

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Общеобразовательная школа № 14»  
(МБОУ ОШ № 14)**

---

184511, Мурманская обл., г. Мончегорск, ул. Комсомольская, д. 24, тел./факс 8(81536) 7-24-05, e-mail:school14@edumonch.ru  
ОКПО 36697324, ОГРН 1025100655216, ИНН/КПП 5107110333/510701001

Приложение  
к основной образовательной программе основного общего  
образования,  
утверждённой приказом от «27» марта 2017г. № 57  
(в редакции приказов от 31.08.18г. № 144;  
от 30.08.2019г. № 185-ОД; от 11.06.2020г. № 98-ОД)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Основы физической подготовки (ОФП) с элементами ГТО»**

**5-7 класс**

г. Мончегорск

## **I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы:

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

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи 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.

Метапредметные результаты:

- 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- 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.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития ВФСК ГТО, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять ВФСК ГТО как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

В результате освоения обязательного минимума содержания программы, занимающиеся **научатся:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Форма организации курса внеурочной деятельности:** кружок.

**Виды деятельности:**

1. игровая деятельность;
2. познавательная деятельность;
3. проблемно-ценностное общение;
4. художественное творчество;
5. досугово - развлекательная деятельность;
6. социальное творчество (социально преобразующая добровольческая деятельность);
7. спортивно-оздоровительная деятельность
8. Туристско-краеведческая деятельность

<b>Раздел учебной программы</b>	<b>Содержательные линии</b>	<b>Количество часов</b>
<b>Основы знаний</b>	Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля. Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.	<b>7 часов</b>



1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22

7.	Бег на лыжах на 2км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

### Нормы ГТО для школьников 6-7 класс (4 ступень) ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	8:10	9:40	10:00	10:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:00	14:50	15:20	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5



### ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	415	355	340	340	290	275
6.2	или прыжок в длину с места (см)	215	190	170	180	160	150
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35	43	34	31
8	Метание мяча весом 150г (метров)	40	34	30	27	21	19
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	16:30	17:40	18:50	19:30	21:30	22:30
9.2	или бег на лыжах 5км	27:00	29:15	30:00	-	-	-
9.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	14:30	16:00	16:30	17:00	18:30	19:30
10	Плавание на 50м (мин:сек)	0:55	1:15	1:25	1:03	1:20	1:30
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

#### Система оценки.

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях (тестах) (далее - участник), осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

<b>№ урока</b>	<b>Разделы, Темы уроков</b>	<b>Цель урока</b>	<b>Учебная деятельность</b>	<b>Диагностика</b>	<b>Домашнее задание</b>
1	Основы знаний	Познакомить с целями, задачами, содержанием комплекса	Ознакомительная лекция. Демонстрация презентации «Что такое комплекс ГТО» Заполнение дневника самоконтроля	Основы знаний	Дневник самоконтроля «Режим дня»
2	Спортивное многоборье	Повторить и совершенствовать технику бега на короткие дистанции, прыжков в длину с разбега.	Общая и специальная разминка. Виды л/а многоборья: бег, прыжки, метание Основы знаний: «основы правильной техники». Бег с ускорением.	Бег 30м. с высокого старта с максимальной скоростью	Бег с ускорением.
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Познакомить с основами правильной техники игры Бадминтон.	Основы знаний: «Правила игры бадминтон». Специальные упражнения приема, передачи, подачи мяча	Правила игры	Прием и подача в бадминтоне.
4	Спортивные игры	Повторить правила мини-футбола	Общая и специальная разминка Основы знаний: Мини-футбол» Упражнения с футбольным мячом индивидуально и в парах Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	Основы знаний: «Правила игры мини-футбола»	Специальные упражнения с футбольным мячом. Двухсторонняя игра.
5	Туризм в школе	Познакомить с правилами спортивного благополучия	Основы знаний: Законы спортивного благополучия Силовая подготовка: сгибание и разгибание туловища.	Основы знаний: правила поведения в туристических походах	Законы спортивного благополучия
6	Спортивное многоборье	Повторить основы правильной техники	Общая разминка. Основы знаний: «Основы техники бега	Законы спортивного	Бег в равномерном, среднем темпе до 5

