

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Чувашской Республики**  
**Отдел образования Администрации Вурнарского муниципального округа**  
**Чувашской Республики**  
**МБОУ "Вурманкасинская ООШ "**

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ "Вурманкасинская ООШ"  
Михайлова Н.А.  
№50-ОД от «21» 08. 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Курса внеурочной деятельности  
по спортивно-оздоровительному направлению  
«ОФП»  
для обучающихся 1–9 классов

**д. Вурманкасы - 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса по ОФП представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по ОФП учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по ОФП рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по ОФП является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по ОФП определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по ОФП заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по ОФП является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

В целях усиления мотивационной составляющей курса ОФП, придания ей личностно значимого смысла, содержание курса представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры. Модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Общее число часов курса по ОФП – 68 часов (2 часа в неделю).

# Содержание программы.

## Основы знаний.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.  
Выдающиеся спортсмены России и Чувашии.  
Здоровье и здоровый образ жизни.  
Правила организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, подвижных и спортивных игр.  
Оказание первой помощи при травмах.

## Легкоатлетические упражнения.

**Упражнения для развития скоростных способностей.** Бег на месте с максимальной скоростью. Челночный бег. Повторный бег с максимальной скоростью и с максимальной частотой шагов (10-15м). Бег на дистанцию 30м – 60м с максимальной скоростью. Бег с ускорениями из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте с максимальной частотой прыжков. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

**Упражнения для развития силовых способностей.** Прыжки с продвижением на одной и обеих ногах. Повторный бег в горку. «Гладкий» бег с дополнительным отягощением. Броски набивных мячей на дальность из разных исходных положений.

**Упражнения для развития выносливости.** Равномерный бег в режиме умеренной и большой интенсивности до 2,5км. Кроссовый бег. Повторное пробегание отрезков в режиме максимальной интенсивности.

## Подвижные и спортивные игры

**Футбол.** Бег змейкой и восьмеркой, с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек). Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема (с места и с разбега). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра в мини-футбол.

**Русская лапта.** Бег с изменением направления и скорости передвижения. Передача и ловля мяча в парах. Осаливание соперника. Удары битой по мячу. Сочетание различных приемов техники. Двусторонняя игра «Русская лапта».

**Упражнения для развития скоростных способностей.** Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями. Челночный бег. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

**Упражнения для развития силовых способностей.** Прыжки на месте из разных исходных положений (присед, полуприсед, стоя). Приседания в различном темпе. Передача набивных мячей в парах, по кругу в максимальном темпе. Подвижные игры силовой направленностью.

**Упражнения для развития выносливости.** Двусторонняя игра в течение более 15мин.

**Упражнения для развития координации.** Жонглирование футбольным мячом ногами, волейбольным мячом головой.

## Гимнастические упражнения

**Прикладные упражнения.** Переноска партнера на спине при передвижении на широкой опоре. Передвижения в вися на руках. Преодоление препятствий прыжком.

**Формирование осанки.** Комплексы упражнений для формирования и коррекции мышечного корсета

**Развитие силовых способностей.** Прыжки на месте из разных исходных положений. Подтягивание туловища в вися лежа и вися. Отжимание туловища. Приседания в различном темпе и в различных исходных положениях. Лазание по канату. Поднимание туловища из положений лежа на спине и на животе. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью. Переноска неопредельных тяжестей. Подвижные игры силовой направленностью.

**Развитие координации.** Равновесие тела на ограниченной опоре. Специальные комплексы упражнений для развития координации.

**Развитие гибкости.** Комплексы упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений, на подвижность суставов (активные и пассивные упражнения). Полушпагат и шпагат. Наклоны в разные стороны, стоя на месте.

#### **Лыжная подготовка**

**Коньковый ход.**

**Торможения** «плугом», «упором», боковым соскальзыванием.

**Повороты на лыжах** переступанием в движении.

**Преодоление подъёмов и спусков** разученными способами.

**Развитие выносливости.** Прохождение тренировочной дистанции от 2 до 5 км. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью в режиме повторного упражнения. Передвижение на лыжах соревновательной скоростью до 1-3 км.

