

МОУ "Чаромская школа"

Принята решением Педагогического
Совета МОУ «Чаромская школа»
Протокол № 11 от 26 июня 2023 года

Утверждена
Приказом № 44 от 26 июня 2023 г.
Директор МОУ «Чаромская
школа»: *Тиханова* Тиханова Т.В.



**Программа курса внеурочной деятельности
«БЫСТРЕЕ! ВЫШЕ! СИЛЬНЕЕ!»**

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
2. Содержание курса внеурочной деятельности
3. Тематическое планирование

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа внеурочной деятельности спортивно - оздоровительного направления «Быстрее! Выше! Сильнее!» (далее Программа) разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 в действующей редакции;
- Распоряжение Губернатора Свердловской области «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Свердловской области от 21 июля 2014 г. №188-РГ;

Общеразвивающая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления реализуется в рамках адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития.

Содержание и формы организации внеурочной деятельности определяются с учётом индивидуальных особенностей и психолого-педагогической характеристики обучающихся с задержкой психического развития.

Категория обучающихся с задержкой психического развития неоднородна по своему составу, имеет ярко выраженную неравномерность формирования разных сторон психической деятельности. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих ограничения от умственной отсталости. Обучающиеся с задержкой психического развития испытывают затруднения в вербализации своих эмоций, состояний, настроения. *Для подростков с ЗПР характерны:* эмоционально - волевая незрелость, эмоциональная неустойчивость, импульсивные реакции, неадекватная самооценка, инфантильность, церебро-органическая недостаточность, двигательная расторможенность, назойливость, эйфорический оттенок повышенного настроения, аффективные вспышки, сопровождающиеся ярким вегетативным компонентом, с нередко последующей головной болью, низкая работоспособность. Как правило, они не могут дать четкий и понятный сигнал о наступлении усталости, о нежелании выполнять задание, о дискомфорте и др. При этом огромное влияние на успешность обучения и поведение обучающихся с ЗПР имеют положительные межличностные взаимоотношения как с учителем, так и со сверстниками.

Цель программы: развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья обучающихся.

Задачи программы:

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);

- формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;

- формирование осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни создание положительного отношения школьников к сдаче нормативов ГТО и мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

Программа разрабатывается с учётом следующих принципов:

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО

- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5 – 9 классов получающих образование по адаптированной основной общеобразовательной программе.

Программа реализуется по 1 часу в неделю:

в 5 классе – 35 часов в год,

в 6 классе – 35 часов в год,

в 7 классе – 35 часов в год,

в 8 классе – 35 часов в год,

в 9 классе – 34 часа в год.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются *школьники, относящиеся к основной группе здоровья*, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. *Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья*, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся *школьники специальной медицинской группы*. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

1. Результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- смысловое чтение;

- 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

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

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких

травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Содержание программы:

История развития легкой атлетики. Зарождение легкой атлетики.

Соревнования. Форма проведения соревнований. Правила проведения соревнований. Легкая атлетика в России. Первые соревнования в России. Знаменитые российские атлеты
Двигательные умения и навыки.

Развитие двигательных способностей . Бег на 30,60 м. Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперед. Бег с ускорением 30—40 м. Высокий старт 5—10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время. Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 20—25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25—30 м).

Виды спортивного бега. Спринтерский бег. Бег на средние и длинные дистанции. Бег с препятствиями. Борьерный бег. Эстафетный бег. Нормативы ГТО.

Техника бега. Цикл движения. Фаза отталкивания. Фаза амортизации. Фаза подъема и фаза снижения.

Бег на 1,5 (2,3) км. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Техника подтягивание из вися на высокой перекладине(мальчики). Понятие подтягивания. Типы хвата. Нормативы ГТО.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).

Подтягивание из вися стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать).

Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Техника подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки). Понятие подтягивания. Типы хвата. Нормативы ГТО.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.

Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из вися лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Техника сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Техника физических упражнений. Типичные ошибки при выполнении упражнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Техника наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Техника выполнения. Польза и особенности выполнения. Типичные ошибки при выполнении. Какие задействованы мышцы. Понятие гибкостью.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Отталкивание, полет, приземление. Нормативы ГТО.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

Техника выполнения поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Техника выполнения. Типичные ошибки. Нормативы ГТО. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине 1 мин. Наклоны туловища. Бег. Велосипед. Вращение торса.