		бега на длинные дистанции. Законы спортивного благополучия.	на 1000м.», правила самоконтроля в беге на длинные дистанции».	благополучия в беге на длинные дистанции.	минут.
7	Спортивные игры	Повторить основы правильной техники упражнений с мячом Упражняться в двухсторонней игре	Общая и специальная разминка Техника владения мячом, комплекс упражнений Основы знаний: «Техника и тактика игры». Двухсторонняя игра	Основы правильной техники упражнения с мячом и без мяча.	Правила игры. Основы правильной техники упражнений с футбольным мячом
8	Основы знаний	Г Т О - что это такое	Лекция-презентация: «ГТО в школе» Спортивная игра по выбору	Основные понятия комплекса.	Основы знаний: ГТО в школе.
9	Спортивное многоборье	Контроль скоростных качеств.	Основы знаний: «Учебные нормативы, правила соревнований в легкой атлетике». Специальная разминка. Бег 30м. с максимальной скоростью на результат, челночный бег, прыжок в длину с места.	Бег 30м. с высокого старта с максимальной скоростью.	Бег с максимальной скоростью.
10	Основы знаний	Цели и задачи физкультурного комплекса	Просмотр видеоролика: «ГТО в России»» Тестирование знаний олимпийские игры древности Заполнение дневника – мои результаты.	Основы знаний: символика ГТО, цели и задачи.	ГТО, как инструментальный здорового образа жизни.
11	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Познакомить с правилами игры – сиппинг. Разучить основные движения игры	Основная и специальная разминка. Основы знаний: «Что такое - сиппинг» Прыжки через длинную скакалку.	Прыжки через длинную скакалку.	Прыжки через скакалку разными способами
12	Спортивное многоборье	Повторить основы правильной техники челночного бега.	Специальная разминка. Основы знаний: «основы правильной техники и учебные нормативы	Челночный бег.	Упражнения на развитие скоростных и координационных

			челночного бега». Челночный бег 3х10м на время.		способностей.
13	Спортивные игры	Познакомить с правилами игры уличного баскетбола	Общая и специальная разминка. Основы знаний: Street-ball« Правила игры». Упражнения с мячом и без мяча. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	Упражнения с мячом	Правила игры уличного баскетбола. Упражнения с мячом.
14	Туризм в школе.	Познакомить с правилами передвижения в походе	Основы знаний: «основы техники пешего туризма» (велотуризм). благоустройство стоянки. Основные виды передвижений Упражнения на развитие ОФП	Основные виды передвижения	Общая физическая подготовка: длительная ходьба.
15	Спортивное многоборье	Повторение техники физических упражнений на развитие силовых, и скоростно-силовых качеств.	Основы знаний: Комплекс физических упражнений в составе «Президентских состязаний». Основы правильной техники. Выполнение упражнений на результат	Прыжки с места. Наклон вперед из положения стоя. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине.	Общая физическая подготовка.
16	Спортивные игры	Провести соревнования среди команд класса.	Передвижения различным способом, Комплекс упражнений со скакалкой и мячом, эстафеты. Упражнения с мячом в парах. Игры на один щит в Street-ball	Основы правильной техники, правил игры.	Правила игры.
17	Спортивное многоборье	Закрепить основы правильной техники встречной эстафеты.	Общая и специальная разминка. Основы знаний: «основы правильной техники встречной эстафеты». Передача эстафетной палочки. Встречная эстафета с контролем техники выполнения и не максимальной скоростью.	Основы правильной техники встречной эстафеты с передачей эстафетной палочки.	Техника передачи эстафетной палочки.

