

**Бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска  
«Средняя общеобразовательная школа №110»**

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p align="center"><b>«Рассмотрено на МО»</b><br/>Председатель МО<br/><br/>_____/М.В.Чупыра/<br/>Протокол №1<br/>от 28 августа 2020 года</p> | <p align="center"><b>«Согласовано»</b><br/>Заместитель директора<br/>БОУ г. Омска «СОШ №110»<br/><br/>_____/С.А. Бирюкова/<br/>31 августа 2020 г.</p> | <p align="center"><b>«Утверждаю»</b><br/>Директор БОУ г. Омска «СОШ №110»<br/><br/>_____/А.И. Складнев/<br/>Приказ № ___ от 01 сентября 2020 г.</p> |
|---|---|---|

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
на 2020/2021 учебный год**

по курсу внеурочной деятельности **ОФП**  
**направление спортивно-оздоровительное**

**класс 9**

учитель **Аширбаева Светлана Владимировна**, категория **соответствие**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Общей физической подготовки» построена и реализуется в соответствии с требованиями: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО); Основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО) БОУ г. Омска «СОШ «110»; Примерной программы по предмету «Физическая культура» и на основе авторской программы под редакцией:

1. В.И. Лях «Физическая культура». Рабочие программы 5-9 классов 5-е изд., - М.: Просвещение, 2016
2. Комплексная программа Физического воспитания 1 – 11 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение» - 2012г
3. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2013 г
4. Внеурочная деятельность. Волейбол: пособие для учителей и методистов» /Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М. : Просвещение, 2011

### **Класс:9 класс**

Количество часов по учебному плану: 35. Всего 35. В неделю: 1 час. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся в группах.

**Цель программы** внеурочной деятельности по ОФП состоит в том. Чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания о, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

## **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами освоения, обучающимися содержания программы по ОФП проявляются следующие умения:**

- уметь активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- уметь проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в разных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- уметь проявлять, дисциплинированность трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:**

- характеризовать явления (действия, поступки), уметь давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- уметь обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- уметь организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, уметь находить ошибки при выполнении занятий, подбирать способы их исправления, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека, умение оценивать красоту телосложения и осанки, уметь сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами освоения, обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:**

- представлять игры, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы устранения;
- организовывать и проводить подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять объективное судейство;
- бережно относиться к инвентарю и оборудованию, соблюдать технику безопасности на месте проведения;
- уметь объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их;
- уметь выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять в жизни двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Ожидаемые планируемые результаты**

### **Учащиеся будут знать:**

- особенности зарождения физической культуры, историю Олимпийских игр; - общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; - причины травматизма физической культурой и правила его предупреждения;
- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой, повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;

### **Учащиеся будут уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки, воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости); - организовывать и проводить самостоятельные занятия; - развитие и воспитание игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).

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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся *должны уметь:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению обучающиеся *смогут получить знания:*

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; могут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Основной показатель реализации программы - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки.

## **II.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.

### **Таблица 1. Формы проведения занятий и виды деятельности**

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Однонаправленные занятия | Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техническому, тактическому или физическому   |
| Комбинированные занятия  | Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка             |
| Целостно-игровые занятия | Построены на учебной двусторонней игре в волейбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил   |
| Контрольные занятия      | Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «ОФП» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **Программа разработана на основе следующих принципов:**

1. Обучения
2. Спортивной-тренировки
3. Наглядности
4. Сознательности и активности
5. Систематичности
6. Доступности
7. Прочности

### **Формы проведения занятий**

подвижные игры, игры с элементами баскетбол, соревнование, эстафеты, игровые упражнения, однонаправленные занятия, комбинированные занятия, работа в парах, группах, индивидуальная работа, контрольные занятия (разбор ошибок).Итоговые занятия планируется проводить в форме соревнований.

