Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

городского округа Тольятти «Лицей № 51»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  на заседании кафедры  физического воспитания  Протокол №1  От 20 г  Заведующая кафедрой | СОГЛАСОВАНА  заместителем директора  по ВР МБУ    От 20 г. | УТВЕРЖДЕНА  приказом  №  от 20 года  Директор МБУ |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Общая физическая подготовка»**

Направление: спортивно – оздоровительное

Тип программы: программа внеурочной деятельности составлена на основе программы по физической подготовки В.И.Лях. М.Я.Виленский , В.И.Лях – Москва. Просвещение,2012 в соответствии с требованиями ФГОС СОО

Возраст 11-13 лет

Срок реализации 3 года

**Составители:**

Исаева Т.О., учитель физической культуры

**Тольятти**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по «общей физической подготовке» составлена на основе «Примерных программ основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта, М.: Просвещение, 2012. и на его преподавание отводится 35 часов в год (один час в неделю) с учетом климатических условий и материально технического обеспечения спортивным инвентарем образовательного учреждения. Занятия в секции общефизической подготовки являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической культуре, приобретения навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирования моральных и волевых качеств, активной общественной деятельности. Заниматься в кружке может каждый школьник (мальчики и девочки), прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям на уроках физической культуры.

**ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ КРУЖКА:**

1**.**Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

2.Развитие двигательных (координационных) способностей;

3.Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

4.Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

5.Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

Программа секции «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. При составлении плана учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий необходимо учитывать индивидуальные особенности учащихся. Поэтому руководитель должен изучить своих будущих воспитанников. Руководитель кружка должен систематически оценивать реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием учащихся, вовремя замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение, а также обязан сформировать у учащихся необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель кружка должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т.д.).

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Данный курс рассчитан на учащихся среднего звена 11-13 лет.

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПР0ГРАММЫ ПО ОФП ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-7 КЛАССОВ**

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

-физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием -физических качеств.

- режим дня и его основное содержание

- закаливание организма

- правила безопасности и гигиенические требования;

-характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Программный материал по данному разделу осваивается как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

Народная игра - естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движения, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку находчивость, волю, стремление к победе.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Оздоровительное значения подвижных игр

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияния на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирования правильной осанки детей и подростков. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела, игры.

Группировка подвижных игр

- с элементами общеразвивающих упражнений

- с бегом на ловкость

- с бегом на скорость

- с прыжками на месте и с места

- с прыжками в высоту

- с прыжками длину с разбега

- с метанием на дальность

- с лазанием и перелазанием

- игры подготовительные волейболу

- игры подготовительные баскетболу

- игры на местности

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ:

Футбол: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения)

Баскетбол: стойки игрока, перемещения в стойке, ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой на месте и в движении, ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, броски двумя руками с места и в движении, комбинации из освоенных элементов Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол: стойки игрока, перемещения в стойке, передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, нижняя прямая подача, прямой нападающий удар после подбрасывания мяча над партнером, комбинации из освоенных элементов, игра по упрощенным правилам мини волейбола.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ:

В программный материал 5-7 класса входят освоение строевых упражнений: перестроения из колонны по одному в колону по четыре; из колонны по два и по четыре в колонну по одному. перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами на месте и в движении, освоение и совершенствование висов и упоров, освоение опорных прыжков, освоение акробатических упражнений, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии.

Упражнения на развитие внимания, силы, ловкости, гибкости и координации, группировки, перекаты, стойки на лопатках, кувырок вперед и назад.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА:

В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину с места и разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА:

Данный раздел программы позволяет развить навыки передвижения на лыжах попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом, подъем «полуелочкой», торможение «плугом», повороты переступанием, передвижение на лыжах 3 км.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид  программного материала | Количество  часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе занятий |
| 2 | Легкая атлетика | 10 |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 10 |
| 4 | Лыжная подготовка | 7 |
| 5 | Гимнастика с основами акробатики | 8 |
|  | ИТОГО: | 35 |

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РАБОТЫ КРУЖКА:**

***Личностными результатами*** освоения учащимися содержания программы секции 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*** *(познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)*

— умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности;

— 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***

— понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в ЗОЖ;

— приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением техники безопасности и профилактики травматизма;

— формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств;

— формирование умений выполнять комплексы ОРУ, оздоровительных и корригирующих упражнений;

— способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений;

— способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности;

— способность преодолевать трудности ,добросовестно выполнять учебные задания;

— умение организовывать и проводить самостоятельные занятия, подбирать физические упражнения;

— способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО ОФП**

*К концу первого года обучения ученик научится:*

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
* использовать знания физической культуры, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
* получить возможность научиться:
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности;
* вести дневник по физической деятельности;
* выполнять упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма;
* выполнять акробатические комбинации, упражнения на гимнастических снарядах;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метании;
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы;
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого спуска одним из разучиваемых способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА КРУЖКА**

*Спортивное оборудование:*

- мячи; - гимнастическая стенка.

