

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА № 182  
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 182  
Протокол № 1  
от «30» августа 2016



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ № 182  
В.В.Адамович  
Приказ № 308  
«30» августа 2016

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)  
ПРОГРАММА**

**«МИНИ-ФУТБОЛ»**

**ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ: 7-15 ЛЕТ**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 3 ГОДА**

Автор составитель  
Педагог дополнительного образования  
Цаплина Анастасия Николаевна

Санкт-Петербург  
2016

## Пояснительная записка

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность, педагогическая целесообразность:**

Программа «Мини-футбол» направлена на гармоничное развитие личности. Использует средства современных методик гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, включает работу с отягощениями и игровые виды спорта на основе новейших здоровьесберегающих технологий.

Актуальность разработки данной программы обусловлена активным развитием и ростом популярности Олимпийского спортивного футбола в нашей стране, создание отделений на базах спортивных школ, открытие кафедр в спортивных ВУЗах. Поэтому существует необходимость создания стройной системы подготовки мини-футболистов в соответствии с современными требованиями, особенным вниманием к обеспечению безопасности обучающихся при занятиях мини-футболом.

Отличительной чертой данной программы является изучение курса тактики, как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия, развитие физических качеств посредством ОФП и СФП открывают для обучающихся новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Программа физического воспитания на основе мини-футбола предназначена для учебных заведений, имеющих материально-технические возможности для обеспечения подготовки в условиях средней школы.

В ней заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания обучающихся в комплексе.

### **СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ПРОГРАММЫ:**

Программа способствует решению таких важных общественных проблем, как:

- Социализация детей, благодаря работе в коллективе, позволяет решать задачи самореализации через физкультурно-спортивную деятельность.
- Досуговая функция спортивного коллектива – участие в массовых физкультурно-спортивных мероприятиях, соревнованиях и фестивалях.
- Использование разнообразных форм и методов педагогической деятельности развивает в ребенке чувство ответственности за общее дело, позволяет почувствовать себя частью коллектива.
- Занятия по программе позволяют ребенку обрести веру в себя, т.к. именно в детском возрасте закладывается основа основ будущего, строится характер, формируются взгляды на жизнь. Все это делает программу социально значимой.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

### **Цель программы:**

Формирование у обучающихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к мини-футболу в частности, как к необходимому звену общей культуры и обще-оздоровительной практики в жизни.

### **Основные задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- Обучить практическим навыкам мини-футбола;
- Познакомить обучающихся с культурой мини-футбола;
- Обучить обучающихся простейшим методам оценки физического, функционального и психо-эмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Организовать и обеспечить безопасность на тренировках и различных мероприятиях по мини-футболу.

#### **Воспитательные:**

- Воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- Привить необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины.

#### **Развивающие:**

- Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне, на протяжении всех лет обучения в школе;
- Выработать у обучающихся мотивационно-целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
- Содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- Укрепить здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.

## **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного. Срок реализации программы 3 года.

**I этап: Начальная подготовка – 1 год**

I год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа

Начальная ступень обучения должна закладывать основы двигательных навыков, улучшать координацию движений, пластичность связочного аппарата. Так же прививать навыки общения в коллективе и нести психо-эмоциональную разгрузку.

**II этап: Начальная спортивная специализация –1 год**

II год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа

Второй год программы обучения должна закладывать основы грамотности в области мини-футбола и формировать начальные умения и навыки.

**III этап: Углубленная спортивная специализация – 1 год**

III год обучения – 4 раза в неделю по 2 часа

Третий год обучения характеризуется базовым уровнем знаний и устойчивым интересом подростков к занятиям физической культурой, а так же формирование у обучающихся самостоятельного навыка занятий мини-футболом, как спортивной деятельностью.

Развитие умственных и физических способностей происходит в процессе формирования знаний, умений и навыков. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Комплексы упражнений, спортивные и подвижные игры подбираются с учетом материально-технических условий, существующих в образовательных учреждениях.