**Методы:**словесные ( рассказ учителя. инструктаж, беседа. обсуждение), наглядные, метод расчлененного упражнения, метод целостного упражнения, метод строго-регламентированного упражнения, метод частично-регламентированного упражнения, повторный метод, метод активизации, игровой, соревновательный, круговой

## **I. Знания о физической культуре.**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. История древних Олимпийских игр: возникновение первых спортивных соревнований. Ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Физические упражнения. Их влияние на физическое развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Режим дня и личная гигиена. Закаливание организма. Значение закаливания для укрепления здоровья человека.

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

### **Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.**

Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Основные требования безопасности во время занятий на открытых площадках. Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

## **II. Способы физкультурной деятельности.**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики; комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств; подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение длины и массы тела, определение качества осанки; комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### **Спортивные игры.**

Футбол.

Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Удары по не подвижному и не катящемуся мячу. Удары внутренней стороны стопы. Удар внутренней и средней частью подъема. Остановка мяча грудью.

Баскетбол.

Способы передвижения. Ведение мяча низкой и средней стойке правой и левой рукой. Повороты с мячом. Передача мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча двумя руками от груди и от плеча, с места и в движение. Ловля мяча на месте и в движении. Передачи мяча на месте и в движении. Передвижения без мяча в стойке баскетболиста приставными шагами правым и левым боком. Бег спиной вперед. Остановка в шаге и прыжком. Ведение мяча: без сопротивления защитника, на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Ведение мяча шагом, бегом, змейкой, о бегание стоек. Вырывание и выбивание мяча, тактика свободного нападения. Индивидуальные атакующие и защитные действия. Групповые атакующие и защитные действия. Удары по мячу серединой лба.

Волейбол.

Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками и над собой. Прием мяча снизу под собой. Нижняя прямая подача. Подводящие упражнения для обучения 10 прямой нижней и боковой подаче. Специальные движения - подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Двусторонняя игра. Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар.

## **Легкая атлетика.**

Спортивная ходьба. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий и низкий старт. Бег на короткие дистанции 30м, 60м и 100м и в медленном темпе до 5000 м. Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег. Медленный бег. Кросс 1000—1500 м. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину способом «прогнувшись», «согнув ноги». Прыжки в высоту. Метание малого мяча с места и разбега. Преодоление полосы препятствий. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту. Кроссовая подготовка.

## **Гимнастика**

Стойка на лопатках. Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками. Кувырки вперед и назад. Из виса переход в упор. Опорный прыжок через козла вскок. Кувырок назад в упор присев. Кувырок назад из стойки на лопатках. Повороты стоя на месте и прыжком. Подъем переворотом в упор. Равновесие на одной ноге. Стойка на голове и руках. Кувырок назад стоя ноги врозь. Кувырок назад из стойки на лопатках в полу шпагат. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

## **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития скоростных качеств. Бег с ускорением на 20, 30, 40м. Ускоренный бег 60-80м. Бег с горы. Бег на месте. Различные эстафеты 4 по 100. Бег с высоким подниманием бедра, захлестывание голени, скачки на одной ноге, вбегание на гору, бег по повороту, бег по лестнице. Низкий старт и стартовый разгон до 60м. Повторный бег 3x20-30м, 3x30-40м, 4x50-60м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60. Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег с чередования с ходьбой до 400м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15и10м (общий пробег за одну попытку 20-30м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно-спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. Тоже, с набивными мячами в руках (массой 1-3кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

## **Упражнения для развития силовых качеств.**

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4кг, мешочки с песком 3-5кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком в верх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжатие теннисного (резинового) мяча.



- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.
- Сгибание разгибания рук в упоре лежа.
- Сгибание разгибания рук в горизонтальном упоре лежа «на возвышение».
- Упражнения для мышц брюшного пресса.
- Полуприседы с партнером, сидящим на плечах.
- Приседы с партнером, сидящим на плечах.
- Приседания на одной ноге.
- Лазание по канату.
- Подтягивание на перекладине.

#### **Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.**

- Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе
- Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
- Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
- Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
- Выпрыгивание из полуприсяду и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
- Сидя на гимнастической скамейке – наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
- Прыжки через скакалку.
- Напрыгивание на предметы различной высоты.
- Прыжки с ноги на ногу. Тройной, пятерной прыжок с места и с разбега. Серия прыжков с преодолением препятствий, по ступенькам, через квадраты. Темповые прыжки на одной ноге. Прыжки по гимнастическим матам, через зоны, планку, препятствия, в длину. Выпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета.