18	Основы знаний	Познакомить детей с историей возрождения ГТО.	Лекция – презентация: «История возрождения ГТО» Заполнения дневника самоконтроль.	Основы знаний: ГТО – история возрождения	Основы знаний: «История возрождения ГТО»
19	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Познакомить с правилами участия в соревнованиях – дартс. Освоить основные движения игры.	Общеразвивающие упражнения Основы знаний: «Дартс – правила игры». Основы правильной техники метания на меткость. Мини-соревнование.	Метание в цель.	Основы правильной техники основных движений, метание в цель.
20	Спортивные игры	Повторить правила уличного баскетбола. Совершенствовать основные виды упражнений. Упражняться в двухсторонней игре.	Основные виды передвижений. Прием и передача мяча в парах. Двухсторонняя игра.	Упражнения с мячом.	Основы правильной техники основных упражнений стрит-бола.
21	Туризм в школе	Научить выполнять основные виды передвижения в усложненных условиях	Полосы препятствий Повторение основных видов передвижений в усложненных условиях	Полоса препятствий	Лазание и перелазания, упражнения в равновесии.
22	Спортивное многоборье	Закрепить и совершенствовать основы правильной техники метания малого мяча на дальность полета	Специальная физическая подготовка. Основы знаний: «техника выполнения метания малого мяча на дальность полета. Законы спортивного благополучия при метании». Метание малого мяча.	Метание малого мяча одной рукой от плеча на дальность полета.	Основы правильной техники метания с разбега.
23	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Повторить основы правильной техники спортивных эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики,	Специальная разминка. Основы правильной техники основных спортивных эстафет. Соревнование среди команд класса.	Спортивные эстафеты.	Правила соревнований, Основы правильной техники упражнений спортивных эстафет.

		спортивных игр.			
24	Основы знаний	Познакомить с нормативами комплекса ГТО	Лекция: «Физическая подготовка, учебные нормативы». Заполнения дневника самоконтроля	Основы знаний: «Учебные нормативы комплекса ГТО»	Дневник самоконтроля
25	Спортивные игры	Контроль умений и навыков в двухсторонней игре.	Специальная разминка. Соревнования по мини-футболу. Подведение итогов.	Двухсторонняя игра	Правила игры. Двухсторонняя игра.
26	Спортивное многоборье	Тестирование видов спортивного многоборья.	Специальная разминка. Объявление порядка проведения соревнований. Спортивное многоборье.	Правила соревнований.	Специальная физическая подготовка. Самоконтроль.
27	Спортивное многоборье	Совершенствование техники бега на 1000м., развитие выносливости.	Основы знаний: «Основы правильной техники бега на длинные дистанции.». Бег 1000м. с учетом времени	Бег 1000м	Кроссовая подготовка на развитие выносливости.
28	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Контроль умений и навыков	Соревнования по основным видам физкультурно-оздоровительных видов спорта.	Бадминтон Скипинг Дартс	Правила соревнований.
29	Основы знаний	Повторить	Демонстрация презентаций учеников: «Мой любимый вид спорта» Подведение итогов школьного этапа соревнований.	Основы знаний: «Что я знаю об Олимпийских видах спорта»	Олимпийское движение. Подготовка к итоговой контрольной работе.
30	Спортивные игры	Повторить правила мини-футбола. Совершенствовать основные виды упражнений. Упражняться в двухсторонней игре.	Основные виды передвижений. Прием и передача мяча в парах. Двухсторонняя игра.	Упражнения с мячом.	Основы правильной техники основных упражнений игры.
31	Туризм в школе	Познакомить с	Основы знаний: бытовые условия и	Организация	ОФП

