	Бег, прыжки, ОРУ. Игра нападающего с мячом и без мяча, игра в футбол, в выбивного.	

Календарно-тематическое планирование для 7-а класса (1 час в неделю)

№п/п	Тема	Дата проведения
1	Бег, прыжки, ОРУ. Беговая эстафета. Ведение баскетбольного мяча, броски в кольцо, игра в выбивного	
2	Бег, прыжки, ОРУ. Ведение баскетбольного мяча, броски в кольцо двумя руками от груди, игра в выбивного, в баскетбол.	
3	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо одной рукой от груди, игра в «33», в баскетбол.	
4	Бег, рывки, ускорения, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, игра в баскетбол.	
5	Бег, ОРУ. Беговая эстафета, броски в кольцо с разной дистанции, игра в выбивного, в баскетбол.	
6	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, игра «Догони», в баскетбол.	
7	Бег, эстафета, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, игра в баскетбол.	
8	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, двойной шаг, игра в баскетбол.	
9		

10	Бег, прыжки, ОРУ.Броски в кольцо с разной дистанции, двойной шаг, подбор мяча, Подтягивания	
11	Бег, прыжки, ОРУ. Кувырки, броски в кольцо, игра в баскетбол.	
12	Бег, прыжки, ОРУ.Подбор мяча, броски с разной дистанции, игра в баскетбол, прес.	
13	Бег,ОРУ.Эстафета, Броски в кольцо, игра в баскетбол.	
14	Бег, прыжки,ОРУ. Стойка волейболиста, набивание мяча о стену, передача мяча в парах.	
15	Бег, прыжки, ОРУ.Набивание мяча о стену, передача паса, прием мяча, игра в волейбол.	
16	Бег, прыжки, ОРУ. Передача мяча через сетку, игра в волейбол.	
17	Бег, прыжки, ОРУ.Передача мяча через сетку, игра в парах, подтягивание, упражнения для преса.	
18	Бег, прыжки, ОРУ.Передача мяча через сетку, игра в волейбол.	
19	Бег, прыжки, ОРУ. Передача мяча через сетку, нижняя подача, игра в волейбол.	
20	Бег, прыжки, ОРУ. Нижняя подача, прием мяча, игра в волейбол.	
21	Бег, прыжки, ОРУ. Нижняя подача, прием мяча, игра в выбивного, в волейбол.	
22	Бег, ОРУ. Верхняя подача, игра в волейбол.	
23	Бег, прыжки, ОРУ. Верхняя подача, прием мяча, игра в волейбол.	
24	Бег, прыжки, ОРУ.Верхняя подача, игра в волейбол, упражнения с гантелями.	
25	Бег, прыжки, ОРУ.Верхняя подача, прием мяча, игра в волейбол, упражнения для преса.	
26	Бег, прыжки, ОРУ. Ведение футбольного мяча, передача паса, игра в футбол, упражнения на перекладине.	
27	Бег, прыжки, ОРУ.Ведение футбольного мяча, удары по воротам, игра в футбол.	

28	Бег, прыжки, ОРУ. Удары по воротам, угловой удар, игра в футбол.	
29	Бег, прыжки, ОРУ. Удары по воротам, пенальти, игра в выбивного, в футбол	
30	Бег, прыжки, ОРУ. Игра защитника с мячом и без мяча, игра в футбол.	
31	Бег, рывки, ускорения, ОРУ. Вбрасывание мяча, игра в футбол, подтягивания, кувырки.	
32	Бег, прыжки, ОРУ. Удары по воротам, игра вратаря, игра в футбол.	
33	Бег, прыжки, ОРУ. Игра нападающего с мячом и без мяча, игра в футбол. Кувырки, прес.	
34	Бег, прыжки, ОРУ. Игра в футбол. ОФП: упражнения с гантелями.	
Календарно-тематическое планирование для 8-х классов. (1 час в неделю)		
№п/п	Тема	Дата проведения
1	Техника безопасности на занятиях. Бег, ОРУ. Эстафета с мячами, ведение мяча броски в кольцо, игра в баскетбол.	
2	Бег, прыжки, ОРУ. Ведение баскетбольного мяча, броски в кольцо, игра в баскетбол.	
3	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо двумя руками от груди, игра в выбивного, игра в баскетбол.	
4	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо двумя руками от груди, штрафной бросок, игра в баскетбол.	
5	Бег, прыжки, ОРУ, Штрафной бросок, подбор мяча, подвижные игры «Догони», «кто дальше прыгнет».	
6	Бег, прыжки, ОРУ. Ведение мяча, двойной шаг, бросок в кольцо, игра в «33», в баскетбол.	
7	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, игра в баскетбол, подтягивания.	