#### **Упражнения для развития специальной выносливости.**

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

### **Упражнения для развития ловкости.**

- Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой тоже, выполняя в прыжке поворот на 90-180°.
- Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.
- Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
- Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
- Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
- Ведение мяча головой.

### **Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).**

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные – выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные – выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечное связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств – гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений - встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п. Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и так же даст возможность ученику вложить дополнительную силу. Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

**Контрольные испытания, соревнования.** Участие в городских и школьных соревнованиях, спортивным играм, легкой атлетике, согласно календарного плана.

### III. Тематическое планирование

| № п/п | Тема занятий   | Количество часов |              |
|-------|--|------------------|--------------|
|       |  | аудиторных       | неаудиторных |
| 1     | Техника безопасности во время занятий ОФП. Система планирования тренировки спортсмена. Индивидуальный план тренировки. | <b>1</b>         |              |
| 2     | Техника безопасности во время занятий л/а. Бег на короткие дистанции.  |                  | <b>1</b>     |
| 3     | Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.   |                  | <b>1</b>     |
| 4     | Ускорения; бег по повороту; финиш.   |                  | <b>1</b>     |
| 5     | Бег на время на дистанции 30. 60м.   |                  | <b>1</b>     |
| 6     | Бег на время на дистанции 100м.  |                  | <b>1</b>     |
| 7     | Бег по пересечённой местности.   |                  | <b>1</b>     |
| 8     | Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра.                              | <b>1</b>         |              |
| 9     | Ловля и передача мяча. Учебная игра.   | <b>1</b>         |              |
| 10    | Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками. Учебная игра. Упражнения для развития специальной выносливости.            | <b>1</b>         |              |
| 11    | Броски мяча в кольцо после ведения. Учебная игра.  | <b>1</b>         |              |
| 12    | Выбивание мяча при ведении и броске. Учебная игра.   | <b>1</b>         |              |
| 13    | Борьба за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.  | <b>1</b>         |              |
| 14    | Соревнования по баскетболу   | <b>2</b>         |              |
| 15    |  |                  |              |
| 16    | Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.   | <b>1</b>         |              |
| 17    | Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.  | <b>1</b>         |              |
| 18    | Групповые тактические действия в нападении и защите. Командные тактические действия в нападении и защите. Игра.        | <b>1</b>         |              |
| 19    | Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.   | <b>1</b>         |              |
| 20    | Приём мяча. Передача мяча. Учебная игра. Упражнения для развития ловкости.   | <b>1</b>         |              |
| 21    | Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу. Учебная игра.  | <b>1</b>         |              |
| 22    | Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу. Учебная игра.  | <b>1</b>         |              |
| 23    | Нападающий удар. Блокирование мяча. Учебная игра. Упражнения для развития гибкости                                     | <b>1</b>         |              |
| 24    | Учебно-тренировочная игра. Соревнования.   | <b>1</b>         |              |
| 25    | Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.   | <b>1</b>         |              |
| 26    | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Упражнения для развития гибкости                                    | <b>1</b>         |              |

|       |  |          |          |
|-------|--|----------|----------|
|       | Акробатические упражнения  |          |          |
| 27    | Акробатические упражнения  | <b>1</b> |          |
| 28    | Акробатические упражнения  | <b>1</b> |          |
| 29    | Техника безопасности во время занятий футболом.  |          | <b>1</b> |
| 30    | Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Остановка мяча грудью.          |          | <b>1</b> |
| 31    | Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. |          | <b>1</b> |
| 32    | Удары по не подвижному и не катящемуся мячу. Удары внутренней стороны стопы. Удар внутренней и средней частью подъёма.           |          | <b>1</b> |
| 33    | Бег на короткие дистанции.   |          | <b>1</b> |
| 34    | Соревнования по легкой атлетике.   |          | <b>1</b> |
| итого |  |          |          |