

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА:

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, а также с учетом рабочей программы воспитания ООО МБОУ СОШ№ 6. Данный курс относится к внеурочной деятельности направленной на развитие физических способностей обучающихся. Программа направлена на интуитивную мотивацию детей к самообразованию и гармоничному самосовершенствованию посредством целенаправленного развития их творческих начал.

Новизна и отличие данной программы от программы, на базе которой она разработана, заключается в том, что она направлена не на достижение высоких спортивных результатов, а на укрепление здоровья детей. В ней по-другому распределено учебно-календарное планирование, основное внимание уделено общей физической подготовке учащихся, т.к. занятия проводятся на базе общеобразовательной школы. В неё добавлены разделы прикладного рукопашного боя, основы бокса для более полного физического развития учащихся.

Актуальность программы

Боевое САМБО, являясь важным разделом физической подготовки военнослужащих российской армии, играет большую роль в деле пропаганды здорового образа жизни, воспитания молодежи в духе патриотизма, служения своему Отечеству.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации обучающиеся овладевают знаниями, умениями, навыками, необходимыми для гармоничного общефизического развития, овладения приёмами самообороны, психологической устойчивости детей к трудностям, укрепления здоровья.

Реализация программы: 68 часа в год, 2 занятия в неделю по 1 часу.

Форма занятий – групповая.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: младшие подростки 12-13 лет.

Цель: формирование духовно - нравственной и физически развитой личности, содействие гармоничному развитию личности, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятия Боевым Самбо.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладеть техникой выполнения физических упражнений;
- изучить базовую технику Боевого Самбо и сформировать общую культуру движения;

Развивающие:

- развить общие и специальные физические качества, необходимые для освоения техники рукопашного боя;
- развить волевые и морально этические качества личности, побудить потребность в ведении здорового образа жизни.

Воспитательные:

сформировать у детей интерес к занятиям спортом и мастерству Боевого Самбо в частности;

- воспитать трудолюбие;
- привить общечеловеческие нормы морали и нравственности.
- привить любовь к Отечеству, идею патриотизма.

Основные средства обучения:

- Подвижные игры и игровые упражнения;
- Подводящие и имитационные упражнения;
- Общефизические упражнения;

- Специальные физические упражнения;
- Элементарные акробатические упражнения и самостраховка;
- Гимнастические упражнения;
- Базовый набор тактико-технический упражнений рукопашного боя;
- Упражнения с использованием муляжей оружия;
- Скоростно-силовые упражнения.

Формы и виды контроля: нормативы, спарринги, соревнования, показательные выступления, демонстрация техники.

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

При завершении года обучения обучающиеся должны знать основные теоретические понятия рукопашного боя, владеть основами базовой техники (стойками, ударами, блоками), уметь выполнять общефизические и специальные упражнения, получить навыки динамики освобождения от захватов и основные принципы противостояния вооруженному противнику.

Воспитанники должны на основе развития физических качеств овладеть (с последующей отработкой) основами техники и тактики ведения поединка, уметь выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке. Воспитанники должны на основе изученных технических действий уверенно применять и комбинировать изученную технику в свободном поединке. Выполнять нормы по общей и специальной физической подготовке.

Качество усвоение знаний, умений и навыков в ходе усвоения образовательной программы отслеживается путем сдачи контрольных нормативов.

Нормативные требования к общефизической подготовке:

Год обучения (возраст)	отжимание	пресс	приседание	«складка»	«шпагат»
1 год 11 лет	10 – 15	15 - 20	22 - 24	2 сек – 3 сек	показать
2 год 12 лет	20 - 25	25 - 30	26 - 28	3 сек – 4 сек	10 см
3 год 13 лет	30-35	30-35	35-40	5сек - 6 сек	5 см

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

При выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание). Исходное положение упор лежа. Упражнение выполняется под счет. Засчитанным считается упражнение, выполненное при полном сгибании и разгибании рук при ровном положении туловища и ног.

Подъем корпуса лёжа на спине (пресс) Упражнение выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги зафиксированы, руки в замке за головой. Упражнение выполняется под счет. Упражнение считается выполненным при подъеме туловища в вертикальное положение (угол между туловищем и ногами не более 90°).