- скакалки; - гимнастическая скамейка.

- лыжи; - и т.д.

- канат;

*Спортивные сооружения:*

- шведская стенка

- спортивный городок на пришкольном участке.

**ЛИТЕРАТУРА**

Рабочая программа ФГОС внеурочной деятельности под редакцией В.И. Ляха. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха М.: Просвещение 2012г.

1. *Лях В.И., Зданевич А.А.*. Комплексная программа внеурочной деятельности 1–11 классы.  – М. «Просвещение» 2011 г.
2. *Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А.* «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2010.
3. *Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е.* Методика физической подготовки школьников. М.: Просвещение 2011 г.

**Тематическое планирование 5класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид  программного материала | Количество  часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе занятий |
| 2 | Легкая атлетика | 10 |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 10 |
| 4 | Лыжная подготовка | 7 |
| 5 | Гимнастика с основами акробатики | 8 |
|  | ИТОГО: | 35 |

**Тематическое планирование 6 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид  программного материала | Количество  часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе занятий |
| 2 | Легкая атлетика | 10 |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 10 |
| 4 | Лыжная подготовка | 7 |
| 5 | Гимнастика с основами акробатики | 8 |
|  | ИТОГО: | 35 |

**Тематическое планирование 7 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид  программного материала | Количество  часов |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе занятий |
| 2 | Легкая атлетика | 10 |
| 3 | Подвижные и спортивные игры | 10 |
| 4 | Лыжная подготовка | 7 |
| 5 | Гимнастика с основами акробатики | 8 |
|  | ИТОГО: | 35 |

**Календарно-тематическое планирование**

**кружка «Общей физической подготовки»**

**5-й класс (35 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во  часов | Дата |
|  | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** |  |  |
| 1 | Техника безопасности по лёгкой атлетике. Спец. беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. | 1 час |  |
| 2 | Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Прыжки с места. | 1 час |  |
| 3 | Развитие силы. Метание мяча. Прыжки с разбега. | 1 час |  |
| 4 | Развитие силы, выносливости. Метание мяча. Бег 10 мин | 1 час |  |
| 5 | Развитие выносливости. Полоса препятствий. | 1 час |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** |  |  |
| 6 | Развитие ловкости. Техника перемещений в футболе. | 1 час |  |
| 7 | Развитие координации. Ведение, броски, ловля мяча в баскетболе. | 1 час |  |
| 8 | Развитие ловкости, координации. Элементы футбола и баскетбола. | 1 час |  |
| 9 | Развитие ловкости, координации. Учебная игра баскетбол. | 1 час |  |
|  | **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ** |  |  |
| 10-11 | Техника безопасности по гимнастике. Развитие силы, гибкости. Акробатические упражнения. Лазание по канату. | 2 час |  |
| 12-13 | Развитие силы. Упражнение в висах и упорах. | 2 час |  |
| 14-15 | Развитие силы и координации. Опорный прыжок. | 2 час |  |
| 16-17 | Развитие силовой выносливости. Гимнастическая полоса. | 2 час |  |
|  | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** |  |  |
| 18 | Техника безопасности по лыжной подготовке. Повторение пройденного. | 2 час |  |
| 19 | Техника попеременных ходов. Спуск, подъём. | 1 час |  |
| 20 | Техника одновременных ходов. Спуск, подъём | 1 час |  |
| 21 | Переход с попеременного хода на одновременный ход. Торможение. | 1 час |  |
| 22-23 | Игры и эстафеты на свежем воздухе. | 3 часа |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** |  |  |
| 25 | Техника безопасности по спортивным играм. Техника перемещений в волейболе. | 1 час |  |
| 26 | Набрасывание мяча над собой. Нижняя подача. | 1 час |  |
| 27 | Передача мяча сверху. Нижняя подача. | 1 час |  |
| 28 | Передача мяча через сетку. Пионербол. | 1 час |  |
| 29-30 | Развитие силы и координации. Пионербол с элементами волейбола. | 2 час |  |
|  | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** |  |  |
| 31 | Развитие скоростных качеств. Бег на короткие дистанции. | 1 час |  |
| 32 | Развитие силы в метание мяча. |  |  |
| 33 | Развитие силы и скорости в прыжках. | 1 час |  |
| 34 | Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. | 1 час |  |
| 35 | Развитие выносливости. Полоса препятствий | 1 час |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**кружка «Общей физической подготовки»**