Также необходимо наличие справки от врача при зачислении в группы.

Программа рассчитана на группы малой наполняемости от 5 до 15 человек.

Программа легко интегрируется, адаптируется для различных возрастных групп. Переход на следующий этап обучения проводится при выполнении требований предыдущего этапа. Программа допускает повторное обучение на каждом из этапов.

Ежегодно обучающиеся проходят тестирование и диспансеризацию в районным физкультурно-спортивном диспансере.

Возможно увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед и во время соревнований, а также при пребывании обучающихся в спортивно-оздоровительных лагерях и учебных сборах.

**Наполняемость учебных групп и расчетный возраст обучающихся:**

(Максимальная наполняемость учебных групп определена в связи с необходимостью обеспечения безопасности во время проведения учебно-тренировочных и спортивных мероприятий.)

| <i>Год обучения</i> | <i>Максимальная наполняемость группы</i> |
|---------------------|--|
| I                   | 15                                       |

|     |    |
|-----|----|
| II  | 12 |
| III | 10 |

**Формы организации деятельности обучающихся:**

- групповые
- индивидуальные

**Основные формы проведения занятий:**

- практические занятия в зале, на улице.
- проведение соревнований и участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

**Методы, используемые в проведении занятий:**

- словесный;
- наглядный;
- практический.

**Формы подведения итогов реализации программы.**

***Формы промежуточной аттестации:***

- участие в квалификационных тестах на контрольном занятии.  
(см. Приложение, таблица №1.)

***Формы итоговой аттестации:***

- участие в школьных, районных, городских соревнованиях;
- участие в подготовке и проведении соревнований.

**Содержание программы**

Содержание программного материала предполагает разделение его на две: базовую и специализированную. Специализированная часть программы ориентирована на подготовку по направлению спортивное оФП и сФП для обучающихся и базируется на комплексной программе обучения, разработанной на базе Государственного Университета Физической культуры имени П.Ф. Лесгафта. Содержание программы определяется подробными учебно-тематическими планами.

**Учебно-тематический план 1 год обучения**

| №<br>п/п | Наименование разделов и дисциплин        | Всего | Кол-во часов |              |
|----------|--|-------|--------------|--------------|
|          |  |       | Теория       | Практик<br>а |
| 1.<br>1. | Вводное занятие<br>Охрана труда, гигиена | 2     | 2            |              |

|                                    |                               |            |           |            |
|------------------------------------|-------------------------------|------------|-----------|------------|
| 1.<br>2.                           | ОФП                           | 30         | 4         | 26         |
| 1.<br>3.                           | Подвижные и спортивные игры   | 30         | 8         | 22         |
| 1.<br>4.                           | Гимнастика                    | 22         | 8         | 14         |
| 1.<br>5.                           | Легкая атлетика               | 24         | 10        | 14         |
| <b>2. Специализированная часть</b> |                               |            |           |            |
| 2.<br>1.                           | Изучение тактики мини-футбола | 30         | 4         | 26         |
| 2.<br>2.                           | Основы знаний по мини-футболу | 4          | 4         |            |
| 2.<br>3.                           | Контрольное занятие           | 2          |           | 2          |
| <b>Итого за год обучения</b>       |                               | <b>144</b> | <b>40</b> | <b>104</b> |

Основной упор при занятиях с данной группой обучающихся делается на обще-развивающие упражнения и игры с целью привития стойкого интереса к занятиям спортом.

### **Содержание программы 1 года обучения**

Содержание программного материала предполагает разделение его на две: базовую и специализированную. Специализированная часть программы ориентирована на подготовку по направлению офп и сфп для обучающихся и базируется на комплексной программе обучения, разработанной на базе Государственного Университета Физической культуры имени П.Ф. Лесгафта.

#### **1. Базовая часть:**

1.1. Теория: правила поведения обучающихся на занятиях по мини-футболу. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Гигиена поведения в зале.

1.2. ОФП. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности):

Теория: Значение офп, как средства укрепления здоровья. Вид и способы передвижений.

