

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3»

Утверждаю
Директор школы:



Малафеева Е.В.

Протокол № 72 от 24.08.2016 г.



Согласовано
Председатель НМС:
Суханова О.В.
протокол заседания НМС
№ 7 от 23.08.2016 г.

Рассмотрено
На заседании ШМО:
Богданова С.В.
протокол заседания ШМО
№ 3 от 06.06.2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Секция «Общая физическая подготовка», 7 класс.

Возраст детей: 13 – 14 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов в неделю – 2
Количество часов за год: 74ч.

Составитель: учитель физической культуры
Бурлакова Алла Борисовна

г. Радужный

Пояснительная записка

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА секции «Общая физическая подготовка в 7 классах» разработана на основе программ по физическому воспитанию В.И.Ляха, А.А.Зданевича., А.П.Матвеева Просвещение 2012г. и относится к физкультурно-спортивной направленности школьной системы дополнительного образования. Программа предназначена для работы с подростками в возрасте с 13 лет до 14 лет. Охвачена вся система подготовки: техническая, физическая, тактическая. Психологическая, теоретическая. Средства и методы восстановления работоспособности подростков, контроль за состоянием здоровья спортсменов, подготовка к судейской деятельности.

Содержание дополнительных образовательных программ

Программа секции общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, футбола, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

ОФП имеет большое оздоровительное значение. Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Дополнительное образование - это вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования.

Содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на: создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся ; подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

Продолжительность занятий в объединениях составляет 40 минут.

Условия набора – все желающие основной медицинской группы.

Срок реализации: 2016 – 2017 учебный год.

Режим два раза в неделю по 1 часу, 74 часа в год.

Наполняемость учебной группы – 15 человек.

Принципы проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ

Согласно Концепции, одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость.

Разноуровневая программа предоставляет всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Под

разноуровневостью понимается соблюдение при разработке и реализации программ дополнительного образования таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми. Такие программы предполагают реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы.

Содержание и материал программы дополнительного образования детей организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

"Стартовый уровень". Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

"Базовый уровень". Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

"Продвинутый уровень". Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Новизна программы состоит в том, что в программу были дополнительно включены ряд заданий и упражнений сложные по технике выполнения, а так же в специальную физическую подготовку добавлены нестандартные подходы развития двигательных способностей.

Актуальность программы заключена в принципе построения учебно-тренировочного процесса – универсальности в построении задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся и в тоже время индивидуальный подход к каждому, изучение его особенностей. Программа обучающая, она создает предпосылку для успешного овладения детьми и подростками широким арсеналом тренировочных средств, помогает повышать уровень подготовленности и функциональных возможностей ученика от одного года обучения к другому.

Педагогическая целесообразность

Образовательная деятельность по программе стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сфере. Основным показателем работы по программе является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, физической, технической, теоретической подготовленности программы объясняется содействием всестороннему физическому развитию; всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям.

Занятия в спортивных секциях обучения имеют особое значение, так как здесь начинается воспитание устойчивого интереса детей к повышению двигательной активности с помощью разнообразных спортивных и игровых средств.

Цель дополнительной образовательной программы: Повышение уровня физических качеств: силы, быстроты, ловкости. Приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- выявление задатков и способностей детей;
- воспитание черт спортивного характера;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

- укрепление здоровья.

Формы и методы обучения.

Основными формами проведения ОФП, являются: групповые занятия, которые отвечают здоровому образу жизни, предусматривают необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области в том, что предлагаемые формы и методы их реализации, в большей степени носят нестандартный подход обучения.

Практические занятия по программе связаны с использованием различного оборудования и инвентаря.

В структуру программы входят: выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовленности.

На занятиях дети знакомятся с техникой выполнения элементов и упражнений. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности.

Прохождение каждой новой темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному», придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Ребенок должен не только грамотно и убедительно решать каждую из возникающих по ходу его работы задач, но и осознавать саму логику их следования. Поэтому важным методом обучения является разъяснение ребенку последовательности действий, в основе чего лежат характерные для реализации программы методические приемы.

Формы занятий:

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть.

Теоретическая часть занятий при работе включает в себя необходимую информацию о теме и предмете знания.

