

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Нижнеозернинская средняя общеобразовательная школа»

<p>Принята: Педагогическим советом № <u>1</u> От «<u>29</u>» <u>08</u> 2023г.</p>	<p>Утверждаю: Директор школы: <u>В.Ф.</u> Барина Н.И. Приказ № От «<u>30</u>» <u>08</u> 2023г.</p> 
--	--

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
для 5-7 классов

«Здоровый образ жизни»

на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Щелоков Алексей Сергеевич

С.Нижнеозерное
2023

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» в 5-7 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Содержание программы «Спортивные игры» полностью соответствует целям и задачам образовательной программы основного общего образования МКОУ «Нижнеозернинская СОШ». Создание единой системы урочной и внеурочной работы по предмету - основная задача учебно-воспитательной деятельности образовательной организации. Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Курс введён в часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса в рамках спортивно-оздоровительного направления.

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно - оздоровительное направление. Программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» предназначена для физкультурно - спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса. Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности «Спортивные игры» содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности; - способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.2. Цель и задачи программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Спортивные игры» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся в

основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. **Цель программы внеурочной деятельности «Спортивные игры»:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний; - воспитание моральных и волевых качеств.

1.3. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-7 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 5-7 классах, всего по 35 часов в год в 5,6 классах и 34 часа - в 7-м. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные - через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирования культуры здоровья - отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознание ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Виды УУД, формируемые на занятиях внеурочной деятельности:

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
1. Самоопределение 2.Смысло-образование	1. Соотнесение известного и неизвестного 2. Планирование 3.Оценка 4.Способность к волевому усилию	1. Формулирование цели 2. Выделение необходимой информации 3. Структурирование 4. Выбор эффективных способов решения учебной задачи 5. Рефлексия 6. Анализ и синтез 7. Сравнение 8. Классификация 9. Действия постановки и решения проблемы	1. Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами 2. Постановка вопросов 3.Разрешение конфликтов

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдёт уменьшение пропусков по причине болезни и произойдёт увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях. Программа предполагает безотметочное посещение занятий учащимися.

Способы проверки результатов

- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование;
- участие в соревнованиях;
- сохранность контингента;
- анализ уровня заболеваемости воспитанников.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в конце каждого года по результатам в соревнованиях разного уровня.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

(5- 6 класс)

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу от груди, от плеча): ловля мяча на месте и в движении - низколетящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает - не летает»; игровые упражнения «Брось - поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Волейбол - игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. *Специальная подготовка.* Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении - низколетящего и летящего на уровне головы. Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось - поймай», «Кто лучший?».

Футбол

1. *Основы знаний.* Влияние занятий футболом на организм школьника. Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания.

2. *Специальная подготовка.* Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».

(7 класс)

Общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Бег с высокого старта на 30, 40 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 3x15 метров, бег до 10 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, с высоты до 50 см, в длину с места и высоту с разбега, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты. Стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения - путь к здоровью, работоспособности и долголетию. 2. *Специальная подготовка.* Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Волейбол 1. Основы знаний. Основные правила игры в волейбол. Что такое безопасность на спортивной площадке. Правила безопасности при занятиях спортивными играми. Гигиенические правила - как их соблюдение способствует укреплению здоровья.

2. *Специальная подготовка.* Подводящие упражнения для обучения прямой, нижней и боковой подаче. Подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища. Подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Футбол

1. *Основы знаний.* Утренняя физическая зарядка. Предматчевая разминка. Что запрещено при игре в футбол.

2. *Специальная подготовка.* Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью

подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

Поурочное планирование

№	Тема раздела	5-6 класс	7 класс
I	Баскетбол	12	12
1	Техническая		
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	4	1
	2.2. Ловля и передача мяча	2	2
	2.3. Ведение мяча	1	1
	2.4. Броски мяча	1	1
2	Тактическая		
	3.1. Действия игрока в защите		1
	3.2. Действия игрока в нападении		1
3	Физическая		
	4.1. Общая подготовка	4	
	4.2. Специальная		1
4	Участие в соревнованиях, олимпиадах		3
5	Тестирование		1
II	Волейбол	12	12
1	Перемещения, передачи	5	3
2	Подача мяча	2	1
3	Прием мяча	2	2
4	Действия в нападении		3
5	Игры, соревнования, судейство	3	3

III	Футбол	11	11
1	Стойки, перемещения	2	
2	Остановка, ведение мяча	2	3
3	Удары по мячу, финты		2
4	Передачи	3	
5	Подвижные игры	4	2
6	Игры в футбол, судейство		3
7	Тактика		
ИТОГО		35	34

Календарно-тематическое планирование

5 -6 класс

Количество часов: 35

№ п/п	Тема занятия	Формы организации деятельности	Виды деятельности
1	Стойки баскетболиста	Однонаправленные занятия	Основы знаний. ПТБ. Стойки игрока.
2	Перемещения баскетболиста	Однонаправленные занятия	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
3	Остановка «прыжком»	Однонаправленные занятия	Остановка «прыжком». Повороты без мяча и с мячом.
4	Остановка «В два шага»	Комбинированные занятия	Остановка «В два шага». Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
5	Передачи мяча	Однонаправленные занятия	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
6	Ловля мяча	Однонаправленные занятия	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)
7	Ведение мяча	Однонаправленные занятия	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
8	Броски в кольцо	Однонаправленные занятия	Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.
9	Подвижные игры	Целостно-игровые занятия	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки»)
10	Подвижные игры	Целостно-игровые занятия	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.)
11	Подвижные игры	Целостно-игровые занятия	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча»,