Практика: шаг, бег, прыжки (стоя, в приседе, в передвижении), понятия направлений движения – «направо», «налево», «вперёд», «назад», ускорения, передвижения на полу (ползком, на коленях, на четвереньках);

#### 1.4. Подвижные и спортивные игры:

Теория: История развития спортивных игр, виды и правила соревнований. История развития спортивных игр в России и участие команд в Олимпийских играх.

Практика: Баскетбол, волейбол, игры в пятнашки, «третий лишний», «вышибала», эстафеты.

#### 1.4. Гимнастика:

Теория: История развития гимнастики, виды и правила соревнований. История развития гимнастики в России и участие в Олимпийском движении.

Практика: разминочные упражнения, вращения суставов, упражнения на растягивание мышц и связок;

#### 1.5. Лёгкая атлетика:

Теория: История развития легкой атлетики, виды и правила соревнований. История развития легкой атлетики в России и участие команд в Олимпийских играх.

Практика: Беговые упражнения, ускорения, различные варианты бега с заданием, прыжки, барьерный бег, кросс.

## **2. Специализированная часть:**

### 2.1. Изучение тактики мини-футбола:

Теория: Специфика тактики мини-футбола, правило «вне игры».

Практика: «Опека соперника», «передачи мяча», «выход на свободное место», Игра «в стенку».

### 2.2 Основы знаний по мини-футболу

Теория: Представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

2.3. Контрольное занятие. (см. Приложение, таблица №1.)

## **Ожидаемые результаты**

### 1 год обучения

- освоение простейших элементов мини-футбола: офп, тактические схемы.
- освоение терминологии мини-футбола (счёт, названия упражнений);

## **Учебно-тематический план 2 года обучения**

| <i>№<br/>п/п</i> | <i>Наименование разделов и дисциплин</i>  | <i>Всего</i> | <i>Кол-во часов</i> |                 |
|------------------|---|--------------|---------------------|-----------------|
|                  |   |              | <i>Теория</i>       | <i>Практика</i> |
| 1.<br>1.         | Вводное занятие<br>Охрана труда, гигиена. | 2            | 2                   |                 |
| 1.<br>2.         | ОФП, СФП                                  | 44           | 15                  | 29              |
| 1.<br>3.         | Подвижные и спортивные<br>игры            | 34           | 10                  | 24              |

|                                    |                         |            |    |     |
|------------------------------------|-------------------------|------------|----|-----|
| 1.<br>4.                           | Гимнастика              | 32         | 10 | 22  |
| 1.<br>5.                           | Легкая атлетика         | 34         | 10 | 24  |
| <b>2. Специализированная часть</b> |                         |            |    |     |
| 2.<br>1.                           | Изучение техники игры   | 56         | 18 | 38  |
| 2.<br>2.                           | Участие в соревнованиях | 10         |    | 10  |
| 2.<br>2.                           | Контрольное занятие     | 4          |    | 4   |
|                                    |                         | <b>216</b> | 65 | 151 |

Основной упор при занятиях с данной группой обучающихся делается на специализированные упражнения с целью привития стойкого интереса к занятиям мини-футбол и участию в соревнованиях.

### **Содержание программы 2 года обучения**

#### **1. Базовая часть:**

1.1. Теория: правила поведения обучающихся на занятиях по мини-футболу. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Гигиена поведения в зале.

#### 1.2.ОФП

Теория: Значение ОФП для различных видов спорта. Значение ОФП для мини-футбола.

Практика: отжимания от пола, скручивания на брюшной пресс лёжа, приседания, выпрыгивания из приседа, бег с высоким подниманием бедра на скорость, кроссы.

#### СФП:

Теория: Значение СФП, как средства укрепления здоровья. Рассказ об основных технических приемах используемых в мини-футболе, подводящие упражнения.

Практика: Игровые упражнения на развитие скоростной выносливости, силы, координации движения.

