

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерства образования и науки Республики Коми

Управление образования МР «Княжпогостский»

МБОУ "СОШ № 1" г.Емвы

ПРИНЯТО

На заседании

педагогического совета

Протокол № 1

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ В.В. Байков

Приказ № 218

от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Физкультура»

5-9 классы

Учитель: Гаенкова Наталия Николаевна

Емва 2023

Пояснительная записка

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего образования «образовательная программа общего образования реализуется образовательным учреждением через урочную и внеурочную деятельность с соблюдением требований государственных санитарно-эпидемиологических правил и нормативов».

Основными документами, в соответствии с которыми разработана программа внеурочной деятельности «Физическая культура» для обучающихся 5–9 классов, являются:

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
3. Основная образовательная программа образовательного учреждения.
4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы. ФГОС. В.И. Ляха. (М.: Просвещение).2014г.

Цель программы: создание условий для укрепления здоровья обучающихся, совершенствования их физических качеств, освоения определенных двигательных действий, привития навыков регулярных занятий физической культурой и спортом и приобщения к здоровому образу жизни.

Содержание разделов данной программы входило ранее в содержание программы основного общего образования, но было представлено в сокращенном виде в других разделах программы. С организацией внеурочной деятельности по физической культуре появилась возможность выделить данный материал в отдельные занятия после уроков. В программе учтены культурно-исторические условия региона, национальные традиции русского народа. Учащиеся в более полном объеме знакомятся с упражнениями культурно-этнической направленности, национальными народными играми: русской лаптой и городками. Русская лапта наиболее популярна среди школьников сельской местности; в городе нужно вести активную пропаганду национальных традиций, научить играть в лапту как можно больше школьников. Во многих регионах проводятся первенства по играм этнической направленности, в которых участвуют команды школ юношей и девушек 5–7 классов, поэтому обучение технике и тактике игры начинается с 5 класса. Лапта развивает быстроту, ловкость, координацию, выносливость.

С целью возрождения национальных традиций в программу включена игра – городки, о которой современные школьники не знают почти ничего. Игра не требует специальной подготовки, площадка для игр занимает мало места, инвентарь для игры могут изготовить на уроках труда сами учащиеся. Начинать обучение можно с 8–9 классов, когда начинается рост силовых

способностей. Игра развивает силовые качества, координацию движений, точность и меткость, прививает навыки активного отдыха, приучает к здоровому образу жизни. Достаточно много часов (6) отведено в программе оздоровительному бегу. Причина этого – состояние здоровья современных школьников. Согласно статистике за последние годы у обучающихся в школе значительно снизились показатели такого физического качества, как выносливость – на 40 %, на 20 % уменьшилась жизненная емкость легких, а это значит, что снизилась и работоспособность, быстрее наступает утомление. Оздоровительный бег является незаменимым средством тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной системы и средством развития общей выносливости, не требует специальной подготовки, начать бегать можно в любом возрасте; рекомендуется равномерный метод тренировки, можно чередовать бег с ходьбой в определенном темпе.

В ходе занятий тренируется дыхательный аппарат, формируется правильное ритмичное дыхание, что особенно важно для детей с хроническими бронхитами, «мышечный насос» помогает сердечной мышце перекачивать более значительный объем крови. Уяснив для себя значение оздоровительного бега, школьники будут тренироваться и в свободное время. С учетом возрастных и личностных интересов школьников в программу включены упражнения и комплексы современных оздоровительных систем: ритмической гимнастики (5–6 классы), аэробики (7 классы), фитнес - аэробики, степ - аэробики, атлетической гимнастики (8–9 классы). Из предложенных упражнений учащиеся 8–9 классов сами составляют комплексы, направленные на развитие силы отдельных «отстающих» мышц, на формирование красивого мышечного рельефа. В подростковый период продолжается интенсивное физическое развитие, в том числе заметное и резкое увеличение размеров тела, а сердечная мышца и жизненная емкость легких увеличивается более медленно. Чтобы уменьшить дисбаланс в этом возрасте нужно активно заниматься физическими упражнениями. Ритмичные, темповые упражнения, выполняемые под музыку, формируют положительные эмоции, укрепляют сердечно - сосудистую и дыхательную систему. Упражнения атлетической гимнастики с отягощением и без, с музыкальным сопровождением юноши 8–9 классов выполняют с желанием и интересом, так как хотят быть стройными, сильными.

