

Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Барабинская основная общеобразовательная школа»

Согласовано:

Руководитель ШМО

О.А. Шевченко

Протокол № 6 от «23» июня 2016г.

Утверждено:

Директор МКОУ «Барабинская основная общеобразовательная школа»

Е.А. Тихомирязь

Приказ № 133 от «23» июня 2016г.

Рабочая программа

по дополнительному объединению

«Секция общefизической

подготовки»

Руководитель:

Щепочкин Дмитрий Андреевич

с. Бараба

2016г.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- умение проявлять свои качества в нестандартных условиях;
 - умение объединять вокруг себя друзей и товарищей для достижения поставленных целей;
 - умение проявлять трудолюбие и упорство в решении поставленных задач.
- личностные результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве, в эффективной подготовке и результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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 учетом требований ее 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 физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— 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;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.
- – определение требований, позволяющих оценивать освоение обучающимися дополнительных технических элементов, вариативных способов двигательной деятельности, основ техники, избранных видов спорта и т.д. за счет сдачи нормативов ВФСК ГТО;

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
-

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Содержание

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических

качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными

движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№п/п	Дата	Содержание занятий	Кол-во часов	Примечания
Легкая атлетика 8 ч				
1		Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Понятие «Низкий старт»	1	
2		Медленный бег до 8 мин	1	
3		Разновидности ходьбы	1	
4		Челночный бег	1	
5		Самоконтроль при физических занятиях. Бег на короткие дистанции (60 м)	1	
6		Бег на средние дистанции 500 м.	1	
7		Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	
Спортивные и подвижные игры 29 ч				
8		Т.Б. во время спортивных и подвижных игр. Правила игры в баскетбол	1	
9		Эстафеты с ловлей и передачей мяча двумя руками.	1	
10		Основная стойка баскетболиста. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	1	
11		Передвижения с мячом вправо, влево, вперед, назад. Ведения мяча с заданием	1	
12		Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий	1	
13		Бросок мяча с места. Передача мяча в движении	1	
14		Различные остановки (прыжком, шагом, прыжком после ведения мяча)	1	
15		Бросок мяча с места. Передача мяча в движении	1	
16		Выполнение штрафного броска.	1	
17		Эстафеты с ловлей и передачей мяча, с ведением	1	
18		Дружеская встреча по баскетболу между 6 и 7 классами	1	
Лыжная подготовка 15ч				
19		Правила ухода за лыжами. Лыжные мази. Передвижение на лыжах до 1 км	1	
20		Как помочь друг другу при обморожениях. Передвижение на лыжах до 1,5 км	1	
21		Совершенствование попеременного двушажного хода	1	
22		Эстафета на лыжах по кругу	1	
23		Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	
24		Правила соревнований. Совершенствование скользящего шага с палкой.	1	

25		Спуск с гор в средней стойке, подъём «ёлочкой»	1	
26		Спуск с гор в средней стойке. Подъёмы «лесенкой»	1	
27		Соревнование по лыжным гонкам	1	
28		Совершение спусков и подъёмов. Торможение «плугом»	1	
29		Передвижение на лыжах 1-1,5 км на время	1	
Гимнастика 6 ч				
30		Круговая тренировка: - сгибание, разгибание рук в упоре лежа - подъём туловища из положения лежа - прыжки на скакалке	1	
31		Акробатические упражнения - перекаты, «мост», «берёзка», « лодочка»	1	
32		Кувырок вперёд, назад	1	
33		Опорный прыжок через козла	1	
34		Эстафеты с элементами акробатики	1	
35		Полоса препятствий на время	1	

2 год обучения

№	Дата	Содержание занятий	Часы	Примечание
1		Гигиенические требования к занятиям физкультурой. Удар по неподвижному мячу	1	
2		Предупреждение травм. Удар по мячу с подачи	1	
3		ЗОЖ - закаливание ,его значение. Удар по мячу на точность	1	
4		Самоконтроль при физических занятиях. Ведение мяча - обводка стоек	1	
5		Режим дня, его значение. Жонглирование мячом	1	
6		Моральная и психологическая подготовка спортсмена. Удар неподвижного мяча с 11 метров	1	
7		ЗОЖ - виды закаливания. Удар мяча головой	1	
8		Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность	1	
9		Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника передвижения (стойка баскетболиста). Бросок мяча с места	1	
10		Техника передвижения. Ведения мяча с заданием. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий	1	
11		Техника передвижения (ходьба, бег). Передача мяча в движении	1	
12		Техника передвижения (остановки). Бросок со штрафной линии	1	
13		Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди). Ведение мяча с броском	1	
14		Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками). Передача мяча с последующим броском	1	
15		Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками высокого мяча). Бросок со штрафной линии	1	
16		Техника передвижения. Техника владения с мячом. Игра 2 на 2 на одно кольцо	1	
17		Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском	1	
18		Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди мяча). Бросок с двух шагов	1	
19		Техника владения мячом (передача мяча двумя руками на уровне груди мяча). Передача мяча? в тройках	1	
20		Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника.	1	
21		Техника владения мячом(передача мяча одной рукой из-за головы). бросок после подачи. Игра два на два	1	
22		Предупреждение спорт, травм на занятиях. Техника	1	