#### 1.3. Подвижные и спортивные игры:

Теория: История развития спортивных игр, и футбола в частности, виды и правила соревнований. История развития спортивных игр в России и участие команд в Олимпийских играх.

Практика: футбол, баскетбол, волейбол, игры в пятнашки, «третий лишний», «третий лишний», эстафеты.

#### 1.4. Гимнастика:

Теория: История развития гимнастики, виды и правила соревнований. История



развития спортивной гимнастики в России и участие в Олимпийском движении.

Практика: разминочные упражнения, вращения суставов, упражнения на растягивание мышц и связок, «шпагат», «мостик», кувырок вперед, кувырок назад;

#### 1.5. Лёгкая атлетика:

Теория: История развития беговых видов легкой атлетики, виды и правила соревнований. История развития легкой атлетики в России и участие команд в Олимпийских играх

Практика: ускорения, различные варианты бега с заданием, прыжки, барьерный бег, кросс.

### **2. Специализированная часть:**

#### 2.1. Изучение техники игры:

Теория: Рассказ и наглядная демонстрация основ техники в мини-футболе.

Практика: Техника передвижений: шаги; Различные варианты нанесения ударов;

2.2. Участие в соревнованиях: районные и городские соревнования среди спортсменов.

#### 2.3. Контрольное занятие.(см. Приложение, таблица №1.)

#### **Ожидаемые результаты**

#### 2 год обучения

- овладение новыми, более сложными элементами мини-футбола;
- освоение правильной техники ударов;
- овладение азами спортивной техники игры;

#### **Учебно-тематический план 3 года обучения**

| <i>№<br/>п/п</i>                   | <i>Наименование разделов и дисциплин</i>  | <i>Всего</i> | <i>Кол-во часов</i> |                 |
|------------------------------------|---|--------------|---------------------|-----------------|
|                                    |   |              | <i>Теория</i>       | <i>Практика</i> |
| 1.<br>1.                           | Вводное занятие<br>Охрана труда, гигиена. | 2            | 2                   |                 |
| 1.<br>2.                           | Общая Физическая<br>Подготовка            | 52           | 16                  | 36              |
| 1.<br>3.                           | Подвижные и спортивные<br>игры            | 26           | 8                   | 18              |
| 1.<br>4.                           | Гимнастика                                | 20           | 8                   | 12              |
| 1.<br>5.                           | Легкая атлетика                           | 24           | 8                   | 16              |
| <b>2. Специализированная часть</b> |   |              |                     |                 |
| 2.<br>1.                           | Специальная подготовка                    | 76           | 22                  | 54              |

|                              |                         |            |           |            |
|------------------------------|-------------------------|------------|-----------|------------|
| 2.                           | Изучение техники игры   | 64         | 19        | 45         |
| 2.                           | Участие в соревнованиях | 20         |           | 20         |
| 3.                           |                         |            |           |            |
| 2.                           | Контрольное занятие     | 4          |           | 4          |
| 4.                           |                         |            |           |            |
| <b>Итого за год обучения</b> |                         | <b>288</b> | <b>83</b> | <b>205</b> |

Основной упор при занятиях с данной группой обучающихся делается на специализированные упражнения и с целью привития стойкого интереса к занятиям мини-футбола и участию в соревнованиях и воспитания понимания мини-футбола.

### **Содержание программы 3 года обучения**

#### **1. Базовая часть:**

1.1. Теоретический раздел: предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Основы анатомического строения опорно-двигательного аппарата. Первая помощь при травмах.

1.2. СФП: Теория: рассказ об основных технических приемах используемых в мини-футболе, подводящие упражнения.

Практика: отжимания от пола, скручивания на брюшной пресс лёжа, приседания, выпрыгивания из приседа, бег с высоким подниманием бедра на скорость, кроссы.

#### 1.3. Подвижные и спортивные игры:

Теория: История развития спортивных игр, и футбола в частности, виды и правила соревнований. История развития спортивных игр в России и участие команд в Олимпийских играх.

Практика: футбол, баскетбол, эстафеты.