Ожидаемые результаты освоения программы

Учащиеся должны уметь в конце учебного года:

1. Подтягиваться на перекладине из положения виса 3-5 раз.
2. Держать равновесие на одной ноге.
3. Выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост» из положения лежа.
4. Бегать равномерно и с ускорением.
5. Прыгать в длину с места.
6. Метать малый мяч с места в цель и на дальность.
7. Ловить, вести, передавать мяч на месте и с шага. Индивидуально и в парах

Контрольные нормативы

Контроль эффективности применяемых средств по **общефизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

Бег на 30 м с высокого старта. Бег 60 м-100 м с низкого старта.

Забег производится по прямой беговой дорожке. По команде «На старт, внимание, марш» участники бегут к финишу и финишируют. Участвует не менее 2 человек. Результат регистрируется по ручному секундомеру с точностью до десятой доли секунды.

Бег 500 м. Бег 800 м. Бег 1000 м. Бег 1500 м. Бег 2000 м. Бег 3000 м.

Выполняется на ровной беговой дорожке. Отсчет времени производится по секундомеру с точностью до секунды.

Прыжок в длину с места.

Испытуемый встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги.

Челночный бег 4*10

Перед началом забега на линии старта для каждого испытуемого кладут два кубика. По команде «на старт», испытуемые выходят к линии старта. По команде «марш», бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «марш» и выключают в момент касания кубиком пола.

Комплексное упражнение за 1 минуту.

По команде «упражнение начинай», включают секундомер, на 30 сек. И.П. - лежа, ноги фиксирует напарник, руки за головой. Испытуемый поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в И.П. По команде «стоп», участник принимает И.П. упор лежа и выполняет сгибание, разгибание рук в упоре лежа 30 сек. По команде «стоп», подсчитывается общее количество раз.

Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.

И.П. - лежа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола. По команде «начинай», испытуемый выпрямляет руки до положения упора; сгибая руки, возвращается в И.П. и т.д. В протокол записывается число отжиманий.

Приседание на одной ноге (пистолетик).

Испытуемый поочередно приседает на правой ноге без перерыва, потом на левой ноге. Результат вносится по наименьшей сумме. Упражнение выполняется без остановок.

Прыжки на скакалке за 1 минуту.

При выполнении этого упражнения учитывается количество выполненных прыжков за 1 минуту. При задевании ногами скакалки и вынужденной остановке испытуемый продолжает прыжки. Общее количество прыжков, выполненное за 1 минуту записывается в протоколе.

Подтягивание на перекладине.

По команде «начинай», испытуемый производит подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки (хват сверху). Выполняется плавно, без рывков. При выгибании тела сгибанием ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных упражнений записывается в протокол

Учебно-тематический план.

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний	2	2	-	
2.	Общеразвивающие упражнения	8	1	7	
	Легкая атлетика	18	1	17	
	Гимнастика	10	1	9	
	Подвижные и спортивные игры	36	1	35	
	Всего:	74	6	68	

Методическое обеспечение

Основная форма занятий - внеурочная.

Эффективность усвоения данной программы во многом определяется применяемыми методами, приёмами и организационными формами обучения.

Практические методы обучения: разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный.

Форма организации детей на занятиях: Фронтальный, индивидуальный, групповой, в парах, коллективный.

Способ выполнения упражнения: Поочерёдный, поточный, попеременный, одновременный.

Методы организации учебно – воспитательного процесса: словесный, наглядный, практический, репродуктивный.

Форма контроля: вводный, текущий, итоговый, соревновательный.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, гимнастические маты, секундомер, скакалки, баскетбольные кольца, сетка волейбольная.

Содержание изучаемого курса.

1. *Вводно - ознакомительная часть.*

Ознакомить с техникой безопасности на занятиях в спортивном зале.
Правила поведения в спортивном зале на тренировочном занятии.

2. *Общая физическая подготовка.*

Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.

ОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.

ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега

Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.

Обучение технике спринтерского бега:- изучение техники высокого старта

Обучение технике спринтерского бега

Обучение технике спринтерского бега

ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.

ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м.

Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.

ОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.

ОРУ. Без предметов

ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. .

ОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.

ОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений

ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15м. Бег 60м

ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. Игра

ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.

ОФП. Кроссовый бег 1000 м.

ОФП с набивными мячами

Круговая тренировка (непрерывно и с интервалами).

Круговая тренировка (непрерывно и с интервалами).

Бег на короткие дистанции 30- 60 м.

Бег в переменном темпе 30- 60- 100 м.

Кроссовый бег в медленном темпе до 2 км.

Бег 1000м

Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.

Ускорения; бег по повороту; финиш.

Ускорения; бег по повороту; финиш

ОФП с набивными мячами

3. ***Специальная физическая подготовка.***

Бег 30 м. с учётом времени.

