

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кулешовская средняя общеобразовательная школа №17 Азовского района

Утверждаю

Директор:

_____ Дмитриев А.Ю.
Приказ от 25 августа 2023г. № 123

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления.
Здорово быть здоровым.**

Уровень общего образования: основное общее, 10 класс.

Количество часов: 34 ч.

с.Кулешовка

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности для 10 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основании программы внеурочной деятельности, и следующих нормативных документов:

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- Федерального Закона «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ)
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Кулешовской СОШ №17 Азовского района;
- учебного плана МБОУ Кулешовской СОШ №17 Азовского район;
- годового календарного учебного графика МБОУ Кулешовской СОШ №17 Азовского района;

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся.

Задачи направлены на:

- формирование здорового жизненного стиля и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Для реализации рабочей программы используется

учебно-методический комплекс учителя:

- Учебник по физической культуре для 10 класса под редакцией Виленского М.Я., М., Просвещение.
- Настольная книга учителя физической культуры под редакцией Погадаева Г.И., Методическое издание., М., ФиС.
- Методика физического воспитания учащихся 10 классов под редакцией Лях В.И., М., Просвещение.
- Твой олимпийский учебник под редакцией Родиченко В.С., учебное пособие , М., Дрофа.
- Подвижные игры народов мира.

Общая характеристика программы

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гумани-

стических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Подвижные игры и ритмические занятия оказывают благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Принципиальное значение придается обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе использования учащимися приобретенных знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Ценностные ориентиры программы

Содержание курса отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

- программа разработана непосредственно для учащихся класса;
- основу программы составляют ритмические упражнения и подвижные игры, представленные согласно их классификации;
- реализация программы способствует созданию зоны комфорта и повышению эмоционального фона;
- программа дает возможность работы с учащимися, имеющими разный уровень физической подготовленности;
- проведение занятий по данной программе позволяет подбирать нагрузку и чередовать ее в оздоровительных целях;
- содержит блок теоретических знаний;
- программа предполагает приобретение учащимися опыта индивидуальной и коллективной работы;

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вари

В результате изучения внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Подвижные игры» школьники должны:

Знать:

- правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта;
- простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;
- историю развития данных видов в России и в мире;
- правила судейства в изучаемых подвижных играх;
- основы истории развития физической культуры;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития;
- индивидуальные способы контроля;
- правила личной гигиены, правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий профилактику травматизма.

Уметь:

- выполнять основные приемы техники игр и применять их в игре;
- соблюдать на практике правила игр, действовать в соответствии с требованиями судейства в различных видах спорта;
- соблюдать правила взаимодействия в процессе спортивной игры;
- осуществлять рефлексию в ходе и по окончании игровой деятельности;
- соблюдать правила безопасности на занятиях физической культурой;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- демонстрировать двигательные умения и навыки.

Формы занятий

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Место программы в учебном плане

Учебным планом МБОУ Кулешовской СОШ №17 Азовского района на изучение курса предусмотрено 34 часа из расчёта 1 час в неделю.

Фактически в соответствии с годовым календарным учебным графиком МБОУ Кулешовской СОШ №17 Азовского района на 2023-2024 учебный год будет проведено 10 классе - 34 часов. Программа будет выдана полностью за счет объединения тем.

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, в системе целого учебного дня 1 раз в неделю.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 10 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Содержание программы

Теоретический материал

Основы истории развития физической культуры;

Правила игр, основные приемы техники игры в различных видах спорта; Простейшие индивидуальные, групповые и командные тактические действия;

История развития данных игр в России и в мире;

Правила судейства в изучаемых подвижных играх;

Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития; Индивидуальные способы контроля;

Правила личной гигиены.

Правила техники безопасности при проведении подвижных игр и внеурочных занятий, профилактику травматизма.

Практические занятия

Упражнения для развития силы мышц ног:

приседания на двух ногах.

приседания на двух ногах с грузом на плечах.

приседания на одной ноге (в «пистолетике»).

фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения для развития силы мышц спины:

поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног)

поднимание ног лежа на животе

одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка»

опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы.

Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса:

поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног).

поднимание ног лежа на спине.

одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок».

поднимание ног в положении виса.

удержание позы «уголок» в положении виса.

упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса:

отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе.