#### 1.4. Гимнастика:

Теория: История развития гимнастики, виды и правила соревнований. История развития спортивной и художественной гимнастики в России и участие в Олимпийском движении.

Практика: разминочные упражнения, вращения суставов, упражнения на растягивание мышц и связок, «шпагат», «мостик», кувырок вперёд, кувырок назад;

#### 1.5. Лёгкая атлетика:

Теория: История развития прыжковых видов легкой атлетики, виды и правила соревнований. История развития легкой атлетики в России и участие команд в Олимпийских играх

Практика: ускорения, различные варианты бега с заданием, прыжки.

#### **2. Специализированная часть:**

##### 2.1. Специальная подготовка:

Теория: Рассказ и показ основных упражнений для развития координации, скорости и силы для игры в мини-футболе.

Практика: Основные подводящие упражнения для развития координационных и скоростных способностей непосредственно в игре мини-футбол.

## 2.2. Изучение техники игры:

Теория: Правила проведения соревнований по мини-футболу и оценка технических возможностей соперника.

Практика: Удары по воротам; Работа в парах.

2.3. Участие в соревнованиях: городские соревнования среди продолжающих спортсменов.

2.4. Контрольное занятие. (см. Приложение, таблица №1)

## **Ожидаемые результаты**

### 3 год обучения

- овладение техническими элементами игры;
- освоение правильной техники ударов в мишень;
- эффективное выступление на соревнованиях;

## **Форма подведения итогов**

- отслеживание динамики по результатам выполнения контрольных (тестовых) упражнений;
- зачетные занятия;
- педагогическое наблюдение; индивидуальные консультации и беседы с обучающимися и родителями;
- итоговые годовые аттестации.

## **Методическое обеспечение**

### **Формы занятий:**

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий, включающих игры, эстафеты, упражнения на развитие силы, скоростных качеств, гибкости и выносливости, а так же технические основы специализации.

Теоретические разделы (правила техники безопасности, правила поведения, этикет) проводятся в форме беседы.

### **Приёмы и методы организации тренировочного процесса:**

В разминочных упражнениях для подготовки организма занимающихся к основной части занятия, а так же для поддержания устойчивого интереса к тренировкам и выработки лидерских качеств используются соревновательные игры, конкурсы и эстафеты. В качестве оснащения используется разметка зала, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки, мячи.

В основной части занятия используются как циклический, так и интервальный методы тренировочного процесса. Повтор технических действий производится под счёт педагога. Методы освоения техники

специализированных упражнений разбиваются на изучение приёмов по разделениям (в самом начале обучения), так и слитно. В занятиях используются мячи для игры в мини-футбол.

### **Подведение итогов**

В конце изучения каждой темы, проводятся контрольно-тестовые испытания (аттестации и зачёты). После прохождения необходимых тестов, спортсмены допускаются к соревнованиям. После первого года обучения – по новичкам (районные турниры), после успешного выступления на этих стартах, спортсмены получают допуск к городским отборочным стартам.

## **МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

1. Спортивный зал
2. Открытый стадион
3. Мячи мини-футбольные 15 штук.
4. Личное снаряжение – 15 компл.
5. Легкоатлетические барьеры
6. Стойки
7. Скакалки
8. Ворота
9. Маты

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе, 2006.
2. Варюшин В.В., Тренировка юных футболистов.-М.: Физическая культура, 2007. -112 с.
3. Верхошанский Ю.В., Основы специальной физической подготовки спортсменов,- М.: Физкультура и спорт, 1988 .
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов.-М.: Человек, 2009 .- 272 с.
5. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физическая культура.- М.: Медицина, 1993. -С88-91.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Общие основы теории и методики физ.воспитания, теорет.-метод. Аспекты спорта и проф. прикл. форм физ.культуры): Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -С88-94.
7. Орджоникидзе З.А., Павлов В.А. Физиология футбола.-М.: Человек/Олимпия, 2008. -240с.
8. Полозов А.В. Мини-футбол. Новые технологии в подготовке команд.- М.: Индустрия футбола, 2007 .-328с.
9. Тюленьков С.Н. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий по футболу и мини-футболу (футзал).-Кемерово : 2008. -152с.

