ПРИНЯТА УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом приказом по

МБОУ СОШ №2 МБОУ СОШ №2

г. Нижний Ломов г. Нижний Ломов

от 30 августа 2017г от 31 августа 2017г №292-ОД

протокол №1

Согласовано

на заседании районного

методического объединения

учителей физической культуры

от 31 августа 2017г

протокол №

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**по курсу**

**« Быстрее, выше, сильнее»**

**для 7-х классов**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

средней общеобразовательной школы №2 г. Нижний Ломов

Разработала:

Павлов Я. А.

учитель физической культуры

МБОУ СОШ №2

г. Нижний Ломов

г. Нижний Ломов, 2017г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлено на основе следующих нормативных документов:

- Письмо МО и РТ от 18.08.2010 г №6871/10 «О введении ФГОС НОО»

-«Стандарты второго поколения: Рекомендации по организации внеучебной деятельности учащихся».

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 10.07.92. № 3266-1, в редакции федеральных законов от 13.01.96. № 12-ФЗ, от 16.11.97. № 144-ФЗ, 20.07.2000 № 102-ФЗ, от 07.08.2000 № 122-ФЗ, от 13.02.2002 № 20-ФЗ, Типовым положением об общеобразовательном учреждении дополнительного образования детей (Постановление Правительства Российской Федерации от 07.03.95. № 233), нормативными документами Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Программа общей физической подготовки составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Для занимающихся по программе предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

**Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

охрана и укрепление физического и психического здоровья младших школьников.

Цели конкретизированы следующими задачами:

*Формирование:*

представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

навыков конструктивного общения;

потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

пропаганда здорового образа жизни;

Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:  
а) повышение уровня выносливости (беговые упражнения),  
б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

*Обучение:*

осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

упражнениям сохранения зрения.

Результаты освоение курса «Быстрее, выше, сильнее»

 учащихся по курсу являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

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 ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

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 игры с разной целевой направленностью

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;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

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.

**Содержание курса и виды деятельности учащихся**

«Быстрее, выше, сильнее»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Кол-во часов | Наименование раздела | Содержание курса и виды деятельности учащихся |
| 1. | 6 | Легкая атлетика | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4\*50м.Развитие скоростных качеств.  Игра «Колдунчики»  Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4\*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.  Игра «Летучие рыбки»  Беговые упражнения. Бег 6 мин  Составление плана и подбор подводящих упражнений:  Подтягивание.  Игра «Угадай, чей голосок»  Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.  Игра «Черные и белые»  Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.  Игра «Какой номер раньше»  О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.  Игра «Звезда» |
| 2. | 12 | Волейбол | Составление плана и подбор подводящих упражнений.  Стойка игрока. Передача мяча сверху.  Подвижные игры.  Челночный бег4\*9м.(у)  Игра «У кого длиннее хвост»  Стойка игрока.  Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола.  Игра «Сигнал»  Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола.  Игра «Парные пятнашки»  Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола  Игра «Мяч капитану»  Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.  Игра «У кого меньше мячей»  Спец. беговые, на месте.  Стойка игрока.  Передача мяча сверху.  Нижняя прямая, боковая подача. Игра «Броски мяча в корзину»  Передача мяча сверху.  Нижняя прямая, боковая подача.  Игра «Мяч –ловцу»  Передача мяча сверху.  Нижняя прямая, боковая подача.  Игра «Два дома» |
| 3. | 12 | Баскетбол | Техника передвижения и остановки прыжком.  Эстафеты с баскетбольными мячами.  Игра «Не останься без пары»  Ведение мяча змейкой, передачи.  Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.  Развитие координационных качеств.  Игра в мини-баскетбол.  Игра «Лови - не лови»  Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.  Игра «Третий лишний»  Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча.  Поднимание туловища.  Игра «Чей отскок дальше»  Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча.  Игра в баскетбол 2\*2.  Игра «Мячи разные несем»  Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча.  Игра в мини-баскетбол 3\*3  Игра «Рывок за мячом»  Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча.  Игра в мини- баскетбол.  Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча.  Игра в мини- баскетбол. |
|  |  |  |  |
| 4. | 4 | Гимнастика с элементами акробатики | Правила безопасности на уроках  гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.  Игра «Минутка»  Упражнения на гимнастической скамейке.  Кувырок вперед в стойку на лопатках (м);  кувырок назад в полушпагат (д) ;  Подъем переворотом в упор толчком двумя  (м); подъем переворотом на н/ж (д) ;  Упражнения в равновесии (д);  элементы единоборства (м).  Стойка на голове с согнутыми ногами (м);  мост из положения стоя с помощью (д)  Игра «Звезда»  Упражнения в равновесии (д); элементы  единоборства (м).  Стойка на голове с согнутыми ногами (м);  мост из положения стоя с помощью (д)  Общеразвивающие упражнения в парах.  Опорный прыжок:  согнув ноги (м); ноги врозь (д).  Игра «Собачья будка»  Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).  Преодоление гимнастической  полосы препятствий.  Игра «Зевака» |
|  | 34 | Всего |  |