лазание по горизонтальной лестнице в висе.

упражнения с гантелями:

разведение прямых рук в стороны в медленном темпе,

поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание),

поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх),

сгибание в локтях, прижав их к туловищу,

сгибание кисти,

жим от груди лежа,

жим от груди стоя,

сгибание к груди.

Упражнения на развитие прыгучести

заскоки на скамейку

соскоки со скамьи

перепрыгивания через скамейку с продвижением вдоль нее

многоскоки: с продвижением - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием; без продвижения - на двух ногах, на одной, с поджиманием ног, из приседа, из приседа с поджиманием, с поворотом на 180 и 360 градусов.

упражнения со скакалкой

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

10 класс

Коллективная скакалка

И. п.: 8 человек в колонну по одному, двое вращают длинную скакалку (10 м).

З а д а ч а: поочередно забегать под скакалку и прыгать. Сколько человек будут прыгать, столько «очков» получает команда.

Ш т р а ф: запутался, выбыл.

Побеждает команда, набравшая большее количество «очков» за три попытки.

Бой петухов

На земле чертится круг диаметром 2 метра. Две команды становятся шеренгами напротив друг друга. Выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них сгибает одну ногу, руки кладет за спину, и по сигналу участники поединка начинают плечом и туловищем выталкивать друг друга из круга, стараясь не вставить на вторую ногу. Нельзя также снимать руки со спины (рис. 2, г). Игра продолжается до тех пор, пока все побывают в роли петухов, капитаны сражаются последними. Побеждает команда, в которой окажется больше победителей. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока (в паре) оказались за пределами круга.

Художественная гимнастика

О б о р у д о в а н и е: металлический обруч, поворотный флажок.

З а д а ч а: по команде «Марш!» направляющий катит обруч вперед до поворотного флажка; обойдя флажок, двигается обратно, вращая обруч на поясе.

П р а в и л а: если направляющий уронит обруч, продолжает движение дальше только с места «аварии».

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Слон

Подготовка. В игре принимают участие 6-12 человек, а возможно, и больше. Играющие делятся на две группы: одни изображают слона, другие напрыгивают на него. Чертится линия, отмечающая начало разбега. Команда, которая образует живой снаряд (слона), становится в колонну по одному, спиной к линии разбега. Направляющий (самый сильный) принимает согнутое положение и упирается руками в колено выставленной ноги, как в чехарде. Стоящий за ним игрок крепко обхватывает его за пояс. Третий игрок, в свою очередь, обхватывает за пояс второго и т.д. (таким образом выстраивается не более шести человек). Крепко держась друг за друга, они образуют живой снаряд для прыжков.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки другой команды по очереди разбегаются и напрыгивают на "слона". При этом первый старается сесть верхом на "слона" как можно ближе к "голове", чтобы оставить побольше места для товарищей. Если нарушений нет и все игроки успешно оседлали живой снаряд, то последний прыгнувший на "слона" кричит: "Есть!". По этому сигналу "слон" начинает двигаться вперед, к линии, находящейся в пяти шагах от направляющего. Затем команды меняются ролями.

Выигрывает команда, получившая меньше штрафных очков.

Правила игры: 1. Оседлавшему "слона" нужно удержаться на нём без помощи рук. 2. Попытка прибегнуть к помощи рук, равно как и неудачный прыжок (падение со "слона"), наказывается штрафным очком. 3. За каждого игрока-наездника, который не сумел удержаться на "слоне", команде начисляется штрафное очко.

Двумя мячами через сетку

Подготовка. Игра проводится на волейбольной площадке. Вместо волейбольной сетки может быть натянута верёвка с прикрепленными ленточками. Играющие делятся на две равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

Содержание игры. По свистку судьи команды перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Дается свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает другой команде одно очко. Мячи возвращаются в команды и снова (по сигналу) начинается их переброска.

Побеждает команда, которая первой наберёт 10 очков.

Правила игры: 1. Мяч не должен пролетать под сеткой. 2. Мяч не должен падать за границу площадки противника. 3. Оба мяча не должны оказываться одновременно на стороне противника. 4. Если мячи столкнулись в воздухе при подаче, игроки повторяют подачу мячей. 5. Если игрок бросил мяч через сетку до свистка, его команда проигрывает очко. 6. За каждое нарушение правил команде засчитываются штрафные очки.