Бег 100 м. с учётом времени.

Развитие гибкости.

Развитие скоростной выносливости.

Прыжок в длину с места.

Подтягивание на высокой перекладине.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.

Развитие ловкости.

Специальные прыжковые упражнения на развитие прыгучести.

Специальные прыжковые упражнения на развитие прыгучести.

Специальные беговые упражнения на развитие быстроты и специальной выносливости

Специальные беговые упражнения на развитие быстроты и специальной выносливости

Развитие ловкости.

Воспитание быстроты перемещения

Воспитание прыгучести. Быстрота перемещение.

Воспитание прыгучести. Быстрота перемещение.

Быстрота перемещения. Прыжковая выносливость

Быстрота перемещения. Прыжковая выносливость

Прыжковая ловкость. Скоростная выносливость

Скоростная выносливость

Прыжковая ловкость

Сила мышц ног и корпуса. Общая выносливость

Сила мышц ног и корпуса. Общая выносливость

Быстрота. Сила мышц верхнего плечевого пояса и корпуса.

Быстрота. Сила мышц верхнего плечевого пояса и корпуса.

Ловкость. Сила мышц ног и корпуса.

Ловкость. Сила мышц ног и корпуса.

Ловкость и быстрота. Общая выносливость

Ловкость и быстрота. Общая выносливость

Общая выносливость. Быстрота

Общая выносливость. Быстрота

Развитие гибкости.

Развитие скоростной выносливости.

Техника прыжков в длину и в высоту
Развитие ловкости.
Подтягивание на высокой перекладине.
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
Поднимание туловища из положения лёжа на спине.
Метание мяча на дальность
Спец.беговые упражнения
Спец. прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность
Развитие гибкости.
Развитие скоростной выносливости.
Техника прыжков в длину и в высоту
Развитие ловкости.
Подтягивание на высокой перекладине.
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
Поднимание туловища из положения
Развитие гибкости.
Развитие скоростной выносливости. Развитие силы
Техника прыжков в длину и в высоту
Развитие ловкости. Подтягивание на высокой перекладине.

4. **Спортивные игры.**

Подвижные игры в кругу
Подвижные игры для развития выносливости
Подвижные игры для развития силы
Подвижные игры для развития прыгучести
Подвижные игры для развития ловкости
Подвижные игры для развития гибкости
Эстафеты в шеренгах и в колоннах
Эстафеты в шеренгах и в колоннах
Линейные эстафеты с предметами.
Подвижные игры с элементами баскетбола

5. **Контрольные нормативы.**

Бег 30 м с учётом времени.
Прыжки в длину с места.
Челночный бег 4*9 м.
Наклон вперёд из положения сидя.

Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа.
Поднимание туловища из положения лёжа
Бег 1000 м с учётом времени.

Список литературы.

1. Баландин Г.А., Физкультура в современной школе. – М. «Советский спорт» 2004
2. Богословский Б.П., Сборник инструктивно – методических материалов по физическому воспитанию. – М.»Просвещение» 1998
3. Вайнбаум Я.С., Дозирование физических нагрузок школьников. – М.»Просвещение» 1991
4. Зеличенка В. Судейство соревнований по лёгкой атлетике. – М. «Олимпия Пресс» 2003
5. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М. «Физкультура и спорт» 1998
6. Колгушкин А.Н. Целебный холод воды. – М. «Физкультура и спорт» 1986
7. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры. – Ростов н/Д. «Феникс» 2003
8. Зверев С.Н., «Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», Москва, «Просвещение», 1986 г

КАЛЕНДАРНО -УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	02	Пятница 13.15-13.55	Беседа, практика	1	Первая медицинская помощь при травмах.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	сентябрь	06	Вторник 13.15-13.55	Беседа, практика	1	Правила проведения соревнований.	Спортивный зал	Текущий контроль
3	сентябрь	09	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Общеразвивающие упражнения (8).	Спортивный зал	Текущий контроль
4	сентябрь	13	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Техника безопасности при выполнении ОРУ.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	сентябрь	16	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Беговые и прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
6	сентябрь	20	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Беговые и прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
7	сентябрь	23	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Беговые и прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
8	сентябрь	27	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Беговые и прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
9	сентябрь	30	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий контроль
10	октябрь	04	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий контроль
11	октябрь	07	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.	Спортивный зал	Текущий контроль