8	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, игра в баскетбол.	
9	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, игра в выбивного, в баскетбол.	
10	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, игра в баскетбол, упражнения для преса.	
11	Бег, прыжки, ОРУ, Штрафной бросок, игра в баскетбол, упражнения с гантелями.	
12	Бег, прыжки, ОРУ. Эстафета с мячами, игра в баскетбол.	
13	Бег, прыжки, ОРУ. Стойка волейболиста, набивание мяча о стену, передача мяча в парах, игра в волейбол.	
14	Бег, прыжки, ОРУ. Передача, прием мяча в парах, игра в выбивного.	
15	Бег, прыжки, ОРУ. Передача мяча через сетку, прием мяча снизу, игра в волейбол.	
16	Бег, прыжки, ОРУ, Передача мяча через сетку, игра в парах, игра в волейбол.	
17	Бег, прыжки, ускорения, ОРУ. Передача мяча через сетку, эстафета с мячами, игра в волейбол.	
18	Бег, прыжки, ОРУ. Нижняя подача, прием мяча, игра в волейбол. Подтягивания	
19	Бег, прыжки, ОРУ. Нижняя подача, игра в парах, игра в выбивного, в волейбол.	
20	Бег, прыжки, ОРУ. Нижняя подача, прием мяча снизу, игра в волейбол, упражнения для преса.	
21	Бег, прыжки, ОРУ. Верхняя подача, прием мяча, передача мяча через сетку, решающий удар, игра в волейбол.	
22	Бег, прыжки, ОРУ. Верхняя подача, решающий удар, игра в волейбол, упражнения с гантелями.	
23	Бег, прыжки, ОРУ. Верхняя подача, прием мяча, розыгрыш мяча в парах, в тройках, игра в волейбол.	

24	Бег, прыжки, ОРУ. Верхняя подача, прием мяча, игра «Волк и зайцы», в выбивного.	
25	Бег, прыжки, ОРУ, ведение футбольного мяча, передача паса, удары по воротам, игра в футбол.	
26	Бег, прыжки, ОРУ. Ведение мяча разными способами, удары по воротам, игра в футбол.	
27	Бег, прыжки, ОРУ, Штрафной удар, игра вратаря, игра в футбол.	
28	Бег, прыжки, ОРУ. Штрафной удар, угловой удар, игра вратаря, игра в футбол.	
29	Бег, прыжки, ОРУ. Кувырки, удары по воротам, пенальти, игра в футбол.	
30	Бег, прыжки, ОРУ. Вбрасывание мяча, удары по воротам, игра защитника с мячом, игра в футбол.	
31	Бег, ОРУ. Игра защитника без мяча, выбор правильной позиции, игра в футбол.	
32	Бег, прыжки, ОРУ. Игра нападающего с мячом, игра в футбол.	
33	Бег, прыжки, ОРУ. Игра нападающего без мяча, игра в футбол. Упражнения для преса, подтягивание.	
34	Бег, прыжки, ОРУ. Соревнования по футболу.	
	Календарно-тематическое планирование для 9 а класса, (1 час в неделю)	