Обязательным разделом программы является адаптивная физическая культура, содержание которой имеет оздоровительное направление. По данным статистики на первом месте среди отклонений здоровья современных школьников стоят нарушение зрения и нарушение осанки, поэтому упражнения и комплексы адаптивной физической культуры направлены на профилактику сколиоза, остеохондроза, плоскостопия, на укрепление органов зрения. Индивидуальные комплексы упражнений составляются и выполняются с учетом медицинских показаний.

В содержание разделов «Оздоровительные системы физического воспитания» и адаптивной физической культуры входят уроки здоровья на тему: «И млад, и стар, укрепляй свой стан» (профилактика нарушений осанки средствами физической культуры); «В движении – жизнь» (профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры); «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» (профилактика остеохондроза средствами физической культуры); «Тысяча движений» (суставная гимнастика академика Амосова).

На уроках здоровья используются современные технические средства: компьютер с мультимедиапроектором и экраном, телевизор, диски с видеозаписями, презентации учащихся.

Главная цель уроков здоровья – исследовать причины заболевания и разучить упражнения для его профилактики и коррекции.

Впервые в программу включено содержание президентских состязаний и президентских спортивных игр, которые полностью соответствуют оздоровительному и спортивному направлению развития физической культуры. Предлагается проводить отборочный этап состязаний, игр в каждом классе и во внеурочное время, как подготовку и отбор к внутришкольному этапу. Участие в президентских играх и состязаниях стимулирует учащихся к дополнительным регулярным занятиям физической культурой и спортом, чтобы показать высокие результаты, полностью раскрыть свои способности.

Содержание раздела «Мини-футбол» соответствует общеразвивающему направлению развития физической культуры. Мини-футбол одна из самых популярных и любимых игр школьников, причем и юношей, и девушек (женский футбол развивается стремительными темпами, проводятся соревнования различного уровня). Занятия мини-футболом оказывают всестороннее влияние на развитие функциональных возможностей организма, физических качеств, воспитывают целый ряд положительных навыков и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, взаимоуважение, чувство ответственности.

Традиционными видами спартакиады школьников по физической культуре в каждом регионе являются баскетбол и волейбол, которые очень популярны как у юношей, так и у девушек, поэтому целесообразно увеличить количество часов на прохождение данных разделов за счет часов внеурочной деятельности.

Профилирующий вид «баскетбол» или «волейбол» определится по выбору учащихся и с учетом материально-технической базы.

Программа «Физкультура» рассчитана по 34 часа в 5–9 классах. Большинство занятий проводится вне аудитории: на спортивных площадках, школьном дворе, на природе.

Формы занятий: соревнования, спортивные игры и викторины.

Формы контроля:

- 1) сдача нормативов физической подготовленности;
- 2) контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта;
- 3) опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте;
- 4) защита реферата.

Содержание программы

1. «Президентские состязания» и «Президентские спортивные игры» (по 2 часа) – спортивное многоборье: бег 30 м (6 класс), 60 м (7–9 класс), бег 1000 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 × 10 м, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «Веселые старты»; легкая атлетика: бег 600 м (д), 800 м (ю), прыжок в длину с разбега, метание мяча (гранаты), смешанная эстафета; баскетбол.

2. Элементы техники национальных видов спорта (2 часа): русская лапта (5–7 классы), городки (8–9 классы) – история возникновения; одежда, обувь, инвентарь; площадка для игры; техника и тактика игры.