Подъем туловища вверх, с умеренной скоростью, без резких движений. Техника метания мяча на дальность. Техника и методика обучения метанию мяча в цель. Типичные ошибки. Правила безопасности.

Метание мяча 150 г на дальность.

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Лыжный спорт в России.

Основы истории, теории и методики лыжного спорта Бег на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200—250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500—800 м с соревновательной скоростью.

Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием».

Из истории плавания. Знаменитые пловцы. Стили плавания. Техника безопасности.

Плавание.

Подготовительные упражнения в воде: погружение, скольжение.

Плавание кролем и брассом: при помощи рук, при помощи ног, с поддерживающими средствами в руках (плавательная доска и др.). Повторное проплавание дистанций 25, 50 м произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?» (плавание при помощи рук кролем на груди).

Тематическое планирование

5 класс

№	Тема Урока	Содержание	Самостоятельная работа	Кол
1.	Ускорение с высокого старта от 30 до 50 м.	СБУ. Техника высокого старта. Высокий старт с последующим ускорением до 50 м.	Комплекс №1	1
2.	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	СБУ. Техника бега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Комплекс №1	1
3.	Челночный бег.	Совершенствование скоростных и координационных качеств. Челночный бег 3*10.	Комплекс №1	1
4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» .	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Круговая тренировка.	Комплекс №1	1
5.	Броски набивного мяча различными способами.	Броски большого мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. Круговая тренировка.	Комплекс №1	1
6.	Повороты без мяча и с мячом.	Овладение техникой поворотов без мяча и с мячом. Круговая тренировка.	Комплекс №3	1
7.	Ведение мяча «змейкой», по прямой, с изменением направления движения и высоты отскока.	Ведение мяча левой и правой рукой шагом, бегом, «змейкой», по прямой, с изменением направления движения и отскока.	Комплекс №3	1
8.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой	Комплекс №3	1

		от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)		
9.	Игра по упрощённым правилам.	Игры – задания. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	Комплекс №3	1
10.	Строевые упражнения. Силовые упражнения.	Строевой шаг, размыкание и смыкание. Подтягивание мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине.	Комплекс №2	1
11.	«Мост» из положения стоя с помощью.	Освоение акробатических упражнений. Круговая тренировка.	Комплекс №2	1
12.	Акробатическая комбинация.	Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырок вперёд, кувырок вперёд ноги скрестно, разворот, кувырок назад, стойка на лопатках).	Комплекс №2	1
13.	Ритмическая гимнастика. Силовые упражнения. Висы и упоры.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Простые упоры.	Комплекс №2	1
14.	Опорный прыжок.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.). Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.). Прыжки со скакалкой за 1 мин.	1
15.	Лазанье по канату. Упражнения с гимнастической скамейкой.	Лазанье по канату в два приёма. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись).	Комплекс №2	1

16.	Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Виды лыжного спорта.	1
17.	Одновременный бесшажный ход.	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	Комплекс №3	1
18.	Подъём «полуёлочкой».	Совершенствование техники подъёма «полуёлочкой».	Комплекс №3	1
19.	Игры на лыжах.	Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах».	Комплекс №3	1
20.	Передвижение на лыжах до 3 км.	Передвижение на лыжах до 3 км.	Комплекс №3	1
21.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Подвижная игра - «обгони мяч».	Комплекс №5	1
22.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и движении.	Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Подвижная игра «салки распасовки мячом».	Комплекс №5	1
23.	Бросок мяча после ведения.	Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом. Круговая тренировка.	Комплекс №5	1
24.	Ведение мяча.	Ведение мяча по прямой, с обводкой предметов.	Комплекс №5	1
25.	Игра по упрощенным правилам	Взаимодействия игроков в нападении. Круговая тренировка.	Комплекс №5	1
26.	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Круговая тренировка.	Комплекс №3	1
27.	Прием и передача мяча двумя руками снизу после движения.	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой на месте, в паре, у стены, через сетку.	Комплекс №3	1

28.	Прием и передача мяча сверху двумя руками после движения.	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой на месте, в паре, у стены, через сетку.	Комплекс №3	1
29.	Нижняя прямая подача.	Нижняя прямая подача в стену с расстояния 5-6 м., через сетку с расстояния 4-6 м.	Комплекс №3	1
30.	Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.	Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Круговая тренировка.	Комплекс №4	1
31.	Бег с ускорением от 30 до 50 м.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения (СБУ) и задания с различными акцентами.	Комплекс №4	1
32.	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	СБУ. Техника бега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Комплекс №4	1
33.	Челночный бег. Эстафетный бег.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Техника передачи эстафетной палочки.	Комплекс №4	1
34.	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Комплекс №4	1
35.	Приёмы самостраховки.	Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении.	Зарождение борьбы Самбо в России.	1