		требованиями размещения лагеря, организации питания, гигиены.	правила гигиены в туристическом лагере. Практикум по организации бытовых условий. Общая физическая подготовка.	бытовых условий в туристическом лагере.	
32	Спортивное многоборье	Повторить и совершенствовать основы правильной техники легкоатлетических упражнений «Президентских игр»	Специальная разминка. Основы знаний: «Правила проведения соревнований, учебные нормативы, основы правильной техники легкоатлетических упражнений. Метание мяча на дальность полета, с разбега на результат. Прыжки с длину с разбега на результат.	Метание мяча на дальность полета с разбега одной рукой от плеча. Прыжки в длину с разбега на дальность полета.	Основы правильной техники. Развитие скоростно-силовой подготовки.
33	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Контроль умений и навыков в двухсторонней игре.	Специальная разминка. Соревнования по мини-футболу. Подведение итогов.	Двухсторонняя игра	Правила игры. Двухсторонняя игра.
34	Основы знаний «Олимпийское движение».	Определить уровень знаний Олимпийского движения	Повторение пройденного материала. Блиц-опрос. Подведение итогов. Беседа по итогам работы года и участия в соревнованиях	Основы знаний. Самоанализ физической подготовки.	Повторение пройденного материала.

### III. Тематическое планирование

5-7 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Из них	
			Теоретические знания	Практические занятия
1.	Основы знаний	7	3	4
2.	Спортивное многоборье	11		11

3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	7		7
4.	Туризм в школе	4		4
5.	Спортивные игры	5		5
	Итого:	34	3	31

№	Тема	Форма контроля	Количество часов
1.	Содержание комплекса ГТО	Познавательные вопросы	1
2	Виды л/а многоборья	Викторина	1
3	Техника игры в бадминтон.	Практикум	1
4	Правила, технические приемы игры в мини-футбола	Практикум	1
5	Законы спортивного благополучия. Развитие силовых качеств	Познавательные вопросы	1
6	Техники бега на стайерские дистанции.	Мини-соревнования	1
7	Техника и тактика игры в футбол. Роли игроков на площадке	Работа с документами	1
8	История Олимпийских игр.	Викторина	1
9	Лёгкая атлетика	Сдача контрольных нормативов	1
10	Развитие ГТО в России. Дневник самоконтроля	Мини-проект	1
11	Правила игры в скиппинг	практикум	1
12	Техники челночного бега.	практикум	1
13	Правила игры на один щит - Street-ball	практикум	1
14	Основы техники и правила пешего (вело) туризма.	практикум	1
15	Комплекс физических упражнений в составе «Президентских состязаний»	Контрольные нормативы	1
16	Блиц турниры по Street-ball	Контрольные соревнования	1



17	Основы эстафетного бега	практикум	1
18	«История возрождения ГТО»	Круглый стол	1
19	Основы правильной техники метания. Правила игры в дартс	практикум	1
20	Техника и тактика игры на один щит - в Street-ball	Контроль взаимодействий обучаемых	1
21	Основные виды передвижения по туристической полосе препятствий	практикум	1
22	Техника выполнения метания малого мяча на дальность	практикум	1
23	Правила поведения и соревнований в эстафетах	Контроль взаимодействий обучаемых	1
24	«Учебные нормативы комплекса ГТО»	Выполнение контрольных нормативов	1
25	Соревнования по мини-футболу 4х4; 5х5	Контроль умений и навыков	1
26	Спортивное многоборье. Правила соревнований	практикум	1
27	Основы техники бега на длинные дистанции	практикум	1
28	Блиц-турниры по изученным видам игр в: бадминтон, скипинг, дартс	практикум	1
29	«Мой любимый вид спорта»	Мини-проект	1
30	Технические приёмы игры в мини-футбол	Контроль умений и навыков	1
31	Туристический лагерь - бытовые условия и правила гигиены	Круглый стол	1
32	Правила техники легкоатлетических упражнений, правила соревнований	Познавательные вопросы	1
33	Соревнования по мини-футболу	Контроль взаимодействий обучаемых	1
34	«Олимпийское движение».	Блиц-опрос	1