3. Оздоровительный бег (6 часов) – влияние занятий оздоровительным бегом на здоровье школьника. Правила построения занятий оздоровительным бегом; разминка; нагрузка (объем и интенсивность), контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений (ч. с. с.); техника бега, правильное дыхание; дыхательная гимнастика.

4. Современные оздоровительные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, фитнес-аэробика, степ-аэробика, атлетическая гимнастика) (4 часа) – составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений, ориентированных на укрепление мышц туловища («мышечный корсет»), на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления, развитие функциональных возможностей систем кровообращения и дыхания; простейшие композиции ритмической гимнастики (5–7 классы), аэробики, фитнес-аэробики, степ-аэробики (8–9 классы, девушки), атлетической гимнастики (8–9 классы, юноши), стретчинг, силовая тренировка.

5. Адаптивная физическая культура (3 часа) – место адаптивной физической культуры в современной системе физического воспитания, ее роль в укреплении здоровья школьников; средства и методы. Составление и выполнение комплексов упражнений, учитывающих индивидуальные медицинские показания: на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, на коррекцию зрения (гимнастика для глаз). Уроки здоровья: «И млад, и стар укрепляй свой стан» (5–6 классы) – профилактика нарушений осанки средствами физической культуры; «В движении – жизнь»

(7–8 классы) – профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры; «Здоровый позвоночник – путь к долголетию» – профилактика остеохондроза средствами физической культуры.

6. Мини-футбол (3 часа) – история возникновения; правила безопасности. Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом: передвижения, ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием летящих и стоящих предметов; удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока); остановка катящегося мяча и приземление летящего; индивидуальные и групповые тактические действия. Правила игры, учебная игра в мини-футбол.

8. Спортивные игры: баскетбол, волейбол (4 часа) – совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике. Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя

Сетка часов программы в 5–9 классах

№ п/п	Содержание программы	классы				
		5	6	7	8	9
1	Президентские состязания	2 ч	2 ч	2 ч	2 ч	2 ч
2	Президентские спортивные игры	5 ч	5 ч	5 ч	5 ч	5 ч
3	Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)	2 ч	2 ч	2 ч	2 ч	2 ч
4	Оздоровительный бег	5 ч	5 ч	5 ч	5 ч	5 ч
5	Современные оздоровительные системы физического воспитания	4 ч	4 ч	4 ч	4 ч	4 ч
6	Адаптивная физическая культура	3 ч	3 ч	3 ч	3 ч	3 ч
7	Мини-футбол	5 ч	5 ч	5 ч	5 ч	5 ч
8	Спортивные игры. Баскетбол (волейбол)	8 ч	8 ч	8 ч	8 ч	8 ч
	ИТОГ	34ч	34ч	34 ч	34 ч	34ч

Распределение программного материала в 5–9 классах по четвертям на год.

№п/п	Содержание	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Воспитательный результат
1	Баскетбол (волейбол)		4ч	4ч		Уважительное отношение к сопернику, умение управлять своими эмоциями
2	Президентские состязания	1 ч		1 ч		Осознание важности регулярных занятий физической культурой и спортом, чтобы показать высокие

						результаты, полностью раскрыть свои способности
3	Президентские спортивные игры	3 ч		2ч		Осознание важности регулярных занятий физической культурой и спортом, чтобы показать высокие результаты, полностью раскрыть свои способности
4	Элементы техники национальных видов спорта (лапта, городки)	2 ч				Возрождение национальных традиций, приобщение к активному отдыху
5	Оздоровительный бег	3 ч			2 ч	Воспитание выносливости, упорства, понимание значимости соблюдения режима дня
6	Современные оздоровительные системы физического воспитания		4 ч			Воспитание выносливости, упорства, соблюдения режима дня
7	Адаптивная физическая культура		3 ч			Воспитание дисциплинированности, отзывчивости, честности, смелости
8	Мини-футбол				5 ч	Умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, взаимоуважение, чувство ответственности
	Итого	9 ч	11 ч	7 ч	7 ч	

При реализации программы по внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров», обучающиеся узнают:

- историю возникновения русских народных игр;
- правила проведения игр, соревнований;
- основные факторы, влияющие на здоровье человека;
- меры профилактики различных заболеваний.