бкласс

№	Тема Урока	Содержание	Самостоятельная работа	Кол
1.	Ускорение с высокого старта от 30 до 50 м.	СБУ. Техника высокого старта. Высокий старт с последующим ускорением до 50 м.	Комплекс№1	1
2.	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	СБУ. Техника бега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Комплекс№1	1
3.	Челночный бег.	Совершенствование скоростных и координационных качеств. Челночный бег 3*10.	Комплекс№1	1
4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» .	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Круговая тренировка.	Комплекс№1	1
5.	Броски набивного мяча различными способами.	Броски большого мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди. Круговая тренировка.	Комплекс№1	1
6.	Повороты без мяча и с мячом.	Овладение техникой поворотов без мяча и с мячом. Круговая тренировка.	Комплекс №3	1
7.	Ведение мяча «змейкой», по прямой, с изменением направления движения и высоты отскока.	Ведение мяча левой и правой рукой шагом, бегом, «змейкой», по прямой, с изменением направления движения и отскока.	Комплекс №3	1
8.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге	Комплекс №3	1
9.	Игра по упрощенным правилам.	Игры – задания. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	Комплекс №3	1

10.	Строевые упражнения. Силовые упражнения.	Строевой шаг, размыкание и смыкание. Подтягивание мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине.	Комплекс №2	1
11.	«Мост» из положения стоя с помощью.	Освоение акробатических упражнений. Круговая тренировка.	Комплекс №2	1
12.	Акробатическая комбинация.	Освоение акробатических упражнений и комбинаций (кувырок вперёд, кувырок вперёд ноги скрестно, разворот, кувырок назад, стойка на лопатках).	Комплекс №2	1
13.	Ритмическая гимнастика. Силовые упражнения. Висы и упоры.	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, аэробные движения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Простые упоры.	Комплекс №2	1
14.	Опорный прыжок.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.). Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см.). Прыжки со скакалкой за 1 мин.	1
15.	Лазанье по канату. Упражнения с гимнастической скамейкой.	Лазанье по канату в два приёма. Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись).	Комплекс №2	1
16.	Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Виды лыжного спорта.	1
17.	Одновременный бесшажный ход.	Совершенствование одновременного бесшажного	Комплекс №3	1

		хода.		
18.	Подъём «полуёлочкой».	Совершенствование техники подъёма «полуёлочкой».	Комплекс №3	1
19.	Игры на лыжах.	Игры: «лидирование», «сороконожка на лыжах».	Комплекс №3	1
20.	Передвижение на лыжах до 3 км.	Передвижение на лыжах до 3 км.	Комплекс №3	1
21.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Подвижная игра - «обгони мяч».	Комплекс №5	1
22.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	Ловля и передачи мяча различными способами, в том числе в движении. Подвижная игра «салки распасовки мячом».	Комплекс №5	1
23.	Бросок мяча после ведения.	Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению прямо перед щитом. Круговая тренировка.	Комплекс №5	1
24.	Ведение мяча.	Ведение мяча по прямой, с обводкой предметов.	Комплекс №5	1
25.	Игра по упрощенным правилам	Взаимодействия игроков в нападении. Круговая тренировка.	Комплекс №5	1
26.	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Круговая тренировка.	Комплекс №3	1
27.	Прием и передача мяча двумя руками снизу после движения.	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой на месте, в паре, у стены, через сетку.	Комплекс №3	1
28.	Прием и передача мяча сверху двумя руками после движения.	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой на месте, в паре, у стены, через сетку.	Комплекс №3	1
29.	Нижняя прямая подача.	Нижняя прямая подача в стену с расстояния 5-6 м., через сетку с расстояния 4-6 м.	Комплекс №3	1