Приседание. Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется без счета в произвольном темпе. Контроль производится в течение 30 сек. Упражнение считается выполненным при полном сгибании и разгибании ног.

«Складка». Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги вместе. Выполняющий упражнение осуществляет захват руками за пятки. По команде необходимо выпрямить ноги в коленных суставах, головой коснуться колен. Упражнение

считается выполненным, если учащийся в течение контрольного времени смог простоять в данном положении.

«Шпагат». Учащийся должен выполнить один из трёх видов шпагатов (прямой, правый или левый поперечный). Расстояние измеряется от пола до промежности.

Нормативные требования к специальной физической подготовке: подготовке:

Год обучения юноши (возраст)	Статика на прямой/боковой удар ногой. (кол-во ударов за 30 сек)	Махи ногами (кол-во махов за 30 сек)	Удары руками и ногами (кол-во ударов за 30 сек)	Упражнения теннисными мячами (кол-во за 30 сек)	Взрывные выносы коленей и ног (кол-во выносов за 30 сек)
1 год 11 лет	20	25	30	20	30
2 год 12 лет	30	30	35	30	40
3 год 13 лет	40	40	47	45	45

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности:

1. Статика на прямой/боковой удар ногой выполняется босиком. Оценивается равновесие, высота, правильность принятой позиции.

2. Махи ногами выполняются из спарринговой стойки босиком задней ногой. Оценивается техника, скорость и высота выполнения.

3. Удары руками и ногами по воздуху и шиту (переносной макиваре) наносятся из спарринговой стойки на месте со средней дистанции. Помимо скорости оценивается техника выполнения.

4. Упражнения с теннисными мячами на ловкость ловля мячей двумя и одной рукой от пола, от партнера.

5. Взрывные выносы коленей и ног (махи ногами) передней (задней ногой), ноги на время, либо сериями под счет.

Планируемые результаты:

Задачи:

- обеспечение умения школьников учиться.
- дальнейшее развитие способности к самосовершенствованию и саморазвитию.
- реализация системно-деятельностного подхода.
- становление коммуникативных универсальных учебных действий («учить ученика учиться в общении».)
развивать при помощи УУД ценностные ориентиры обучающихся, социальную компетентность и учет позиции других людей по общению или деятельности.

Личностные результаты:

умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умения выделять нравственный аспект поведения на основе определения учащимся своего места в обществе и в жизни в целом.

5 класс:

1. ценить и принимать следующие базовые ценности: «сострадание», «терпение», «любовь к России к своей малой родине», «природа», «семья», «мир», «справедливость»,

- «желание понимать друг друга», «доверие к людям», «милосердие», «честь» и «достоинство»;
2. уважение к своему народу, развитие толерантности;
 3. освоения личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута;
 4. оценка жизненных ситуаций и поступков героев художественных текстов с точки зрения общечеловеческих норм, нравственных и этических ценностей гражданина России;
 5. выполнение норм и требований школьной жизни и обязанностей ученика; знание прав учащихся и умение ими пользоваться.

6 класс:

1. ориентация на понимание причин успеха во внеучебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи
2. уважение и принятие других народов России и мира, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;
3. гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
4. участие в школьном самоуправлении в пределах возраста (дежурство в классе и в школе, участие в детских общественных организациях, школьных и внешкольных мероприятиях).
5. способность к самооценке на основе критериев успешности внеучебной деятельности;

7 класс:

1. общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающей ценности человеческой жизни;
2. установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
3. способность к самооценке на основе критериев самостоятельной успешной оздоровительной деятельности;
4. чувство гордости отечественными спортивными достижениями борцов;
5. уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные спортивные игры.

Регулятивные УУД:

умение организовывать свою учебную деятельность.

5 класс:

1. постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести)
 2. использовать справочную литературу, ИКТ, инструменты и приборы;
- умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале;

6 класс:

1. принятие и самостоятельная постановка новых учебных задач (анализ условий, выбор соответствующего способа действий, контроль и оценка его выполнения)
 2. умение планировать пути достижения намеченных целей;
 3. умение адекватно оценить степень объективной и субъективной трудности выполнения учебной задачи;
 4. умение обнаружить отклонение от эталонного образца и внести соответствующие коррективы в процесс выполнения учебной задачи;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров.