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения в игровой ситуации;
- составлять индивидуальный комплекс упражнений в соответствии своих физических возможностей;
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, лыжами и другим спортивным инвентарём;
- применять приобретенные знания и навыки в жизненных ситуациях, турпоходах.

Воспитательный результат состоит, прежде всего, в обеспечении устойчивого эмоционального состояния школьника, поддержании дружеских взаимоотношений, обеспечивающих высокую сплочённость коллектива, соблюдении режима дня, ведении здорового образа жизни, профилактики заболеваний, понимании значимости народных игр, составляющих основу

Литература

1. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор : пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М. : Просвещение, 2010. – 223 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации / науч. ред. Г. А. Халемский. – СПб. : Детство-пресс, 2001.
3. Лях, В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Веленского, В. И. Ляха. 5–9 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2011.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2010.
5. Мамедов, К. Р. Физкультура для учащихся 1–11 классов специальных медицинских групп : тематическое планирование, игры и упражнения / К. Р. Мамедов. – Волгоград : Учитель, 2008. – 83 с.
6. Науменко, Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы : мониторинг эффективности (методические рекомендации для педагогов и руководителей общеобразовательных учреждений) / Ю. В. Науменко. – Глобус, 2009.
7. Сивачёва, Л. Н. Физкультура в радость! : спортивные игры с нестандартным оборудованием / Л. Н. Сивачёва. – СПб. : Детство-Пресс, 2003.
8. Смирнова, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнова. – М. : АРКТИ, 2005.
9. Сохранение и укрепление здоровья школьников через формирование мотивации здорового образа жизни : учебно-методическое пособие / под ред. Ю. В. Гоголева, М. Ф. Луканиной. – Ярославль, 2005. – 143 с.
10. Страковская, В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. – М. : Новая школа, 1994. – 288 с.
11. Шорыгина, Т. А. Беседы о здоровье : методическое пособие / Т. А. Шорыгина. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 80 с.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**5 - 9 класс – по 34 часа**

№	дата	тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
1		<u>Президентские состязания.</u> Спортивное многоборье. Бег на короткие и средние дистанции.	1	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях	стадион	
2		<u>Президентские игры.</u> Смешанные эстафеты. Метания. Спортивные игры.	1	развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма	площадка	

3		<u>Подвижные игры</u> <u>Пионербол</u>	1	совершенствование быстроты реакции	площадка	
4		<u>Пионербол</u>	1	воспитание быстроты реакции, скорости бега	площадка	.
5		<u>Оздоровительный бег.</u> Бег с ходьбой до 15 минут.	1	правила построения занятий оздоровительным бегом.	стадион	
6		Шестиминутный бег.	1	формировать контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений.	стадион	
7		Челночный бег.	1	воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективност и действи	стадион	
8		Бег по пересеченной местности.	1	развитие внимания, ловкости; умения соблюдать правила ТБ	стадион и площадка	
9		<u>Современные оздоровительные системы физического воспитания.</u> Ритмическая гимнастика	1	Совершенствовать навык детей в перестроениях ; развивать чувство ритма	спортивный зал	
10		игра «Веселый зоопарк»	1	развивать умение передавать движения животных в ритмичном танце	спортивный зал	музыкальное сопровождение
11		«Красивая спина»	1	развитие правильной осанки, умения правильно ходить	спортивный зал	музыкальное сопровождение
12		игра «Дружные ребята»	1	проверить координацию движений	спортивный зал	гимнастическая скамейка,