		зажиги(техника передвижений). Ведение - передачи в тройках. Игра три на три		
23		Техника зажиги (техника передвижений). Передача в парах в движениях. Игра три на три	1	
24		Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Техника зажиги (техника передвижений). Ведение мяча в парах и передача одной рукой. Игра два на два	1	
25		Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия; выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Бросок со штрафной линии	1	
26		Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Бросок со штрафной линии	1	
27		Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три. Ведение в парах	1	
28		Предупреждение спорт, травм на занятиях. Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Игра три на три	1	
29		Гигиена лыжника 2-х шажный переменный ход	1	
30		Характеристика лыжного инвентаря 2-х шажный переменный ход без палок.	1	
31		Лыжные мази 2-х шажный переменный ход с палками, спуск с высокой стойки.	1	
32		Смазка лыж 2-х шажный одновременный ход. Спуск в низкой стойке.	1	
33		Выбор палок и лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (лесенкой)	1	
34		Подготовка пластиковых лыж. Одновременный одношажный ход. Подъем (полуелочкой)	1	
35		Растирание мази. 2-х шажный ход. Спуск в низкой стойке	1	
36		Охлаждение лыж. 2-х шажный одновременный ход.	1	
37		Внесение коррективов . 2-х шажный одновременный ход	1	
38		Правила соревнований. Игры на снегу. Эстафеты	1	
39		Личная система защиты. Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача и ловля мяча в парах	1	
40		Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Передача мяча в движении. Правила соревнований	1	
41		Тактика нападения (индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получение мяча). Передача мяча в тройках.	1	
42		Права и обязанности игроков. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передатчиков мяча - выходи. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок с	1	

		места в прыжке.		
43		Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков - передача мяча - выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием	1	
44		Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча- выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча со штрафной линии	1	
45		Ведение мяча с заданием	1	
46		Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков -передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Бросок мяча с 2-х шагов	1	
47		Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков -передача мяча-выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча с заданием	1	
48		Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике нападения: взаимодействие игроков-передача мяча - выход. Стойка со ступнями на одной линии. Ведение мяча в парах. Игра 3 на 3	1	
49		Применение различных стоек и передвижение в зависимости от действий противника. Тактика защиты (индивидуальные действия - выбор места по отношению к нападающему с мячом). Бросок мяча из-под кольца	1	
50		Действие одного защитника против двух нападающих. Тактика защиты (индивидуальные действия - выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча в тройках в движении.	1	
51		Основы судейской технологии. Тактика защиты (индивидуальные действия - выбор места по отношению к нападающему с мячом). Бросок мяча из-под кольца в прыжке	1	
52		Тактика защиты (индивидуальные действия - выбор места по отношению к нападающему с мячом). Действие одного защитника против двух нападающих. Передача мяча в тройках в движении с заданием	1	
53		Упрощенные правила игры. Тактика защиты (индивидуальные действия - выбор места по отношению к нападающему с мячом). Передача мяча с последующим броском	1	
54		Основы судейской технологии. Тактика защиты (индивидуальные действия - выбор места по отношению к нападающему с мячом). Ведение мяча с индивидуальным заданием. Броски.	1	
55		Тактика защиты (индивидуальные действия – выбор места по отношению к нападающему с мячом). Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Бросок мяча из-под кольца.	1	
56		Тактика защиты (индивидуальные действия - выбор места по отношению к нападающему с мячом). Действие	1	

		одного защитника против двух нападающих. Ведение мяча в парах с индивидуальным заданием		
57		Взаимодействие трех игроков (треугольник). Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка). Игра 3 на 3 без ведения	1	
58		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка)	1	
59		Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка). Действие одного защитника против двух нападающих	1	
60		Упрощенные правила игры. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка)	1	
61		Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка). Взаимодействие трех игроков (треугольник)	1	
62		Основы судейской технологии. Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка)	1	
63		Групповые действия в тактике защиты: взаимодействия двух игроков (подстраховка). Выбор способа передачи в зависимости от расстояния	1	
64		Упрощенные правила игры. Командные действия; переключение от действий в нападении к действиям защиты	1	
65		Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния	1	
66		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты	1	
67		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Командные действия: переключение от действий в нападении к действиям защиты	1	
68		Удар неподвижного мяча с 11 метров	1	
69		Передача мяча в парах по всему полю в движении. Бросок мяча рукой на дальность	1	
70		Соревнование по футболу среди 4-8 классов (смешанные команды)	1	