Формы занятий:

групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;

занятия оздоровительной направленности;

праздники;

эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:Эффективность реализации программы:

информационно-познавательные (беседы, показ);

творческие (развивающие игры);

методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

**Организационно-методические рекомендации** Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п.п | Наименование раздела программы | Содержание программного материала | Количество  часов всего |
| 1.(1) | Легкая  атлетика | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4\*50м.Развитие скоростных качеств.  Игра «Колдунчики» | 1 |
| 2.(2) | Легкая  атлетика | Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4\*100м. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств.  Игра «Летучие рыбки» | 1 |
| 3.(3) | Легкая  атлетика | Беговые упр . Бег 6 мин  Составление плана и подбор подводящих упражнений:  Подтягивание.  Игра «Угадай, чей голосок» | 1 |
| 4.(4) | Волейбол | Составление плана и подбор подводящих упражнений.  Стойка игрока. Передача мяча сверху.  Подвижные игры.  Челночный бег4\*9м.(у)  Игра «У кого длиннее хвост» | 1 |
| 5.(5) | Волейбол | Стойка игрока.  Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола.  Игра «Сигнал» | 1 |
| 6.(6) | Волейбол | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола.  Игра «Парные пятнашки» | 1 |
| 7.(7) | Волейбол | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола  Игра «Мяч капитану» | 1 |
| 8.(8-9) | Волейбол | Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача. Игра «У кого меньше мячей» | 2 |
| 9.(10-11) | Волейбол | Спец. беговые, на месте. Стойка игрока.  Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Игра «Броски мяча в корзину» | 2 |
| 10.(12-13) | Волейбол | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Игра «Мяч –ловцу» | 2 |
| 11.(14-15) | Волейбол | Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача. Игра «Два дома» | 2 |
| 12.(16) | Баскетбол | Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.  Игра «Не останься без пары» | 1 |
| 13.(17) | Баскетбол | Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами бросок в кольцо.  Развитие координационных качеств. Игра в мини-баскетбол.  Игра «Лови - не лови» | 1 |
| 14.(18) | Баскетбол | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.  Игра «» | 1 |
| 15.(19) | Баскетбол | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.  Игра «Чей отскок дальше» | 1 |
| 16.(20-21) | Баскетбол | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча. Игра в баскетбол 2\*2. Игра «Мячи разные несем» | 2 |
| 17.(22-23) | Баскетбол | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча .Игра в мини-баскетбол 3\*3  Игра «Рывок за мячом» | 2 |
| 18.(24-25) | Баскетбол | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча.  Игра в мини- баскетбол. | 2 |
| 19.(26-27) | Баскетбол | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча.  Игра в мини- баскетбол. | 2 |
| 20.(28) | Гимнастика с элементами акробатики | Правила безопасности на уроках  гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.  Игра «Минутка» | 1 |
| 21.(29) | Гимнастика с элементами акробатики | Упражнения на гимнастической скамейке.  Кувырок вперед в стойку на лопатках (м);  кувырок назад в полушпагат (д) ;  Подъем переворотом в упор толчком двумя  (м); подъем переворотом на н/ж (д) ;  Упражнения в равновесии (д);  элементы единоборства (м).  Стойка на голове с согнутыми ногами (м);  мост из положения стоя с помощью (д)  Игра «Звезда» | 1 |
| 22.(30) | Гимнастика с элементами акробатики | Упражнения в равновесии (д); элементы  единоборства (м).  Стойка на голове с согнутыми ногами (м);  мост из положения стоя с помощью (д)  Общеразвивающие упражнения в парах.  Опорный прыжок:  согнув ноги (м); ноги врозь (д).  Игра «Собачья будка» | 1 |
| 23.(31) | Гимнастика с элементами акробатики | Опорный прыжок: согнув ноги (м); ноги врозь (д).  Преодоление гимнастической  полосы препятствий.  Игра «Зевака» | 1 |
| 24(32) | Легкая атлетика | Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.  Игра «Черные и белые» | 1 |
| 25.(33) | Легкая атлетика |  | 1 |
| 26.(34) | Легкая атлетика | О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.  Игра «Звезда» | 1 |

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Место проведения:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты.