30.	Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях.	Выполнение упражнений на согласованность движений руками и ногами разными способами в различных сочетаниях. Круговая тренировка.	Комплекс №4	1
31.	Бег с ускорением от 30 до 50 м.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения (СБУ) и задания с различными акцентами.	Комплекс №4	1
32.	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	СБУ. Техника бега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Комплекс №4	1
33.	Челночный бег. Эстафетный бег.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Техника передачи эстафетной палочки.	Комплекс №4	1
34.	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Комплекс №4	1
35.	Приёмы самостраховки.	Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении.	Зарождение борьбы Самбо в России.	1

7класс

№	Тема Урока	Содержание	Самостоятельная работа	Кол
1.	Ускорение с высокого старта от 40 до 60 м.	СБУ. Техника высокого старта. Высокий старт с последующим ускорением до 50 м.	Комплекс №1	1
2.	Бег в равномерном темпе до 20 минут.	СБУ. Техника бега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Комплекс №1	1
3.	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	Овладение техникой передачи эстафетной палочки.	Комплекс №1	1

4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» .	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Круговая тренировка.	Комплекс№1	1
5.	Броски набивного мяча различными способами.	Броски большого мяча (2 кг) снизу вперёд-вверх, на заданную максимальную высоту. Броски в парах. Круговая тренировка.	Комплекс№1	1
6.	Ловля и передача мяча, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Круговая тренировка.	Комплекс №3	1
7.	Ведение мяча «змейкой», по прямой, с изменением направления движения и высоты отскока, с пассивным сопротивлением защитника.	Ведение мяча левой и правой рукой шагом, бегом, «змейкой», по прямой, с изменением направления движения и отскока, с пассивным сопротивлением защитника.	Комплекс №3	1
8.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4.80 м.	Комплекс №3	1
9.	Игра по упрощенным правилам.	Игры – задания. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	Комплекс №3	1
10.	Организующие команды и приемы. Силовые упражнения.	Выполнение команд « Пол-оборота направо, налево, пол шага, полный шаг. Подтягивание мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине.	Комплекс №2	1
11.	Акробатический комплекс на гимнастических матах. Броски набивного мяча.	Акробатический комплекс на гимнастических матах. Развитие силовой выносливости.	Комплекс №2	1
12.	Акробатический комплекс на матах.	Акробатический комплекс на гимнастических матах.	Комплекс №2	1
13.	Опорный прыжок.	Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115	Комплекс №2	1

		см.)-мальчики. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.)-девочки.		
14.	Опорный прыжок.	Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.)-мальчики. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.)-девочки.	Комплекс №2	1
15.	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком. Общие прикладные упражнения.	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком. Общие прикладные упражнения.	Комплекс №2	1
16.	Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий лыжным спортом. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий лыжным спортом. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
17.	Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Освоение техники подъёма в гору скользящим шагом, преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	Комплекс №3	1
18.	Поворот на месте махом.	Совершенствование техники подъёма «полуёлочкой».	Комплекс №3	1
19.	Соревнование - эстафеты на лыжах.	Соревнование - эстафеты на лыжах.	Комплекс №3	1
20.	Передвижение на лыжах до 4 км.	Передвижение на лыжах до 3 км.	Комплекс №3	1
21.	Ведение мяча без зрительного контроля.	Ведение мяча без зрительного контроля. Подвижная игра - «часики».	Комплекс №5	1
22.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Подвижная игра - «муравейник».	Комплекс №5	1
23.	Бросок мяча после ведения. Тактика	Броски перечисленными способами со средних дистанций; по направлению	Комплекс №5	1

	свободного нападения.	прямо перед щитом. Круговая тренировка.		
24.	Ведение мяча. Тактика нападения.	Обманные движения. Тактика игры полевого игрока: тактика нападения. Подвижная игра - «гонка мячей по кругу».	Комплекс №5	1
25.	Эстафеты с элементами футбола.	Эстафеты с элементами футбола.	Комплекс №5	1
26.	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Круговая тренировка.	Комплекс №3	1
27.	Прием и передача мяча двумя руками снизу после движения.	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой на месте, в паре, у стены, через сетку.	Комплекс №3	1
28.	Прием и передача мяча сверху двумя руками после движения.	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой на месте, в паре, у стены, через сетку.	Комплекс №3	1
29.	Нижняя прямая подача.	Нижняя прямая подача в стену с расстояния 5-6 м., через сетку с расстояния 4-6 м.	Комплекс №3	1
30.	Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты.	Согласованность движения рук, ног с дыханием и общее согласование движений. Старты и повороты.	Комплекс №4	1
31.	Бег с ускорением от 40 до 60 м.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения (СБУ) и задания с различными акцентами.	Комплекс №4	1
32.	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	СБУ. Техника бега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Комплекс №4	1
33.	Челночный бег. Эстафетный бег.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Техника передачи эстафетной палочки.	Комплекс №4	1

