Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского муниципального округа
«Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением
иностранного языка имени Я.В. Ругоева»

СОГЛАСОВАНА
на заседании методического совета
протокол № 1 от 28.08.2026 г.
Руководитель методического совета:_____
(Л.П.Петрасова)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол №1 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор: _____
(Н.Ю.Федотова)
приказ от 31.08.2026г № 233-о/д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5CF8D707ACD9477A01906B967F7E3AFF
Владелец: Федотова Наталья Юрьевна
Действителен: с 30.10.2025 до 23.01.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
основной образовательной программы основного общего образования
8 б класса
срок реализации программы 1 год

Автор-составитель:
учитель
высшей квалификационной категории
Давжук Ольга Евгеньевна

г. Костомукша
2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности« ОФП» разработана в соответствии с требованиями:Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и само актуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки, учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОФП»

Цель и задачи проведения занятий ОФП в школе - здоровьесбережение, здоровьеподдержание и здоровьеформирование учащихся и содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья;
- повышение функциональных возможностей и резистентности организма;
- постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
- овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья обучающегося с учетом заболеваний;
- развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;

- контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- формирование у обучающихся культуры здоровья.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа по внеурочно деятельности «ОФП» 8 класс, рассчитана на 1 час в неделю, общее число часов - 34 часа и соответствует стандарту основного общего образования по физической культуре. Программа является дополнением к программе по физической культуре для учащихся 8 класса.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 КЛАСС

Модуль № 1. Основы теоретических знаний:

Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

· Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.

· Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.

· Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.

· Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.

· Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

Модуль № 2.Двигательные действия и навыки:

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры.

Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц; подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.Элементы спортивных игр.

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; " остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча. Упражнения в парах, тройках, колоннах. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощённым правилам

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Изучение внеурочного курса обучения «ОФП»» в 8 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения курса.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы основного общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на основе:

1) гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей.

2) патриотического воспитания:ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и

памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения.

3) духовно-нравственного воспитания: осознание ценности жизни; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях.

Результаты физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия

1) Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

2) Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

3) Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

4) Способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

5) Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.

Результаты экологического воспитания

1) Готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

2) Активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде.

Результаты ценности научного познания

1)Готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

2)повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

3) формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

1) Проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

2) Осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры ее гуманистической направленности;

3) Анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

4) Характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
5) Устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
6) Устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
7) устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
8) Устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
9) Устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

1) Выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
2) Вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
3) Описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
4) Наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
5) Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

1) Составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
2) Составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
3) Активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;
4) Разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
5) Организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты по предметной области «Физическая культура»:

1) Измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

2) Контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

3) Готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

4) Отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток
для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

5) Составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения; выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

6) Выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

7) Выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

8) Выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

9) Выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

10) Баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

11) Волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученых технических действий в условиях игровой деятельности);

12) Футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

13) Тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Достижение результатов освоения программы основного общего образования обеспечивается посредством включения в указанную программу предметных результатов освоения модулей учебного предмета «Физическая культура».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование внеурочной деятельности «ОФП для 8 класса» составлено с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**.**
Воспитательный потенциал данного элективного курса на уровне основного общего образования обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся и прежде всего, ценностных отношений:

1. К семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья.
2. К труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.
3. К своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.
4. К природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.
5. К миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье.
6. К знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
7. К культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение.
8. К здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.
9. К окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества.
10. К самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Тематическое планирование
8 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Количество оценочных процедур	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формируемые социально значимые и ценностные отношения
Модуль 1. Основы теоретических знаний.					
1.1	Правила техники безопасности на занятиях. Страховка, предупреждение травм.	1		1. https://gto.ru/ 2. https://rusathletics.info/ 3. https://rfs.ru/ 4. https://russiabasket.ru/ 5. https://sportgymrus.ru/ 6. https://outdoor-play.ru/ 7. https://нффр.рф/	**1,2,6,8,9,10**
1.2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Закаливание организма.	1		1. https://gto.ru/ 2. https://rusathletics.info/ 3. https://rfs.ru/ 4. https://russiabasket.ru/ 5. https://sportgymrus.ru/ 6. https://outdoor-play.ru/ 7. https://нффр.рф/	**1,2,6,8,9,10**
1.3.	Терминология основных упражнений и действий.	1		1. https://gto.ru/ 2. https://rusathletics.info/ 3. https://rfs.ru/ 4. https://russiabasket.ru/ 5. https://sportgymrus.ru/ 6. https://outdoor-play.ru/ 7. https://нффр.рф/	**1,2,6,8,9,10**
Модуль 2. Двигательные действия и навыки.					
2.1	Лёгкая атлетика.. Бег на длинные дистанции. Челночный бег.	1		1. https://gto.ru/ 2. https://rusathletics.info/ 3. https://rfs.ru/ 4. https://russiabasket.ru/ 5. https://sportgymrus.ru/ 6. https://outdoor-play.ru/ 7. https://нффр.рф/	**1,2,6,8,9,10**
2.2	Лёгкая атлетика. Прыжки на скакалке. Метание малого мяча на дальность.	1		1. https://gto.ru/ 2. https://rusathletics.info/ 3. https://rfs.ru/ 4. https://russiabasket.ru/ 5. https://sportgymrus.ru/	**1,2,6,8,9,10**