**6-й класс (35 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во  часов | Дата |
|  | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** |  |  |
| 1 | Техника безопасности по лёгкой атлетике. Спец. беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. | 1 час |  |
| 2 | Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Прыжки с места. | 1 час |  |
| 3 | Развитие силы. Метание мяча. Прыжки с разбега. | 1 час |  |
| 4 | Развитие силы, выносливости. Метание мяча. Бег 10 мин | 1 час |  |
| 5 | Развитие выносливости. Полоса препятствий. | 1 час |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** |  |  |
| 6 | Развитие ловкости. Техника перемещений в футболе. | 1 час |  |
| 7 | Развитие координации. Ведение, броски, ловля мяча в баскетболе. | 1 час |  |
| 8 | Развитие ловкости, координации. Элементы футбола и баскетбола. | 1 час |  |
| 9 | Развитие ловкости, координации. Учебная игра баскетбол. | 1 час |  |
|  | **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ** |  |  |
| 10-11 | Техника безопасности по гимнастике. Развитие силы, гибкости. Акробатические упражнения. Лазание по канату. | 2 час |  |
| 12-13 | Развитие силы. Упражнение в висах и упорах. | 2 час |  |
| 14-15 | Развитие силы и координации. Опорный прыжок. | 2 час |  |
| 16-17 | Развитие силовой выносливости. Гимнастическая полоса. | 2 час |  |
|  | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** |  |  |
| 18 | Техника безопасности по лыжной подготовке. Повторение пройденного. | 1 час |  |
| 19 | Техника одновременных ходов. Спуск, подъём. | 1 час |  |
| 20 | Техника бесшажных ходов. Спуск, подъём | 1 час |  |
| 21 | Переход с одновременного хода на бесшажный ход. Торможение. | 1 час |  |
| 22-24 | Игры и эстафеты на свежем воздухе. | 3 час |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** |  |  |
| 25 | Техника безопасности по спортивным играм. Техника перемещений в волейболе. | 1 час |  |
| 26 | Набрасывание мяча над собой. Нижняя подача. | 1 час |  |
| 27 | Передача мяча сверху. Нижняя подача. | 1 час |  |
| 28 | Передача мяча через сетку. Пионербол. | 1 час |  |
| 29-30 | Развитие силы и координации. Пионербол с элементами волейбола. | 2 час |  |
|  | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** |  |  |
| 31 | Развитие скоростных качеств. Бег на короткие дистанции. | 1 час |  |
| 32 | Развитие силы в метание мяча. |  |  |
| 33 | Развитие силы и скорости в прыжках. | 1 час |  |
| 34 | Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. | 1 час |  |
| 35 | Развитие выносливости. Полоса препятствий | 1 час |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**кружка «Общей физической подготовки»**

**7-й класс (35 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во  часов | Дата |
|  | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** |  |  |
| 1 | Техника безопасности по лёгкой атлетике. Спец. беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. | 1 час |  |
| 2 | Спец. беговые и прыжковые упражнения. Бег на короткие дистанции. Прыжки с места. | 1 час |  |
| 3 | Развитие силы. Метание мяча. Прыжки с разбега. | 1 час |  |
| 4 | Развитие силы, выносливости. Метание мяча. Бег 15 мин | 1 час |  |
| 5 | Развитие выносливости. Полоса препятствий. | 1 час |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** |  |  |
| 6 | Развитие ловкости. Техника перемещений в футболе. | 1 час |  |
| 7 | Развитие координации. Ведение, броски, ловля мяча в баскетболе. | 1 час |  |
| 8 | Развитие ловкости, координации. Элементы футбола и баскетбола. | 1 час |  |
| 9 | Развитие ловкости, координации. Учебная игра баскетбол. | 1 час |  |
|  | **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ** |  |  |
| 10-11 | Техника безопасности по гимнастике. Развитие силы, гибкости. Акробатические упражнения. Лазание по канату. | 2 час |  |
| 12-13 | Развитие силы. Упражнение в висах и упорах. | 2 час |  |
| 14-15 | Развитие силы и координации. Опорный прыжок. | 2 час |  |
| 16-17 | Развитие силовой выносливости. Гимнастическая полоса. | 2 час |  |
|  | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** |  |  |
| 18 | Техника безопасности по лыжной подготовке. Повторение пройденного. | 1 час |  |
| 19 | Техника попеременных ходов. Спуск, подъём. | 1 час |  |
| 20 | Техника одновременных ходов. Спуск, подъём | 1 час |  |
| 21 | Переход с попеременного хода на одновременный ход. Торможение. | 1 час |  |
| 22-24 | Игры и эстафеты на свежем воздухе. | 3 час |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** |  |  |
| 25 | Техника безопасности по спортивным играм. Техника перемещений в волейболе. | 1 час |  |
| 26 | Набрасывание мяча партнером. Нижняя подача. | 1 час |  |
| 27 | Передача мяча сверху. Нижняя подача через сетку. | 1 час |  |
| 28 | Передача мяча через сетку. Пионербол. | 1 час |  |
| 29-30 | Развитие силы и координации. Пионербол с элементами волейбола. | 2 час |  |
|  | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА** |  |  |
| 31 | Развитие скоростных качеств. Бег на короткие дистанции. | 1 час |  |
| 32 | Развитие силы в метание мяча. |  |  |
| 33 | Развитие силы и скорости в прыжках. | 1 час |  |
| 34 | Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. | 1 час |  |
| 35 | Развитие выносливости. Полоса препятствий | 1 час |  |