34.	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Комплекс №4	1
35.	Приёмы самостраховки.	Приёмы самостраховки: выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.	Зарождение борьбы Самбо в России.	1

8класс

№	Тема Урока	Содержание	Самостоятельная работа	Кол
1.	Ускорение с высокого старта от 40 до 60 м.	СБУ. Техника высокого старта. Высокий старт с последующим ускорением до 60 м.	Комплекс №1	1
2.	Бег в равномерном темпе до 20 минут.	СБУ. Техника бега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Комплекс №1	1
3.	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	Овладение техникой передачи эстафетной палочки.	Комплекс №1	1
4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» .	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Круговая тренировка.	Комплекс №1	1
5.	Барьерный бег. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Освоение техники барьерного бега. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Комплекс №1	1
6.	Ловля и передача мяча, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Круговая тренировка.	Комплекс №3	1
7.	Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением.	Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением.	Комплекс №3	1
8.	Броски одной и двумя	Броски одной и двумя руками с места и	Комплекс №3	1

	руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.	в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4.80 м.		
9.	Игра по упрощенным правилам.	Игры – задания. Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	Комплекс №3	1
10.	Организующие команды и приемы. Силовые упражнения.	Выполнение команд « Пол-оборота направо, налево, пол шага, полный шаг. Подтягивание мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине.	Комплекс №2	1
11.	Акробатический комплекс на гимнастических матах. Броски набивного мяча.	Акробатический комплекс на гимнастических матах. Развитие силовой выносливости.	Комплекс №2	1
12.	Акробатический комплекс на матах.	Акробатический комплекс на гимнастических матах.	Комплекс №2	1
13.	Опорный прыжок.	Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.)-мальчики. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.)-девочки.	Комплекс №2	1
14.	Опорный прыжок.	Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.)-мальчики. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.)-девочки.	Комплекс №2	1
15.	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком. Общие прикладные упражнения.	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком. Общие прикладные упражнения.	Комплекс №2	1
16.	Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
17.	Коньковый ход.	Освоение техники конькового хода. Коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов),	Комплекс №3	1

		одновременный полуконьковый ход.		
18.	Торможение и поворот «плугом».	Совершенствование техники торможения и поворота «плугом».	Комплекс №3	1
19.	Соревнование - эстафеты на лыжах.	Соревнование - эстафеты на лыжах.	Комплекс №3	1
20.	Передвижение на лыжах до 4 км.	Передвижение на лыжах до 3 км.	Комплекс №3	1
21.	Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением.	Ведение и передача из рук в руки. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Подвижная игра - «Пятнашки» с ведением.	Комплекс №5	1
22.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Комплекс №5	1
23.	Бросок мяча после ведения.	Бросок одной и двумя после ведения пассивным сопротивлением защитника.	Комплекс №5	1
24.	Ведение мяча.	Длинный пас, игра в стенку, контроль мяча, завершение действия или контратака, игра в одно касание.	Комплекс №5	1
25.	Игра по упрощенным правилам.	Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника движений и ее основные показатели. Круговая тренировка.	Комплекс №5	1
26.	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Круговая тренировка.	Комплекс №3	1
27.	Прием и передача мяча двумя руками снизу после движения.	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой на месте, в паре, у стены, через сетку.	Комплекс №3	1
28.	Прием и передача мяча сверху двумя руками после движения.	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой на месте, в паре, у стены, через сетку.	Комплекс №3	1
29.	Нижняя прямая подача.	Нижняя прямая подача в стену с расстояния 5-6 м., через сетку с расстояния 4-6 м.	Комплекс №3	1

30.	Спортивный способ плавания - баттерфляй.	Изучение спортивного способа плавания - баттерфляй. Круговая тренировка.	Комплекс №4	1
31.	Скоростной бег от 40 до 60 м.	СБУ. Низкий старт с последующим ускорением до 60 м.	Комплекс №4	1
32.	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	СБУ. Техника бега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Комплекс №4	1
33.	Челночный бег. Эстафетный бег.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Техника передачи эстафетной палочки.	Комплекс №4	1
34.	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Комплекс №4	1
35.	Ознакомление и разучивание бросков Самбо.	Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.	Самбо и ее лучшие представители.	1