				ребёнка		кегли разного цвета, мячи
13		<u>Адаптивная физическая культура.</u> Упражнения на профилактику осанки.	1	разучивание нескольких базовых движений.	спортивный зал	
14		Упражнения на профилактику плоскостопия.	1	разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	
15		Уроки здоровья: «И млад и стар укрепляй свой стан»	1	закрепление движений комплекса под музыку, работа над выразительностью выполнения движений комплекса	спортивный зал	музыкальное сопровождение
16		<u>Спортивные игры:</u> <u>баскетбол,</u> <u>волейбол.</u> Броски в кольцо. Ведение с броском.	1	совершенствование технических приемов и тактических действий	спортивный зал	мячи
17		Атака и защита в баскетболе. Игровые задания. Игра.	1	развивать быстроту реакции, совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике	спортивный зал	мячи
18		Подача. Прием. Розыгрыш мяча.	1	совершенствование технических приемов и тактических действий	спортивный зал	мячи
19		Защитные и атакующие действия. Игровые задания. Игра.	1	развивать быстроту реакции, совершенствование технических приемов и тактических действий в	спортивный зал	мячи

				игровой практике		
20		<u>Броски в кольцо после ведения.</u>	1	развивать быстроту реакции, совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике	спортивный зал	мячи
21		Штрафной бросок в кольцо.	1	совершенствование технических приемов и тактических действий	спортивный зал	мячи
22		Трех очковый бросок	1	совершенствование технических приемов и тактических действий	спортивный зал	мячи
23		Спортивная игра баскетбол	1	развивать быстроту реакции, совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике	спортивный зал	мячи
24		<u>Президентские состязания</u> Подъем туловища и отжимания. Подтягивания.	1	воспитание умения владеть собой, освоение техники отжиманий и подтягиваний	спортивный зал	
25		<u>Президентские игры.</u> Метания. Прыжки в длину	1	развитие физических способностей, умение соревноваться	спортивный зал	
26		Линейные эстафеты.		развитие быстроты и	площадка	

			1	ловкости, формирование чувства коллективизма		
27		Эстафеты, передача эстафетной палочки.	1	развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма	площадка	
28		Многоскоки, прыжки в длину.	1	развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма	площадка	
29		Техника и тактика бега.	1	сформировать контроль нагрузки по субъективным показателям и ЧСС	стадион	
30		Мини-футбол. Специальные упражнения и технические действия без мяча.	1	развитие меткости, внимания	стадион	мячи
31		Специальные упражнения и технические действия без мяча и с мячом.	1	развитие меткости, внимания	стадион	мячи
32		Ведение мяча по прямой, «змейкой».	1	развивать быстроту реакции, умение владеть мячом	стадион	мячи
33		Ведение мяча по прямой, «змейкой», с обеганием летящих и стоящих предметов.	1	развивать быстроту реакции, умение владеть мячом	стадион	мячи
34		Правила игры. Игровые задания. Игра.	1	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях	стадион	мячи

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

9 класс – 34 часа

№	дата	тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
1		<u>Президентские состязания.</u> Спортивное многоборье. Бег на короткие и средние дистанции.	1	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях	стадион	
2		<u>Президентские игры.</u> Смешанные эстафеты. Метания. Спортивные игры.	1	развитие быстроты и ловкости, формирование чувства коллективизма	площадка	
3		<u>Элементы техники национальных видов спорта.</u> «Городки». История возникновения; одежда, обувь, инвентарь, площадка для игры.	1	совершенствование быстроты реакции	площадка	бита
4		Техника и тактика игры «Городки».	1	воспитание быстроты реакции, смелости и взаимовыручки	площадка	бита
5		<u>Оздоровительный бег.</u> Бег с ходьбой до 20 минут.	1	правила построения занятий оздоровительным бегом.	стадион	
6		Шестиминутный бег.	1	формировать контроль нагрузки по субъективным показателям и частоте сердечных сокращений.	стадион	
7		Челночный бег.	1	воспитание быстроты, ловкости, ориентировки, смелости, коллективности действия	стадион	
8		Бег по пересеченной местности 25 минут.	1	развитие внимания, ловкости; умения	стадион и площадка	