7 класс:

1. совместно с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
2. осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;

3.проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;

4.осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

Познавательные УУД:

включают общеучебные, логические, действия постановки и решения проблем.

5 класс:

- 1.самостоятельно выделять и формулировать цель;
 - 2.ориентироваться в учебных источниках;
 - 3.отбирать и сопоставлять необходимую информацию из разных источников;
 - 4.анализировать, сравнивать, структурировать различные объекты, явления и факты;
 - 5.самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать ее, представлять информацию на основе схем, моделей, сообщений;
 - 6.уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;
 - 7.строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя.

6 класс:

- 1.выбирать наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- 2.контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- 3.овладеть навыками смыслового чтения как способа осмысления цели чтения и выбор вида чтения в зависимости от цели;
- 4.извлечение необходимой информации из прослушанной информации от учителя;
- 5.определение основной и второстепенной информации;
- 6.давать определения понятиям, устанавливать причинно-следственные связи; осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета.

7 класс:

- 1.самостоятельно выделять и формулировать свою цель;
2. умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
3. Умение рационально распределять свое время в режиме дня;
- 4.Вести здоровый образ жизни и о роли физической культуры в укреплении своего здоровья.

Коммуникативные УУД:

умение общаться, взаимодействовать с людьми.

5 класс:

- 1.участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
 - 2.оформлять свои мысли в устной и письменной речи;
 - 3.выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы;
 - 4.отстаивать и аргументировать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
 - 5.критично относиться к своему мнению, договариваться с людьми иных позиций, понимать точку зрения другого;
- предвидеть последствия коллективных решений.

6 класс:

- 1.понимать возможности различных точек зрения, которые не совпадают с собственной;

- 2.готовность к обсуждению разных точек зрения и выработке общей (групповой позиции);
 - 3.определять цели и функции участников, способы их взаимодействия;
 - 4.планировать общие способы работы группы;
 - 5.обмениваться знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- уважительное отношение к партнерам, внимание к личности другого.
- 6.Продуктивно разрешать конфликты.
 - 7.Вступать в диалог, участвовать в дискуссии, владеть диалогической и монологической формами речи.
 8. Соблюдать морально-этические нормы общения.

7 класс:

1. рассуждать, строить логические умозаключения с помощью педагога;
 2. наблюдать, моделировать ситуацию с помощью педагога;
 3. делать выводы в результате совместной работы в группе;
 4. моделировать различные жизненные и учебные ситуации;
 5. усваивать разные способы запоминания информации;
 6. планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
 7. позитивно проявлять себя в общении; ;
 8. оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости;
 9. моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта;
 10. понимать эмоции и поступки других людей;
 11. контролировать свою речь и поступки;
- толерантному отношению к другому мнению.

Содержание тем:

№	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие по теории и практике сопутствующих умений и навыков.	6
2	Основные принципы броска. Техника борьбы в стойке	10
3	Техника борьбы лежа на татами	8
5	Техника освобождения от захватов и обхватов	8
4	Техника ударов руками. Защита от ударов руками.	8
6	Техника ударов ногами. Защита от ударов ногами.	10
7	Подвижные спортивные игры. Эстафеты.	10
8	Обще-подготовительные упражнения для ОФП	4
9	Строевые упражнения. Строевые приемы.	6
	Итого:	68

Виды контроля:

1) Входной контроль

Входной контроль используется для оценки уровня физического и технического развития, и его соответствие намеченным целям и задачам. Он должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В

качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке. При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- тестовые испытания необходимо проводить в течение дня;
- при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и т.д.
- следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

2) Текущий контроль.

Предусматривает сдачу воспитанниками контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводиться в течение года обучения.

3) Итоговый контроль

Предусматривает проведение итоговых соревнований в конце года обучения. Выявляет уровень тактико-технических навыков и физического развития.

Соревновательная практика:

Предусматривается участие спортсменов в двух-трех соревнованиях невысокого уровня в целях приобретения соревновательного опыта, более глубокого изучения правил соревнований практической реализации приобретенных тактико-технических навыков, а также воспитания духа состязательности, коллективизма и взаимоуважения.