			«охотники и утки» и т.п.) Приложение №1
12	Подвижные игры	Целостно-игровые занятия	Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки» и т.п.) Приложение №1
1	Перемещения	Комбинированные занятия	Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.).
2	Перемещения	Комбинированные занятия	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).
3	Передача	Однонаправленные занятия	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.
4	Передача. По кругу.	Однонаправленные занятия	Передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой. Так же через сетку. Игра по правилам в пионербол, игровые задания.
5	Передача	Однонаправленные занятия	Передача двумя руками сверху в парах. Передача мяча над собой. Так же через сетку. Игра по упрощенным правилам мини- волейбола, игровые задания.
6	Передача.	Однонаправленные занятия	Нижняя прямая подача мяча с расстояния трёх- шести метров от сетки.
7	Нижняя прямая подача с середины площадки	Однонаправленные занятия	Нижняя прямая подача мяча с расстояния трёх- шести метров от сетки.
8	Приём мяча	Однонаправленные занятия	Приём мяча снизу двумя руками на собой и на сетку.
9	Приём мяча	Однонаправленные занятия	Приём мяча снизу двумя руками на собой и на сетку. Приём подачи.
10	Подвижные игры и эстафеты	Целостно-игровые занятия	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №1
11	Подвижные игры и эстафеты	Целостно-игровые занятия	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №1
12	Подвижные игры и эстафеты	Целостно-игровые занятия	Подвижные игры, эстафеты. Приложение №1
1	Стойки и перемещения	Однонаправленные занятия	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты и различных положений.
2	Стойки и перемещения	Однонаправленные занятия	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

			(перемещения, остановки, повороты, ускорения).
3	Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного- двух шагов	Однонаправленные занятия	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного - двух шагов.
4	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся на встречу	Однонаправленные занятия	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного - двух шагов. Выбрасывание из-за «боковой» линии.
5	Передачи мяча	Однонаправленные занятия	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах.
6	Передачи мяча	Однонаправленные занятия	Передачи мяча в парах. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка.
7	Передачи мяча	Однонаправленные занятия	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка. Игры и игровые задания.
8	Подвижные игры	Целостно-игровые занятия	Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота». Приложение №1
9	Подвижные игры	Целостно-игровые занятия	Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота». Приложение №1
10 11	Подвижные игры	Целостно-игровые занятия	Подвижные игры: «точная передача», «попади в ворота». Приложение №1
Физическая подготовка в процессе занятий			
Итого - 35 часов			

7 класс
Количество часов: 35

№ п/п	Тема занятия	Формы организации деятельности	Виды деятельности
1	Стойки баскетболиста	Однонаправленные занятия	Основы знаний. ПТБ. Стойки игрока.
2	Перемещения баскетболиста	Однонаправленные занятия	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
3	Остановка «прыжком»	Однонаправленные занятия	Остановка «прыжком». Повороты без мяча и с мячом.
4	Остановка «В два шага»	Однонаправленные занятия	Остановка «В два шага». Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)
5	Передачи мяча	Однонаправленные занятия	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)
6	Передачи мяча	Однонаправленные занятия	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)
7	Ведение мяча. Ловля мяча	Комбинированные занятия	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.
8	Броски в кольцо	Однонаправленные занятия	Броски одной рукой и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.
9	Тактические действия. Игра в защите	Комбинированные занятия	Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
10	Игра в нападении	Комбинированные занятия	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

11	Тестирование	Контрольное занятие	Тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков.
12	Игры. Участие в соревнованиях	Целостно-игровые занятия	Игра по упрощенным правилам мини баскетбола. Игры и игровые задания 2:1,3:1,3:2,3:3. Привлечение к участию в соревнованиях.
Волейбол - 12 часов			
1-3	Закрепление техники передачи	Однонаправленное занятие	Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения. Передача двумя руками в парах, тройках. Передача мяча над собой, через сетку.
4-5	Индивидуальные тактические действия в защите	Комбинированные занятия	Блокирование одиночное, групповое. Индивидуальные тактические действия в защите
6-7	Верхняя прямая подача	Однонаправленное занятие	Верхняя прямая подача (с расстояния 3 - 6 метров от сетки, через сетку).
8-9	Закрепление техники приема мяча с подачи	Однонаправленное занятие	Прием мяча. Прием подачи.
10 12	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра.	Контрольное занятие	Подвижные игры, эстафеты с мячом. Перемещение на площадке. Игры и игровые задания. Учебная игра. Приложение №1
Футбол - 11 часов			
1-2	Остановка катящегося мяча	Однонаправленное занятие	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
3-5	Ведение мяча	Однонаправленное занятие	Ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.
6-8	Игра в футбол по упрощенным правилам (мини-футбол)	Целостно-игровые занятия	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра в мини-футбол.
9 11	Подвижные игры и эстафеты	Целостно-игровые занятия	Подвижные игры: «гонка мячей», «метко в цель», «футбольный бильярд» Приложение №1.
Физическая подготовка в процессе занятий			
Итого - 35 часов			