**Формы организации занятий:** фронтальная, групповая и индивидуальная.

**Виды деятельности:** теоретическая, практическая, игровая, соревновательная

## Планируемые результаты

### Личностные результаты:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа).
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.
8. Развитость эстетического сознания, в том числе в понимании красоты человека.
9. Сформированность основ экологической культуры, готовность к занятиям туризмом. в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

### Метапредметные результаты:

#### Регулятивные УУД

1. *Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.*

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, превосходить конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. *Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.*

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства достижения цели;
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. *Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.*

Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. *Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.*

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. *Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.*

Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Познавательные УУД**

6. *Смысловое чтение.*

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

7. *Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.*

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;

8. *Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.*

Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

### **Коммуникативные УУД**

11. *Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.*

Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

12. *Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.*

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими

людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

- представлять в устной форме план собственной деятельности;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

### **Предметные результаты :**

#### Обучающийся научится:

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять комплексы прикладных упражнений;
- выполнять смешанные висы и упоры, подтягивание из вися;
- выполнять бег с низкого старта, прыжки в высоту способом «перешагивание» и в длину способом «согнв ноги», метание малого мяча с разбега на дальность;
- выполнять спуски и торможения на лыжах «плугом» с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол и «Русская лапта» в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах классическим и коньковым ходами; подъёмы, спуски, повороты торможения на лыжах;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

#### Обучающийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- организовать и проводить самостоятельные занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;
- оказывать первую помощь при травмах;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия в игре футбол и «Русская лапта».

## Тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	№ зан.	Содержание программного материала
1	<b>Легкоатлетические упражнения (8 часов)</b>	1-2	Инструктаж по ТБ. Бег на месте с максимальной скоростью. Челночный бег. Повторный бег с максимальной скоростью и с максимальной частотой шагов (10-15м). Эстафеты. Бег в равномерном темпе с умеренной интенсивностью.
		3-4	Правила организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Бег на дистанцию 30м – 60м с максимальной скоростью. Прыжки с продвижением на одной и обеих ногах. Броски набивных мячей на дальность из разных исходных положений. Бег в равномерном темпе с умеренной интенсивностью.
		5-6	Бег с ускорениями из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте с максимальной частотой прыжков. Гладкий» бег с дополнительным отягощением. Броски набивных мячей на дальность из разных исходных положений. Бег в равномерном темпе с умеренной интенсивностью.
		7-8	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег с ускорениями из разных исходных положений. Прыжки с продвижением на одной и обеих ногах. Броски набивных мячей на дальность из разных исходных положений. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Кроссовый бег.
2	<b>Подвижные и спортивные игры (10 часов)</b>	9-10	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления и скорости передвижения. Передача и ловля мяча в парах. Осаливание соперника. Удары битой по мячу. Двусторонняя игра «Русская лапта» в течение 20 мин.
		11-12	Правила организации и проведения подвижных и спортивных игр. Бег с изменением направления и скорости передвижения. Сочетание различных приемов техники игры «Русская лапта». Двусторонняя игра «Русская лапта» в течение 20 мин.
		13-14	Выдающиеся спортсмены России и Чувашии. Бег змейкой и восьмеркой, с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек). Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема (с места и с разбега). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.
		15-16	Бег змейкой и восьмеркой, с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек). Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема (с места и с разбега). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Прыжки на месте из разных исходных положений (присед, полуприсед, стоя). Приседания в различном темпе. Двусторонняя игра в мини-футбол в течение 15 мин.
17-18	Оказание первой помощи при травмах. Жонглирование футбольным мячом ногами, волейбольным мячом головой. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями. Челночный бег. Двусторонняя игра в мини-футбол в течение 20-30 мин.		
3	<b>Гимнастические</b>	19-	Инструктаж по ТБ. Специальные комплексы упражнений для