Подвижная цель

Подготовка. Ученики образуют большой круг (стоят в двух-трёх шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит в середину круга.

Содержание игры. По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, уворачивается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трёх кругах.

Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.

Правила игры: 1. В ходе игры бросающим мяч не разрешается заступать ногой за черту. 2. Не засчитывается попадание в игрока после отскока мяча от земли. 3. Если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры. 4. Попадание в голову не засчитывается.

Твистер

Правила игры просты. Расстелив игровой мат, нужно решить, кто будет ведущим. Если игроков двое, они занимают противоположные концы мата, поставив одну ногу на желтый круг, вторую – на синий. Если игроков трое, то третий становится в центр мата на красные круги. Ведущий крутит стрелку рулетки и говорит короткими командами, куда поставить игрокам руку или ногу. Например, при команде «правая рука, желтый» участники ставят правую руку на находящийся поблизости желтый круг. Таким образом, в ходе игры участникам прихо-

дится занимать далеко не совсем удобные положения и даже переплетаться между собой. Существует несколько важных моментов:

- Один круг может быть занят только одним человеком.
- Запрещается касаться игрового поля другими частями тела, это грозит выбыванием из игры.
- Снимать руку или ногу с круга можно только после объявления новой позиции.
- Если игрок не удерживает позицию, он выбывает.

Цель игры состоит в том, чтобы удержаться и заставить противника принимать сложные позиции, что приведет к его падению и проигрышу.

Трудный прыжок

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Игроки поочередно подходят к черте, проведённой на земле.

Содержание игры. Наклоняясь вперёд, играющие берутся руками за ступни ног (голеностоп, пятки). Отталкиваясь одновременно двумя ногами, они пытаются перепрыгнуть через черту. Удачную попытку надо повторить в обратную сторону, тем самым принеся команде победное очко.

Побеждает команда, которая наберёт большее количество очков.

Правила игры: 1. На черту наступать нельзя. 2. Игроки каждой команды соревнуются поочередно.

Рапиристы

Подготовка. В два круга, отстоящих один от другого на 30 см, кладут по спичечному коробку (или чурке такой же величины). Двое играющих с прутьями (пластмассовыми рапирами) в руках встают с разных сторон кругов.

Содержание игры. По сигналу игроки начинают выбивать рапирой чурку из дальнего круга, который защищает соперник, и одновременно отбивают его атаки, охраняя чурку в собственном (ближнем) круге.

Побеждает тот, кому за установленное время удалось выбить рапирой чурку или защитить её.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Заступать за линию круга запрещается.

Игру можно проводить командами.

Ловкий перемах

Подготовка. Для проведения игры требуется гимнастическая палка. Игрок ставит палку на пол перед собой и придерживает её верхний конец рукой.

Содержание игры. По сигналу руководителя игрок должен сделать перемах прямой ногой через палку, не уронив её (палку), и снова поймать ладонью правой руки.

Побеждает тот, кто большее число раз выполнит задание.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Перемах выполняется прямой ногой. 3. Во время перемаха игрок отпускает палку.

Для усложнения игры можно удерживать и ловить палку одним пальцем.

Игру можно проводить командами.

Тачка

И. п.: в колонну по одному. Капитан стоит на руках, за ноги его держит сзади стоящий игрок.

Задача: «перекатить» «тачки» за поворотный флажок: по команде «Марш!» один идет на руках, второй идет, держа первого за ноги. За флажком второй останавливается «тачку», бежит к команде и сам становится «тачкой» и т. д.

Ш т р а ф : падение «тачки», недовоз до места.

Побеждает быстрее и с меньшим количеством штрафов.

Футбольный слалом

И. п.: в колонну по одному, впереди капитан.

Оборудование: футбольный мяч, 10 булав.

Задача: по команде «Марш!» первый ведет мяч, обводя булавы, расставленные «змейкой» друг от друга на 2-2,5 м, расстояние до поворотной булавы 10 м. Таким же образом игрок возвращается назад.

За линией финиша-старта останавливает ногой мяч. Следующий игрок начинает ведение с неподвижного мяча и т. д.

Правила: если вы сбили булаву - поставьте на место, если не сумели укротить мяч на финише - добейтесь этого.

Побеждает команда, первая выполнившая задание.

