

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа №8

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

_____/Енина Н.Е./

«Утверждаю»

Директор МКОУ ООШ №8

_____/И.А.Ловянникова

**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: Белевцев В.М.

2023 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 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 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 образовании).

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 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.
- 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.	2	Спорт. площадка, бег. дорожка.	

	Стартовый разбег. Бег по дистанции 60-80 м.			
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 3x10 м.	2	Спортивная площадка, бег. дорожка	
8	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег 4x10 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	ОРУ 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: кувырki, 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	1	Спортзал, гимн. коврики, маты, скамейки, палки. Мячи.	

	элементами акробатики.			
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	1	Спортзал, гимн. коврики,скакалки	

	, «полушпагат». Прыжки на скакалке.			
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 игра.	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 корзины, 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 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 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	1	Спортзал, маты, стойки для прыжка, планка,	

	прыгучести. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания».			
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.	ОРУ . 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.	ОРУ в движении.. Встречная эстафета с ведением мяча. Совершенствование	1	Спортзал, ворота, футбольные мячи, свисток,	

	ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Игра в мини- футбол по упрощенным правилам.		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	
65-67.	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 5x50м.	1	Баскетбольная площадка, мячи, свисток, конусы.	

