

Муниципальное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа с. Подлесное
Марковского района Саратовской области им. Ю.В. Фисенко

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО учителей общеобразовательных дисциплин</p>  <hr/> <p>/Драчкова Т.В./</p> <p>Протокол № 1 от «26» августа 2021г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР МОУ – СОШ с. Подлесное</p>  <hr/> <p>/Рыбина Е.Ю./</p> <p>«27» августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ – СОШ с. Подлесное</p>  <hr/> <p>Мельниченко Ю.П./</p> <p>Приказ № 348 от «30» августа 2021 г.</p>
---	--	--

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

5 «А», 5 «В», 7 «А», 9 «А,Б», 10 классы

Учитель: Рыбалкин Г.В.

Лазарева Т.П.

с. Подлесное, 2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) 2010 г., «Комплексной программы физического воспитания учащихся 5 -11 классов», В.И. Лях (2014г.,)

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, целью физического воспитания в общеобразовательном учреждении дополнительное образование спортивной направленности является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры; мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Цели и задачи программы

Цель Программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося. Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закаливающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

Занятия в секции ОФП проводятся с целью:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;

- обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, ---
- обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих ---
- формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Группа ОПФ.

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Способы двигательной деятельности (содержание программного материала)

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Гимнастика: Строевые, общеразвивающие упражнения, преодоление полосы препятствий, гимнастические упражнения на снарядах: девочки - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке; мальчики - подтягивание; подъем из виса в упор переворотом; подъем силой на перекладине.

Спортивные игры:

Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки

Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.

Календарно-тематическое планирование 5 «А», 5 «В» классы

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	5 «А»		5 «В»	
			Число		Число	
			По плану	По факту	По плану	По факту
1.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Лёгкая атлетика. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств Эстафета.	1				
2.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств . Эстафета.	1				
3.	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	1				
4.	Футбол. О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	1				
5.	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу).	1				
6.	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Передача мяча.	1				
7.	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега.	1				
8.	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1				
9.	Ведение мяча змейкой, передачи .Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1				
10.	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1				
11.	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди, из-за головы, от плеча. Поднимание туловища.	1				
12.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать	1				

	передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.					
13.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3	1				
14.	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1				
15.	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1				
16.	Волейбол. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег4*9м.	1				
17.	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
18.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
19.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
20.	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1				
21.	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1				
22.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1				
23.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1				
24.	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.	1				
25.	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. Приседания на одной ноге.	1				
26.	О.Р.У. на месте. Прыжки через	1				

	скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка(что это такое?).Физическая нагрузка.					
27.	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание.	1				
28.	Лёгкая атлетика. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета.	1				
29.	Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	1				
30.	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Футбол.	1				
31.	Футбол. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.	1				
32.	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват.	1				
33.	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции. Технические приемы в футболе.	1				
34.	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	1				

Календарно-тематическое планирование курса 7 «А» класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Число	
			По плану	По факту
1.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Лёгкая атлетика. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств Эстафета.	2		
2.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств . Эстафета.	2		
3.	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	2		
4.	Футбол. О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	2		
5.	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу).	2		
6.	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.	2		
7.	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	2		
8.	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	2		
9.	Ведение мяча змейкой, передачи . Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	2		
10.	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	2		
11.	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди, из-за головы, от плеча. Поднимание туловища.	2		
12.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	2		
13.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча . Игра в мини-баскетбол..3*3	2		
14.	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	2		
15.	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	2		
16.	Волейбол. Составление плана и подбор подводящих	2		

	упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег4*9м.			
17.	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
18.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
19.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	2		
20.	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	2		
21.	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2		
22.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2		
23.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	2		
24.	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.	2		
25.	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. Приседания на одной ноге.	2		
26.	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка(что это такое?).Физическая нагрузка.	2		
27.	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание.	2		
28.	Лёгкая атлетика. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета.	2		
29.	Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	2		
30.	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Футбол.	2		
31.	Футбол. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.	2		
32.	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват.	2		
33.	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции. Технические приемы в футболе.	2		
34.	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	2		

Календарно-тематическое планирование 9«А», 9 «Б» классы

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	9 «А»		9 «Б»	
			Число		Число	
			По плану	По факту	По плану	По факту
1.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Лёгкая атлетика. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств Эстафета.	1				
2.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств . Эстафета.	1				
3.	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	1				
4.	Футбол. О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	1				
5.	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу).	1				
6.	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Передача мяча.	1				
7.	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек).Техника удара с разбега.	1				
8.	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1				
9.	Ведение мяча змейкой, передачи .Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1				
10.	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1				
11.	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди, из-за головы, от плеча. Поднимание туловища.	1				
12.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать	1				

	передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.					
13.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3	1				
14.	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1				
15.	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1				
16.	Волейбол. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег4*9м.	1				
17.	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
18.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
19.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1				
20.	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1				
21.	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1				
22.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1				
23.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1				
24.	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.	1				
25.	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. Приседания на одной ноге.	1				
26.	О.Р.У. на месте. Прыжки через	1				

	скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка(что это такое?).Физическая нагрузка.					
27.	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание.	1				
28.	Лёгкая атлетика. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета.	1				
29.	Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	1				
30.	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Футбол.	1				
31.	Футбол. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.	1				
32.	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват.	1				
33.	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции. Технические приемы в футболе.	1				
34.	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	1				

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Число	
			По плану	По факту
1.	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и основы здорового образа жизни. Лёгкая атлетика. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств Эстафета.	1		
2.	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м. Развитие скоростных качеств . Эстафета.	1		
3.	Беговые упр . Бег 6 мин Составление плана и подбор подводящих упражнений: Подтягивание.	1		
4.	Футбол. О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Технические приемы в футболе.	1		
5.	Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу).	1		
6.	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Передача мяча.	1		
7.	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Техника удара с разбега.	1		
8.	Баскетбол. Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.	1		
9.	Ведение мяча змейкой, передачи .Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо. Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.	1		
10.	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.	1		
11.	Бросок мяча одной рукой от плеча, Передачи: от груди, из-за головы, от плеча. Поднимание туловища.	1		
12.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2*2.	1		
13.	Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол..3*3	1		
14.	Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол.	1		
15.	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.	1		
16.	Волейбол. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху.	1		

	Подвижные игры. Челночный бег4*9м.			
17.	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
18.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
19.	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.	1		
20.	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.	1		
21.	Спец.. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1		
22.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1		
23.	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.	1		
24.	Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. Подъем переворотом. Подтягивание.	1		
25.	Прыжки через скакалку. Упражнения в висах, упорах. В движении полоса препятствий. Приседания на одной ноге.	1		
26.	О.Р.У. на месте. Прыжки через скакалку. Упражнения в висах ,упорах. О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Физическая подготовка(что это такое?).Физическая нагрузка.	1		
27.	О.Р.У.В в движении, полоса препятствий. Эстафета. Игры. Закаливание.	1		
28.	Лёгкая атлетика. Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500м.Развитие скоростных качеств .Эстафета.	1		
29.	Подвижные игры. Спец.беговые упр.бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.	1		
30.	О.Р.У. беговые. Бег 12мин. Подтягивание. Футбол.	1		
31.	Футбол. Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.	1		
32.	Основные правила игры. Техника ведения мяча (по прямой, по кругу, змейкой, между стоек). Отбор мяча. Выбивания. Перехват.	1		
33.	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции. Технические приемы в футболе.	1		
34.	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.	1		