## Приложение №1

### Учебно-методический комплекс

#### Контрольное занятие

#### Нормативы

| Контрольные упражнения                   | пол | Возраст |      |      |      |      |      |      |
|--|-----|---------|------|------|------|------|------|------|
|  |     | т       |      |      |      |      |      |      |
|  |     | 9       | 10   | 11   | 12   | 13   | 14   | 15   |
| Бег 30 м с высокого старта, с            | м   | 6,2     | 6,0  | 5,8  | 5,6  | 5,4  | 5,2  | 4,9  |
|  | д   | 6,4     | 6,2  | 6,0  | 5,9  | 5,8  | 5,7  | 5,6  |
| Бег 300 м, с                             | м   | 64,0    | 62,0 | 60,0 | 58,0 |      |      |      |
|  | д   | 66,2    | 64,2 | 62,0 | 61,0 |      |      |      |
| Челночный бег, 3*10 м, с                 | м   | 9,3     | 9,0  | 8,8  | 8,6  | 8,5  | 8,3  | 8,0  |
|  | д   | 9,7     | 9,5  | 9,3  | 9,1  | 9,0  | 9,0  | 8,8  |
| 6-минутный бег, м                        | м   | -       | -    | -    | 1150 | 1200 | 1200 | 1300 |
|  | д   | -       | -    | -    | 950  | 1000 | 1050 | 1100 |
| Прыжок в высоту с места, см              | м   | 32      | 36   | 40   | 48   | 53   | 57   | 60   |
|  | д   | 29      | 32   | 34   | 36   | 38   | 40   | 42   |
| Прыжок в длину с места, см               | м   | 160     | 170  | 178  | 185  | 190  | 194  | 197  |
|  | д   | 135     | 140  | 145  | 150  | 155  | 160  | 165  |
| Метание набивного мяча (1 кг), м         | м   | 5,3     | 5,8  | 6,2  | 6,8  | 7,2  | 7,6  | 8,0  |
|  | д   | 3,8     | 4,2  | 4,6  | 4,8  | 5,2  | 5,6  | 6,0  |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м   | -       | -    | -    | -    | 5    | 6    | 7    |
|  | д   | -       | -    | -    | -    | -    | -    | -    |
| Отжимания                                | м   | 6       | 8    | 10   | 15   | -    | -    | -    |

|                          |   |   |   |   |   |    |    |    |
|--------------------------|---|---|---|---|---|----|----|----|
| из упора на<br>полу, раз | д | 4 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 |
|--------------------------|---|---|---|---|---|----|----|----|

## Приложение №2.

### Поурочный план занятий.

| № занятия | Краткое содержание  | Интенсивность (%) | Количество учебных часов |
|-----------|---|-------------------|--------------------------|
| 1.        | Знакомство с преподавателем и детьми. Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Игра в «догонялки». | 50                | 2                        |
| 2.        | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Игра в «пятнашки».   | 50                | 2                        |
| 3.        | Беговые упражнения, игровые   | 50                | 2                        |
| 4.        | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Игра в футбол.   | 50                | 2                        |
| 5.        | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в  | 60                | 2                        |

|     |  |    |   |
|-----|--|----|---|
|     | суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Игра в «пятнашки».  |    |   |
| 6.  | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Игра в «прыгалки». | 60 | 2 |
| 7.  | Игровая разминка. Просмотр видео фильма по мини-футболу  | 40 | 2 |
| 8.  | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Простая эстафета   | 60 | 2 |
| 9.  | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Простая эстафета   | 60 | 2 |
| 10. | Повторение изученного. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы. Малый комплекс растяжки стоя:  | 60 | 2 |