Годичный цикл учебного процесса делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы, подготовка к основным соревнованиям, совершенствования различных сторон подготовленности.

Соревновательный период характеризуется стабилизацией спортивной формы, проводится непосредственная подготовка к основным соревнованиям и участие в них.

Переходный период направлен на восстановление физического и психического потенциала после тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовку к очередному циклу.

Методическое обеспечение образовательной программы:

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров, использование звуковых, световых и механических устройств позволяющих спортсмену получить информацию о пространственных и динамических характеристиках движения).

Практические:

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

Методы обучения двигательным действиям:

- Метод целостно-конструктивного упражнения;
- Расчленено-конструктивный метод;
- Метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Методы воспитания физических качеств:

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.
- Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.
- Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом.соревновательный метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов.

Условия реализации программы:

Для успешной реализации программы необходимо помещение, оборудованное для проведения занятий по единоборствам, наличие специального покрытия (татами), защитная экипировка, инвентарь для отработки ударов.

5. Показатели эффективности достижения планируемых результатов программы:

Показатели	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Кол. обуч-ся	%
Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы) Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	1.минимальный уровень (дети овладели менее чем половины объема знаний, предусмотренных программой);	1 балл		
	2.средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 2\3);	5 баллов		
	3.максимальный уровень (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	10 баллов		

<p>Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы) Соответствие практических знаний ребенка программным требованиям</p>	<p>1.минимальный уровень (дети овладели менее чем половины объема знаний, предусмотренных программой); 2.средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 2\3); 3.максимальный уровень (дети освоили практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).</p>	<p>1 балл 5 баллов 10 баллов</p>		
<p>Творческие навыки Креативность в выполнении практических заданий</p>	<p>1.начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); 2.репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); 3.творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества).</p>	<p>1 балл 5 баллов 10 баллов</p>		
<p>Умение аккуратно выполнять работу</p>	<p>Аккуратность и ответственность в работе</p>	<p>Удовлетв. Хорошо Отлично</p>		
<p>Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</p>	<p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям</p>	<p>Удовлетв. Хорошо Отлично</p>		

Список литературы для педагогов.

1. Лукашов М.Н. Родословная САМБО.-М.ФИС.1986.
2. Гаткин Е.Я. САМБО для начинающих.-Астрель.2001.
3. Дементьев В.Л. Общие положения тактики поединка в спортивных единоборствах / В.Л. Дементьев // Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика таэквондо, дзюдо, основы тренировки: сб. науч.-метод. ст. / Рос. гос. акад. физ. культуры. - М., 1999. - С. 79-85.
4. Бушин И.А. Формирование техники приема борьбы у бойцов "спортивного рукопашного боя" на этапе начальной подготовки: дис. ... канд. пед. наук. / И.А. Бушин - Краснодар, 2005. - 186 с.
5. 10. Правила проведения соревнований по рукопашному бою (спортивному рукопашному бою). - М., 2003. - 34 с.

Список литературы для детей и родителей.

1. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: Советский спорт, 1987.
2. Оранский И.В. Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
3. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. – М. : Молодая гвардия, 1990.

Календарно-тематическое планирование

№п/ п	Содержание занятия:	Класс.	Кол-во часов.	Дата по плану.	Дата по факту.
	1 Вводные занятия по теории и практике сопутствующих умений и навыков.		6 ч		
1	Знакомство с историей САМБО. Правила безопасности на занятиях. Беседа на патриотические темы, Выдающиеся спортсмены России по САМБО Россия великая спортивная держава/	5	2		
		6	2		
		7	2		
2	Простейшие акробатические элементы кувырки вперед назад кувырки через партнера Комплекс упражнений на растягивание	5	2		
		6	2		
		7	2		
3	Самостраховка при падениях на татами: вперед, назад, в сторону.	5	2		
		6	2		
		7	2		
	2 Техника борьбы в стойке.		10 ч		
4	Техника борьбы в стойке Основные принципы броска	5	2		
		6	2		
		7	2		
5	Техника борьбы передняя подножка	5	2		
		6	2		
		7	2		