9класс

№	Тема Урока	Содержание	Самостоятельная работа	Количество
1.	Ускорение с высокого старта от 40 до 60 м.	СБУ. Техника высокого старта. Высокий старт с последующим ускорением до 60 м.	Комплекс №1	1
2.	Бег в равномерном темпе до 20 минут.	СБУ. Техника бега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Комплекс №1	1
3.	Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки.	Овладение техникой передачи эстафетной палочки.	Комплекс №1	1

4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание» .	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Круговая тренировка.	Комплекс№1	1
5.	Барьерный бег. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Освоение техники барьерного бега. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Комплекс№1	1
6.	Ловля и передача мяча, ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Круговая тренировка.	Комплекс №3	1
7.	Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением.	Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением.	Комплекс №3	1
8.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4.80 м.	Комплекс №3	1
9.	Игра в баскетбол 4*4 .	Игры – задания. Двусторонняя игра.	Комплекс №3	1
10.	Организующие команды и приемы. Силовые упражнения.	Выполнение команд « Пол-оборота направо, налево, пол шага, полный шаг. Подтягивание мальчики на высокой перекладине, девочки на низкой перекладине.	Комплекс №2	1
11.	Акробатический комплекс на гимнастических матах. Броски набивного мяча.	Акробатический комплекс на гимнастических матах. Развитие силовой выносливости.	Комплекс №2	1
12.	Акробатический комплекс на матах.	Акробатический комплекс на гимнастических матах.	Комплекс №2	1
13.	Опорный прыжок.	Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.)-мальчики. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110 см.)-девочки.	Комплекс №2	1
14.	Опорный прыжок.	Прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.)-мальчики. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 100-110	Комплекс №2	1

		см.)-девочки.		
15.	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком. Общие прикладные упражнения.	Расхождение при встрече на гимнастическом бревне низком. Общие прикладные упражнения.	Комплекс №2	1
16.	Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1
17.	Коньковый ход.	Освоение техники конькового хода. Коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов), одновременный полуконьковый ход.	Комплекс №3	1
18.	Преодоление контруклона.	Освоение техники преодоления контруклона	Комплекс №3	1
19.	Соревнование - эстафеты на лыжах.	Соревнование - эстафеты на лыжах.	Комплекс №3	1
20.	Передвижение на лыжах до 4 км.	Передвижение на лыжах до 3 км.	Комплекс №3	1
21.	Ведение и передача из рук в руки. «Пятнашки» с ведением.	Ведение и передача из рук в руки. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Подвижная игра - «Пятнашки» с ведением.	Комплекс №5	1
22.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Комплекс №5	1
23.	Бросок мяча после ведения.	Бросок одной и двумя после ведения пассивным сопротивлением защитника.	Комплекс №5	1
24.	Ведение мяча.	Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения.	Комплекс №5	1

25.	Игра по упрощенным правилам.	Техника передвижения полевого игрока и вратаря. Техника игры полевого игрока. Техника движений и ее основные показатели. Круговая тренировка.	Комплекс №5	1
26.	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	Ходьба и бег, выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Круговая тренировка.	Комплекс №3	1
27.	Прием и передача мяча двумя руками снизу после движения.	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой на месте, в паре, у стены, через сетку.	Комплекс №3	1
28.	Прием и передача мяча сверху двумя руками после движения.	Прием и передача мяча сверху двумя руками над собой на месте, в паре, у стены, через сетку.	Комплекс №3	1
29.	Нижняя прямая подача.	Нижняя прямая подача в стену с расстояния 5-6 м., через сетку с расстояния 4-6 м.	Комплекс №3	1
30.	Прикладные способы плавания.	Брасс в разных вариантах согласование руг и ног; способы погружения при нырянии; прикладные прыжки в воду; приемы освобождения от захватов тонущего; транспортировка тонущих. Круговая тренировка.	Комплекс №4	1
31.	Скоростной бег от 40 до 60 м.	СБУ. Низкий старт с последующим ускорением до 60 м.	Комплекс №4	1
32.	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	СБУ. Техника бега. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	Комплекс №4	1
33.	Челночный бег. Эстафетный бег.	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Техника передачи эстафетной палочки.	Комплекс №4	1

34.	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Комплекс №4	1
-----	---------------------------	---	-------------	---