№п/п	Тема	Дата проведения
1	Техника безопасности на занятиях. Бег, ОРУ, ведение баскетбольного мяча, броски в кольцо, игра в выбивного.	
2	Бег, прыжки, ОРУ. броски в кольцо двумя руками от груди, игра в баскетбол.	
3	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо двумя руками от груди, игра в баскетбол, подтягивание на перекладине.	
4	Бег, прыжки, ОРУ. Броски одной рукой сбоку, игра в баскетбол.	
5	Бег, ОРУ Беговая эстафета, броски в кольцо с разной дистанции, игра в «33», в баскетбол.	
6	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, игра в баскетбол, в выбивного.	
7	Бег, прыжки, ОРУ, Броски в кольцо с разной дистанции, Эстафета с мячами, игра в баскетбол.	
8	Бег, прыжки, ОРУ. Штрафной бросок, подбор мяча, игра в баскетбол. Упражнения для преса.	
9	Бег, рывки, ускорения, ОРУ. «Челночный бег», броски в кольцо с разной дистанции, игра в баскетбол.	
10	Бег, прыжки, ОРУ. Штрафной бросок, двойной шаг, игра в баскетбол. Подтягивание.	
11	Бег, прыжки сидя, ОРУ. Игра в «33», в баскетбол.	
12	Бег, прыжки, ОРУ. Броски в кольцо с разной дистанции, игра в баскетбол. Кувырки, отжимание на руках от пола.	
13	Бег, прыжки, ОРУ, Стойка волейболиста, передача мяча в парах, игра в волейбол.	
14	Бег, прыжки, ОРУ. Эстафета с мячами, броски в кольцо, игра в выбивного, в волейбол.	

15	Бег, прыжки, ОРУ. Набивание мяча о стену, передача мяча в парах через сетку, игра в волейбол.	
16	Бег, прыжки, ОРУ. передача мяча в парах, игра в волейбол. Подтягивание, отжимание на руках от пола.	
17	Бег, прыжки, ОРУ. Нижняя подача, прием мяча, игра в волейбол. Упражнения для преса.	
18	Бег, прыжки, ОРУ. Нижняя подача, игра в парах, игра в волейбол. Подтягивание.	
19	Бег, прыжки, ОРУ. Нижняя подача, прием мяча, игра в волейбол.	
20	Бег, прыжки, ОРУ. Верхняя подача, прием мяча снизу, игра в волейбол, отжимания на руках от пола.	
21	Бег, прыжки, ОРУ. Верхняя подача, игра в парах, игра в волейбол, в выбивного.	
22	Бег, прыжки, ОРУ. Верхняя подача, прием мяча, розыгрыш мяча в парах, в тройках, игра в волейбол.	
23	Бег, прыжки, ОРУ. Боковая подача в волейболе, прием мяча, игра в волейбол, подтягивания, кувырки.	
24	Бег, прыжки, ОРУ. Боковая подача в волейболе, прием мяча, игра в волейбол, в выбивного.	
25	Бег, прыжки, ОРУ. Боковая подача, игра в волейбол, игровая эстафета.	
26	Бег, прыжки, ОРУ. Передача мяча через сетку, решающий удар, игра в баскетбол.	
27	Бег, прыжки, ОРУ. Передача мяча через сетку в парах, игра в волейбол, пионербол.	
28	Бег, прыжки, ОРУ. Ведение футбольного мяча, передача паса, удары по воротам, игра в футбол.	
29	Бег, прыжки, ОРУ. Пенальти, игра вратаря, игра защитника с мячом, игра в футбол.	
30	Бег, прыжки, ОРУ. Игра защитника без мяча, игра в футбол, в выбивного.	

31	Бег, прыжки, ОРУ. Игра нападающего с мячом, выбор позиции, игра в футбол	
32	Бег, прыжки, ОРУ.Игра нападающего без мяча, финты в футболе, игра в футбол. Подтягивание	
33	Бег, прыжки, ОРУ.Взаимодействие игроков в футболе, игра в футбол, подвижные игры.	
34	Бег, прыжки, ОРУ.Соревнования по футболу.	

Прошито, пронумеровано

листов

Директор ГБОУ «ОШ № 64

«Хорольская»

Хорольская