6	Техника борьбы задняя подножка Передняя подсечка, задняя подножка, Зацеп изнутри и снаружи.	5	2		
		6	2		
		7	2		
7	Бросок через плечо	5	2		
		6	2		
		7	2		
8	Бросок через бедро	5	2		
		6	2		
		7	2		
	3 Техника борьбы лежа на татами.		8 ч		
9	Техника борьбы лежа прорыв оборонительных захватов Техника борьбы лежа Переворачивания	5	2		
		6	2		
		7	2		
10	Техника борьбы лежа болевые приемы Техника борьбы заваливания	5	2		
		6	2		
		7	2		
11	Техника борьбы лежа удержания Комбинации из борцовских приемов лежа и защита против них	5	2		
		6	2		
		7	2		
12	Техника борьбы лежа ответные приемы при борьбе лежа	5	2		
		6	2		
		7	2		

	4 Техника освобождение от захватов и обхватов.		8 ч		
13	Рычаг кисти внутрь и рычаг кисти наружу	5	2		
	Освобождение от захватов за одну руку, за обе руки. Рычаг кисти внутрь и рычаг кисти наружу	6	2		
	Освобождение от захватов за одну руку, за обе руки.	7	2		
14	Рычаг кисти внутрь и рычаг кисти наружу	5	2		
	Освобождение от захватов за одну руку, за обе руки	6	2		
		7	2		
15	Освобождение от захватов за ноги	5	2		
	Освобождение от захватов туловища сзади и спереди	6	2		
		7	2		
	5 Техника ударов руками Защита от ударов руками.		8 ч		
16	Техника прямого удара рукой/ техника бокового удара рукой/техника удара снизу/техника удара с разворотом	5	2		
		6	2		
		7	2		
17	Основы техники защиты от ударов руками. Техника защиты шагом назад, в сторону	5	2		
	Основы техники защиты от ударов руками. Техника защиты шагом назад, в сторону	6	2		
		7	2		
18	Техника защиты нырком, уклоном влево и вправо.	5	2		
		6	2		
		7	2		
19	Техника защиты блоком, подставкой плеча. Комбинирование защитных действий.	5	2		

		6	2		
		7	2		
	6 Техника ударов ногами. Защита от ударов ногами		10 ч		
20	Техника прямого удара ногой в нижний и средний уровень. Техника защиты от прямого удара ногой	5 6 7	2 2 2		
21	Техника кругового удара ногой в нижний и средний уровень. Техника защиты от кругового удара ногой	5 6 7	2 2 2		
22	Техника кругового удара ногой в нижний и средний уровень. Техника защиты от кругового удара ногой	5 6 7	2 2 2		
23	Отработка ударов ногами в различных сочетаниях стоя на месте	5 6 7	2 2 2		
24	Отработка ударов ногами в движении	5 6 7	2 2 2		
	7 Подвижные спортивные игры. Эстафеты.		10 ч		
25	Игра в футбол. Передача мяча на месте и в движении в парах. Передача мяча в квадрате. Удары по воротам. Игра по	5 6	2 2		

	правилам «мини футбола»	7	2		
26	Игра в волейбол. Передача и прием мяча сверху над собой. Прием и передача мяча снизу. Прием и передача мяча в парах. Игра в волейбол с элементами пионербола.	5	2		
		6	2		
		7	2		
27	Игра в баскетбол. Передвижения и ведение мяча поочередно правой и левой рукой. Передача мяча от груди на месте и в движении. Броски по корзине с различных точек стоя на месте и в движении.	5	2		
		6	2		
		7	2		
28	Легкая атлетика. Чередование бега и ходьбы на дистанции 3000 метров.	5	2		
		6	2		
		7	2		
29	Эстафетный бег 4 по 100 метров	5	2		
		6	2		
		7	2		
	8 Общеподготовительные упражнения для ОФП.		4 ч		
30	Упражнения с отягощениями и на тренажерах.	5	2		
		6	2		
		7	2		
31	Упражнения на перекладине и на брусьях.	5	2		
		6	2		
		7	2		

	9 Строевые упражнения		6 ч		
32	Построения, перестроения	5	2		
		6	2		
		7	2		
33	Повороты на-право, на-лево, кругом.	5	2		
		6	2		
		7	2		
34.	Передвижение строевым шагом	5	2		
		6	2		
		7	2		