|     |   |    |   |
|-----|---|----|---|
|     | <p>подколенные и паховые связки.<br/> Основной разминочный комплекс<br/> сидя, элементы гимнастики.<br/> Простая эстафета</p>   |    |   |
| 11. | <p>Повторение изученного.».<br/> Простой разминочный комплекс<br/> вращений в суставах: шейный<br/> отдел, плечи, локти, запястья, таз,<br/> колени, стопы. Малый комплекс<br/> растяжки стоя: подколенные и<br/> паховые связки. Основной<br/> разминочный комплекс сидя,<br/> элементы гимнастики.</p>  | 60 | 2 |
| 12. | <p>Повторение изученного..<br/> Простой разминочный комплекс<br/> вращений в суставах: шейный<br/> отдел, плечи, локти, запястья, таз,<br/> колени, стопы. Малый комплекс<br/> растяжки стоя: подколенные и<br/> паховые связки. Простая беговая<br/> разминка: бег, приставной шаг.<br/> Основной разминочный комплекс<br/> сидя, элементы гимнастики.<br/> Простая эстафета.</p>                                      | 60 | 2 |
| 13. | Игровой день.   | 70 | 2 |
| 14. | <p>Повторение изученного. Простой<br/> разминочный комплекс вращений в<br/> суставах: шейный отдел, плечи,<br/> локти, запястья, таз, колени, стопы<br/> (под счёт-«считалка») . Малый<br/> комплекс растяжки стоя:<br/> подколенные и паховые связки.<br/> Простая беговая разминки: бег,<br/> приставной шаг. Основной<br/> разминочный комплекс сидя,<br/> элементы гимнастики.. Эстафета с<br/> препятствиями..</p> | 60 | 2 |
| 15. | <p>Повторение изученного. Простой<br/> разминочный комплекс вращений в<br/> суставах: шейный отдел, плечи,<br/> локти, запястья, таз, колени, стопы.<br/> Малый комплекс растяжки стоя:</p>   | 60 | 2 |

|     |  |    |   |
|-----|--|----|---|
|     | <p>подколенные и паховые связки.<br/>Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Эстафета с препятствиями..</p>  |    |   |
| 16. | <p>Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Эстафета с препятствиями..</p> | 60 | 2 |
| 17. | <p>Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики</p>                             | 60 | 2 |
| 18. | <p>Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Эстафета с препятствиями.</p>  | 60 | 2 |
| 19. | <p>Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы. Малый комплекс растяжки стоя:</p>  | 60 | 2 |

|     |   |    |   |
|-----|---|----|---|
|     | <p>подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх и мах наружу. Эстафета с препятствиями.</p>  |    |   |
| 20. | <p>Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх и мах наружу. Эстафета с препятствиями.</p>               | 60 | 2 |
| 21. | <p>Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики.. Эстафета с препятствиями.</p>  | 60 | 2 |
| 22. | <p>Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики.. Мах ногой вверх и мах наружу. Мах внутрь. Эстафета с препятствиями.</p> | 60 | 2 |
| 23. | <p>Повторение изученного. Простой</p>   | 60 | 2 |

|     |  |    |   |
|-----|--|----|---|
|     | разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики.  |    |   |
| 24. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики.   | 60 | 2 |
| 25. | Игровой день.  | 60 | 2 |
| 26. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх и мах наружу. Подвижные игры. | 60 | 2 |
| 27. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики.. Подвижные игры.                              | 60 | 2 |

|     |   |    |   |
|-----|---|----|---|
| 28. | <p>Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Подвижные игры.</p> | 60 | 2 |
| 29. | <p>Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Подвижные игры.</p> | 60 | 2 |
| 30. | <p>Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы. Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Подвижные игры.</p> | 60 | 2 |
| 31. | <p>Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка»). Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя,</p>                | 60 | 2 |

|     |   |    |   |
|-----|---|----|---|
|     | элементы гимнастики. Мах ногой вверх и мах наружу. Зачёт на тему «мах ногой наружу»   |    |   |
| 32. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх и мах наружу. Зачёт на тему «мах ногой наружу» (для пропустивших) | 60 | 2 |
| 33. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.                         | 60 | 2 |
| 34. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх и мах наружу. Подвижные игры.                                     | 60 | 2 |