				6. https://outdoor-play.ru/ 7. https://нффр.рф/	
2.3.	Футбол. Передача мяча. Ведение мяча. Удары по воротам. Игра.	3		1. https://gto.ru/ 2. https://rusathletics.info/ 3. https://rfs.ru/ 4. https://russiabasket.ru/ 5. https://sportgymrus.ru/ 6. https://outdoor-play.ru/ 7. https://нффр.рф/	**1,2,6,8,9,10**
2.4.	Баскетбол. Ведение мяча в движении. Бросок мяча с места. Бросок мяча в движении. Штрафной бросок. Игра в баскетбол.	4		1. https://gto.ru/ 2. https://rusathletics.info/ 3. https://rfs.ru/ 4. https://russiabasket.ru/ 5. https://sportgymrus.ru/ 6. https://outdoor-play.ru/ 7. https://нффр.рф/	**1,2,6,8,9,10**
2.5.	Гимнастика. Строевые приёмы, повороты на месте и в движении, движение строем. Круговая тренировка на различные группы мышц.	4		1. https://gto.ru/ 2. https://rusathletics.info/ 3. https://rfs.ru/ 4. https://russiabasket.ru/ 5. https://sportgymrus.ru/ 6. https://outdoor-play.ru/ 7. https://нффр.рф/	**1,2,6,8,9,10**
2.6.	Подвижные игры на развитие физических качеств.	4		1. https://gto.ru/ 2. https://rusathletics.info/ 3. https://rfs.ru/ 4. https://russiabasket.ru/ 5. https://sportgymrus.ru/ 6. https://outdoor-play.ru/ 7. https://нффр.рф/	**1,2,6,8,9,10**
2.7.	Волейбол. Верхняя и нижняя передачи мяча, Нижняя прямая подача. Игра по упрощённым правилам волейбола.	5		1. https://gto.ru/ 2. https://rusathletics.info/ 3. https://rfs.ru/ 4. https://volley.ru/ 5. https://sportgymrus.ru/ 6. https://outdoor-play.ru/ 7. https://нффр.рф/	**1,2,6,8,9,10**
2.8.	Подвижные игры с элементами волейбола.	3		1. https://gto.ru/ 2. https://rusathletics.info/ 3. https://rfs.ru/ 4. https://volley.ru/ 5. https://sportgymrus.ru/ 6. https://outdoor-play.ru/ 7. https://нффр.рф/	**1,2,6,8,9,10**

2.9.	Флорбол. Передача мяча. Ведение мяча. Удары по воротам Игра по упрощённым правилам.	3		**1. https://gto.ru/** **2. https://rusathletics.info/** **3. https://rfs.ru/** **4. https://russiabasket.ru/** **5. https://sportgymrus.ru/** **6. https://outdoor-play.ru/** **7. https://нффр.рф/**	**1,2,6,8,9,10**
2.10.	Кроссовая подготовка. Бег на длинные дистанции с преодолением препятствий. Сдача контрольных нормативов.	3	1	**1. https://gto.ru/** **2. https://rusathletics.info/** **3. https://rfs.ru/** **4. https://russiabasket.ru/** **5. https://sportgymrus.ru/** **6. https://outdoor-play.ru/** **7. https://нффр.рф/**	**1,2,6,8,9,10**
Общее количество часов по программе:		**34**	**1**		