12	октябрь	11	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Высокий старт, стартовый разгон.	Спортивный зал	Текущий контроль
13	октябрь	14	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Бег на 30 метров с высокого старта.	Спортивный зал	Текущий контроль
14	октябрь	18	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Челночный бег.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	октябрь	21	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Бег на 1000 метров.	Спортивный зал	Текущий контроль
16	октябрь	25	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Прыжки в длину с места.	Спортивный зал	Текущий контроль
17	октябрь	28	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Беговые и прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
18	ноябрь	01	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Челночный бег.	Спортивный зал	Текущий контроль
19	ноябрь	04	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Бег на 1000 метров.	Спортивный зал	Текущий контроль
20	ноябрь	08	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Бег с изменением темпа.	Спортивный зал	Текущий контроль
21	ноябрь	11	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Прыжки в длину с места.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	ноябрь	15	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Челночный бег.	Спортивный зал	Текущий контроль
23	ноябрь	18	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Беговые и прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	ноябрь	22	Вторник 13.15-13.55		1	Челночный бег.	Спортивный зал	Текущий контроль

25	ноябрь	25	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Бег на 1000 метров.	Спортивный зал	Текущий контроль
26	ноябрь	29	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Бег с изменением темпа.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	декабрь	02	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Прыжки в длину с места.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	декабрь	06	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Челночный бег.	Спортивный зал	Текущий контроль
29	декабрь	09	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Техника безопасности и правила выполнения физических упражнений.	Спортивный зал	Текущий контроль
30	декабрь	13	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Подъем туловища из положения лежа.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	декабрь	16	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Подтягивание в висе на перекладине.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	декабрь	20	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	декабрь	23	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Наклон вперед в положении сидя.	Спортивный зал	Текущий контроль
34	декабрь	27	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	ОРУ для развития физических качеств.	Спортивный зал	Текущий контроль
35	декабрь	30	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	ОРУ для развития физических качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
36	январь	10	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	ОРУ для развития физических качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
37	январь	13	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	ОРУ для развития физических качеств	Спортивный зал	Текущий контроль

38	январь	17	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	ОРУ для развития физических качеств	Спортивный зал	Текущий контроль
39	январь	20	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Правила безопасности на занятиях спортивных и подвижных игр.	Спортивный зал	Текущий контроль
40	январь	24	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Подвижная игра «Перестрелка».	Спортивный зал	Текущий контроль
41	январь	27	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Подвижная игра «Перестрелка».	Спортивный зал	Текущий контроль
42	январь	31	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Подвижная игра «Перестрелка».	Спортивный зал	Текущий контроль
43	февраль	03	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Подвижная игра «Перестрелка».	Спортивный зал	Текущий контроль
44	февраль	07	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Упражнения с баскетбольными мячами.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	февраль	10	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Упражнения с баскетбольными мячами.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	февраль	14	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Броски мяча в кольцо с различных точек	Спортивный зал	Текущий контроль
47	февраль	17	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Броски мяча в кольцо с различных точек	Спортивный зал	Текущий контроль
48	февраль	21	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	февраль	24	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Спортивный зал	Текущий контроль
50	февраль	28	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Спортивный зал	Текущий контроль

51	март	03	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	март	07	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Упражнения с волейбольными мячами.	Спортивный зал	Текущий контроль
53	март	10	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Упражнения с волейбольными мячами.	Спортивный зал	Текущий контроль
54	март	14	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	март	17		Практика	1	Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	март	21	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	март	24	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	март	28	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Эстафеты с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	март	31	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Эстафеты с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	апрель	04	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Эстафеты с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	апрель	07	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Эстафеты с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Текущий контроль
62	апрель	11	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Подвижная игра «Перестрелка».	Спортивный зал	Текущий контроль
63	апрель	14	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Подвижная игра «Перестрелка».	Спортивный зал	Текущий контроль

64	апрель	18	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Подвижная игра «Перестрелка».	Спортивный зал	Текущий контроль
65	апрель	21	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Подвижная игра «Перестрелка».	Спортивный зал	Текущий контроль
66	апрель	25	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Спортивный зал	Текущий контроль
67	апрель	28	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Беговые и прыжковые упражнения	Спортивный зал	Текущий контроль
68	май	05	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Беговые и прыжковые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
69	май	12	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	май	16	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	май	19	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Спортивный зал	Текущий контроль
72	май	23	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Спортивный зал	Текущий контроль
73	май	26	Пятница 13.15-13.55	Практика	1	Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Спортивный зал	Текущий контроль
74	май	30	Вторник 13.15-13.55	Практика	1	Игра «Пионербол» по правилам волейбола.	Спортивный зал	Текущий контроль