Переноска «пострадавших»

И. п.: 8 человек в колонну по одному, двое «санитаров» - мальчики.

Задача: по команде «Начали!» «санитары», скрестив руки, подсаживают на них «пострадавшего» и несут его 15 м в «санбат» (за флажок), ссадив «раненого», бегут за следующим и так далее, пока все «пострадавшие» не окажутся в «санбате».

Побеждает команда самых расторопных «санитаров».

Большая эстафета по кругу

Подготовка. На четырёх углах площадки ставятся флажки, а в центре - большой флаг. Класс делится на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта. От каждой команды к линии старта вызываются по одному бегуну.

Содержание игры. По сигналу игроки, стоящие во главе колонны, оббегают четыре флажка и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте.

Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит без вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу (стойке) и постучать по древку эстафетной палочкой. Прибежавший вторым приносит своей команде второе место.

Правила игры: 1. Малые флажки оббегаются с наружной стороны. 2. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен обязательно оббежать четвёртый угловой флажок.

Полоса препятствий

Промежуточное мероприятие, требующее навыков, силы, сноровки. Каждый элемент надо разучивать, потом все соединять в единое. Это приходится делать на уроках физкультуры. Особое внимание требуется пятиклассникам.

Полоса препятствий представляет собой набор последовательно расположенных препятствий различного назначения для развития физических качеств, смелости, воли. Это рвы, гимнастические бревна, лабиринты, окопы, заборы, маятники, мышеловки, рукоходы и многое другое. В каждой школе полоса препятствий своя, но существует и нечто стандартное. Длина дистанции относительная и зависит от местных возможностей. Соответственно и время прохождения можно установить только для данной трассы.

Мышеловка

Обычное проволочное ограждение, только не из колючей проволоки и проход шире. Длина 5 м, ширина 60-70 см, высота 40 см. На боковых проволоках попарно подвешены жестяные консервные банки. Когда задеваешь проволоку неосторожным движением, банки звенят, потому не надо спорить: задел - не задел. Посреднику- судье легко судить. А детям надо эту «мышеловку» преодолеть попластунски, толкая впереди себя или таща за собой вещмешок. Каждое касание наказывается штрафом = + 10 с.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел Тема занятий	Дата		Форма контроля
		по плану	по факту	
	Правила поведения во время занятий. ТБ при проведении игры.	На каждом занятии		
1	ОФП. Техника судейства подвижных игр. Подбор игр и места проведения			Беседа, рассказ
2	ОФП. История развития игр в России. Развитие ловкости.			Беседа, рассказ
3	ОФП. Полоса препятствий. Анализ игры, составление карты игры.			Беседа, рассказ
4	ОФП. История развития физической культуры. Развитие быстроты реакции. Коллективная скакалка.			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5	ОФП. Правила игр. Неизменяемые-чем обусловлены. Изменяемые-чем обусловлены.			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6	ОФП. Бой петухов. Судейство игр. Правила.			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
7-8	ОФП. Физиологические основы деятельности систем жизнеобеспечения человека. Влияние игр на организм.			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
9-10	ОФП. Художественная гимнастика. Способы изменения игры.			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
11-12	ОФП. Слон. Развитие коллективизма и взаимовыручки.			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в груп-

				пах. Учебная игра
13-14	ОФП. Двумя мячами через сетку. Развитие быстроты и ловкости.			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
15-16	ОФП. Подвижная цель. Интерпретация игры «Охотники и утки»			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
17-18	ОФП. Твистер. Игры не требующие физической подготовленности и места.			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
19-20	ОФП. Трудный прыжок. Развитие прыгучести и логического мышления.			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
21-22	ОФП. Рапиристы. Развитие ловкости.			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
23-24	ОФП. Футбольный слалом. Знание техник футбола. Развитие координации.			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
25-26	ОФП. Переноска пострадавшего. Знание техники оказания первой помощи.			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
27-28	ОФП. Мышеловка. Развитие ловкости, координации.			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
29-30	ОФП. Большая эстафета по кругу. Правила проведения эстафет.			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
31-32	ОФП. Тачка. Развитие ловкости, координации, быстроты			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
33-35	ОФП. Фестиваль подвижных игр. Защита конспекта игры на выбор участников.			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
Теоретические знания в процессе практических занятий				