				соблюдать правила ТБ		
9		<u>Современные оздоровительные системы физического воспитания.</u> Фитнес-аэробика. Атлетическая гимнастика.	1	усвоение ритма выполнения развивать чувство ритма	спортивный зал	музыкальное сопровождение
10		Степ-аэробика. Атлетической гимнастика.	1	развивать чувство такта	спортивный зал	Музыкальное сопровождение, гантели и гири
11		Стретчинг.	1	развитие правильной осанки	спортивный зал	музыкальное сопровождение
12		Силовая тренировка.	1	развитие физических способностей организма	спортивный зал	гимнастическая скамейка, скакалка, турник, гантели
13		<u>Адаптивная физическая культура.</u> «В движении – жизнь» профилактика заболеваний суставов средствами физической культуры.	1	совершенствование базовых движений	спортивный зал	
14		Упражнения на профилактику плоскостопия.	1	разучивание комплекса составленного совместно с детьми	спортивный зал	
15		«Здоровый позвоночник – путь к долголетию» – профилактика остеохондроза средствами физической культуры.	1	закрепление движений, работа над выразительностью выполнения движений комплекса	спортивный зал	
16		<u>Спортивные игры: баскетбол, волейбол.</u> Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей,	1	совершенствование знаний	спортивный зал	мячи

		определение победителя.				
17		Атака 2:1, 3:2 и защита 1:2, 2:3 в баскетболе. Игровые задания. Игра.	1	развивать быстроту реакции, совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике	спортивный зал	мячи
18		Судейство; жесты судьи, системы розыгрышей, определение победителя.	1	совершенствование знаний	спортивный зал	мячи
19		Одиночное и двойное блокирование. Атака быстрым темпом. Игровые задания. Игра.	1	развивать быстроту реакции, совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике	спортивный зал	мячи
20		Прием мяча снизу двумя руками после перемещения.	1	развивать быстроту реакции, совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике	спортивный зал	мячи
21		Совершенствование приема мяча снизу двумя руками после перемещения.	1	развивать быстроту реакции, совершенствование технических приемов и тактических действий в игровой практике	спортивный зал	мячи
22		Нижняя прямая подача.	1	развивать быстроту реакции, совершенствование	спортивный зал	мячи

				вание технических приемов и тактических действий в игровой прак тике		
23		Нижняя боковая передача.	1	развивать быстроту реакции, совершенство вание технических приемов и тактических действий в игровой прак тике	спортивны й зал	мячи
24		<u>Президентские соревнования.</u> Подъем туловища и отжимания. Подтягивания.	1	воспитание умения владеть собой, освоение техники отжиманий и подтягиваний	спортивны й зал	
25		<u>Президентские игры.</u> Метания. Прыжки.	1	умение соревноватьс я развитие физических способностей	спортивны й зал	
26		Многоскоки. Прыжок в длину.	1	умение соревноватьс я развитие физических способностей	спортивны й зал	
27		Линейные эстафеты.	1	развитие быстроты и ловкости, формировани е чувства коллективизм а	площадка	
28		Эстафеты, передача эстафетной палочки.	1	развитие быстроты и ловкости, формировани е чувства коллективизм а	площадка	
29		Техника и тактика бега. Дыхательная гимнастика	1	сформироват ь контроль нагрузки по субъективны м показателям	стадион	

				и частоте сердечных сокращений.		
30		Мини-футбол. Удары с места и в движении (по неподвижному).	1	развитие меткости, внимания	стадион	мячи
31		Удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока).	1	развитие меткости, внимания	стадион	мячи
32		Остановка катящегося мяча и приземление летящего. индивидуальные и групповые тактические действия.	1	развивать быстроту реакции, умение владеть мячом	стадион	мячи
33-34		Правила игры, учебная игра в мини-футбол.	2	формирование ЗОЖ через активное участие в соревнованиях	стадион	мячи