	<b>упражнения (8 часов)</b>	20	развития координации. Комплексы упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений. Прыжки на месте из разных исходных положений. Подтягивание туловища в висе лежа и висе. Отжимание туловища. Приседания в различном темпе и в различных исходных положениях.
		21- 22	Выдающиеся спортсмены России и Чувашии. Комплексы упражнений для формирования и коррекции мышечного корсета. Равновесие тела на ограниченной опоре. Лазание по канату. Поднимание туловища из положений лежа на спине и на животе. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью. Полушпагат и шпагат. Наклоны в разные стороны, стоя на месте.
		23- 24	Комплексы упражнений для формирования и коррекции мышечного корсета. Специальные комплексы упражнений для развития координации. Передвижения в висе на руках. Преодоление препятствий прыжком. Комплексы упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений. Подвижные игры силовой направленностью.
		25- 26	Комплексы упражнений для формирования и коррекции мышечного корсета. Специальные комплексы упражнений для развития координации. Прыжки на месте из разных исходных положений. Подтягивание туловища в висе лежа и висе. Отжимание туловища. Приседания в различном темпе и в различных исходных положениях.
4	<b>Лыжная подготовка (16 часов)</b>	27- 28	Инструктаж по ТБ. Коньковый ход. Преодоление подъёмов и спусков разученными способами. Повороты на лыжах переступанием в движении. Прохождение тренировочной дистанции от 2 до 5км.
		29- 30	Выдающиеся спортсмены России и Чуваш. Коньковый ход. Преодоление подъёмов и спусков разученными способами. Повороты на лыжах переступанием в движении. Прохождение тренировочной дистанции от 2 до 5км.
		31- 32	Коньковый ход. Преодоление подъёмов и спусков разученными способами. Повороты на лыжах переступанием в движении. Прохождение тренировочной дистанции от 2 до 5км.
		33- 34	Коньковый ход. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью в режиме повторного упражнения. Игры на лыжах.
		35- 36	Коньковый ход. Преодоление подъёмов и спусков разученными способами. Торможения «плугом», «упором», боковым соскальзыванием. Прохождение тренировочной дистанции от 2 до 5км.
		37- 38	Коньковый ход. Передвижение на лыжах с максимальной скоростью в режиме повторного упражнения. Игры на лыжах.
		39- 40	Оказание первой помощи при травмах. Преодоление подъёмов и спусков разученными способами. Торможения «плугом», «упором», боковым соскальзыванием. Прохождение тренировочной дистанции от 2 до 5км.
		41- 42	Передвижение на лыжах соревновательной скоростью до 1-3км. Игры на лыжах.
5	<b>Гимнастические упражнения (8 часов)</b>	43- 44	Инструктаж по ТБ. Специальные комплексы упражнений для развития координации. Комплексы упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений. Прыжки на месте из разных исходных положений. Подтягивание туловища в висе лежа и висе. Отжимание туловища. Приседания в различном темпе и в различных исходных положениях.

		45-46	Допинг. Концепция честного спорта. Комплексы упражнений для формирования и коррекции мышечного корсета. Равновесие тела на ограниченной опоре. Лазание по канату. Поднимание туловища из положений лежа на спине и на животе. Передвижение на руках в упоре лежа с помощью. Полушпагат и шпагат. Наклоны в разные стороны, стоя на месте.
		47-48	Комплексы упражнений для формирования и коррекции мышечного корсета. Специальные комплексы упражнений для развития координации. Передвижения в висячем положении на руках. Преодоление препятствий прыжком. Комплексы упражнений, выполняемых с большой амплитудой движений. Подвижные игры силовой направленностью.
		49-50	Комплексы упражнений для формирования и коррекции мышечного корсета. Специальные комплексы упражнений для развития координации. Прыжки на месте из разных исходных положений. Подтягивание туловища в висячем положении лежа и висячем. Отжимание туловища. Приседания в различном темпе и в различных исходных положениях.
6	<b>Подвижные и спортивные игры (10 часов)</b>	51-52	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления и скорости передвижения. Передача и ловля мяча в парах. Осаливание соперника. Удары битой по мячу. Двусторонняя игра «Русская лапта» в течение 20 мин.
		53-54	Бег с изменением направления и скорости передвижения. Сочетание различных приемов техники. Двусторонняя игра «Русская лапта» в течение 20 мин.
		55-56	Инструктаж по ТБ. Бег змейкой и восьмеркой, с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек). Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема (с места и с разбега). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.
		57-58	Бег змейкой и восьмеркой, с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Ведение мяча внутренней частью подъема стопы (по прямой, по кругу, между стоек). Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема (с места и с разбега). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Прыжки на месте из разных исходных положений (присед, полуприсед, стоя). Приседания в различном темпе. Двусторонняя игра в мини-футбол в течение 15 мин.
		59-60	Жонглирование футбольным мячом ногами, волейбольным мячом головой. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями. Челночный бег. Двусторонняя игра в мини-футбол в течение 20-30 мин.
7	<b>Легкоатлетические упражнения (8 часов)</b>	61-62	Инструктаж по ТБ. Бег на месте с максимальной скоростью. Челночный бег. Повторный бег с максимальной скоростью и с максимальной частотой шагов (10-15м). Эстафеты. Бег в равномерном темпе с умеренной интенсивностью.
		62-64	Оказание первой помощи при травмах. Бег на дистанцию 30м – 60м с максимальной скоростью. Прыжки с продвижением на одной и обеих ногах. Броски набивных мячей на дальность из разных исходных положений. Бег в равномерном темпе с

			умеренной интенсивностью.
		65-66	Бег с ускорениями из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте с максимальной частотой прыжков. Гладкий» бег с дополнительным отягощением. Броски набивных мячей на дальность из разных исходных положений. Бег в равномерном темпе с умеренной интенсивностью.
		67-68	Бег с ускорениями из разных исходных положений. Прыжки с продвижением на одной и обеих ногах. Броски набивных мячей на дальность из разных исходных положений. Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Кроссовый бег.