|     |  |    |   |
|-----|--|----|---|
| 35. | <p>Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.</p> | 60 | 2 |
| 36. | <p>Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.</p> | 60 | 2 |
| 37. | <p>Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.</p> | 60 | 2 |
| 38. | <p>Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы</p>   | 60 | 2 |

|     |   |    |   |
|-----|---|----|---|
|     | (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.   |    |   |
| 39. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Зачёт на тему «мах ногой внутрь».                   | 60 | 2 |
| 40. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Зачёт на тему «мах ногой внутрь» (для пропустивших) | 60 | 2 |
| 41. | Игровой день  | 70 | 2 |
| 42. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя:   | 50 | 2 |



|     |   |    |   |
|-----|---|----|---|
|     | <p>подколенные и паховые связки.<br/> Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь.<br/> Подвижные игры.</p>  |    |   |
| 43. | <p>Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь.<br/> Подвижные игры.</p> | 50 | 2 |
| 44. | <p>Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь.<br/> Подвижные игры.</p> | 50 | 2 |
| 45. | <p>Повторение изученного. Правила техники безопасности. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной</p>  | 50 | 2 |

|     |   |    |   |
|-----|---|----|---|
|     | разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.   |    |   |
| 46. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры. | 50 | 2 |
| 47. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры. | 50 | 2 |
| 48. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры. | 50 | 2 |

|     |  |    |   |
|-----|--|----|---|
| 49. | <p>Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.</p> | 50 | 2 |
| 50. | <p>Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.</p> | 50 | 2 |
| 51. | <p>Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.</p> | 50 | 2 |
| 52. | <p>Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы</p>   | 50 | 2 |

|     |   |    |   |
|-----|---|----|---|
|     | (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.   |    |   |
| 53. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры. | 50 | 2 |
| 54. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры. | 50 | 2 |
| 55. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег,  | 50 | 2 |

|     |   |    |   |
|-----|---|----|---|
|     | приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.  |    |   |
| 56. | День эстафет  | 70 | 2 |
| 57. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры. | 50 | 2 |
| 58. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры. | 50 | 2 |
| 59. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой   | 50 | 2 |

|     |   |    |   |
|-----|---|----|---|
|     | вверх, мах наружу и мах внутрь.<br>Подвижные игры.  |    |   |
| 60. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры. | 50 | 2 |
| 61. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры. | 50 | 2 |
| 62. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры. | 50 | 2 |
| 63. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в  | 50 | 2 |

|     |   |    |   |
|-----|---|----|---|
|     | суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.  |    |   |
| 64. | Игровая разминка. Просмотр видео фильма по мини-футболу.  | 40 | 2 |
| 65. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры. | 50 | 2 |
| 66. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры. | 50 | 2 |
| 67. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы   | 50 | 2 |

|     |   |    |   |
|-----|---|----|---|
|     | (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры.   |    |   |
| 68. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры. | 50 | 2 |
| 69. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег, приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры. | 50 | 2 |
| 70. | Повторение изученного. Простой разминочный комплекс вращений в суставах: шейный отдел, плечи, локти, запястья, таз, колени, стопы (под счёт-«считалка») . Малый комплекс растяжки стоя: подколенные и паховые связки. Простая беговая разминки: бег,  | 50 | 2 |



|     |  |    |   |
|-----|--|----|---|
|     | приставной шаг. Основной разминочный комплекс сидя, элементы гимнастики. Мах ногой вверх, мах наружу и мах внутрь. Подвижные игры. |    |   |
| 71. | Игровая тренировка   | 70 | 2 |
| 72. | Игровая тренировка. Просмотр видео фильма по мини-футболу.   | 50 | 2 |

Игровые тренировки педагог проводит по своему усмотрению. Вариативность и частая смена игр ведут к повышению интереса к занятиям.