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО заместитель директора приказом по по воспитательной работе МБОУ СОШ№2 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.И.Макарова г. Нижний Ломов

от 31 августа 2017г № 169-ОД

Согласовано

на заседании районного

методического объединения

учителей физической культуры

от 31 августа 2017г

протокол №1

**Календарно-тематическое планирование**

**по курсу**

**« Быстрее, выше, сильнее»**

**для 6-х классов**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

средней общеобразовательной школы №2 г. Нижний Ломов

Разработал:

Павлов Я. А.

учитель физической культуры

МБОУ СОШ №2

г.Нижний Ломов

г. Нижний Ломов, 2017

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п.п** | **Содержание программного материала** | **количество**  **часов** | **дата** | |
| **по плану** | **по факту** |
| 1.  (1) | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Командные виды спорта. Правила соревнований. Ускорения. Бег 300-500м. Эстафета 4\*50м.Развитие скоростных качеств. Игра «Колдунчики» | 1 | 07.09-7А  01.09-7Б  06.09-7В |  |
| 2.  (2) | Строевые упражнения. Ускорения. Бег 500-800м. Эстафета 4\*100м. Прыжок в длину с места.  Развитие скоростных качеств. Игра «Летучие рыбки» | 1 | 14.09-7А  08.09-7Б  13.09-7В |  |
| 3.  (3) | Беговые упр . Бег 6 мин  Составление плана и подбор подводящих упражнений:  Подтягивание.  Игра «Угадай, чей голосок» | 1 | 21.09-7А  15.09-7Б  20.09-7В |  |
| 4.  (4) | Стойка игрока. Передача мяча сверху.  Подвижные игры.  Челночный бег4\*9м.(у)  Игра «У кого длиннее хвост» | 1 | 28.09-7А  22.09-7Б  27.09-7В |  |
| 5.  (5) | Стойка игрока.  Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола.  Игра «Сигнал» | 1 | 05.10-7А  29.09-7Б  04.10-7В |  |
| 6.  (6) | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола.  Игра «Парные пятнашки» | 1 | 12.10-7А  06.10-7Б  11.10-7В |  |
| 7.  (7) | Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу.  Подвижные игры с элементами волейбола.  Игра «Мяч капитану» | 1 | 19.10-7А  13.10-7Б  18.10-7В |  |
| 8.  (8-9) | Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.  Игра «У кого меньше мячей» | 2 | 26.10,02.11-7А  20,27.10-7Б  25.10,01.11-7В |  |
| 9.  (10-11) | Спец. беговые, на месте. Стойка игрока.  Передача мяча сверху.  Нижняя прямая, боковая подача.  Игра «Броски мяча в корзину» | 2 | 16,23.11-7А  03,17.11-7Б  15,22.11-7В |  |
| 10.  (12-13) | Передача мяча сверху.  Нижняя прямая, боковая подача.  Игра «Мяч –ловцу» | 2 | 30.11,07.12-7А  24.11,01.12-7Б  29.11,06.12-7В |  |
| 11.  (14-15) | Передача мяча сверху.  Нижняя прямая, боковая подача.  Игра «Два дома» | 2 | 14.,21.12-7А  08,15.12-7Б  13,20.12-7В |  |
| 12.  (16) | Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольными мячами.  Игра «Не останься без пары» | 1 | 28.12-7А  22.12-7Б  27.12-7В |  |
| 13.  (17) | Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами  бросок в кольцо.  Развитие координационных качеств.  Игра в мини-баскетбол.  Игра «Лови - не лови» | 1 | 11.01-7А  29.12-7Б  10.01-7В |  |
| 14.  (18) | Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди.  Игра «Падающая палка» | 1 | 18.01-7А  12.01-7Б  17.01-7В |  |
| 15.  (19) | Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи: от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.  Игра «Чей отскок дальше» | 1 | 25.01-7А  19.01-7Б  24.01-7В |  |
| 16.  (20-21) | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча.  Игра в баскетбол 2\*2.  Игра «Мячи разные несем» | 2 | 01,08.02-7А  26.01,02.02-7Б  31.01,07.02-7В |  |
| 17.  (22-23) | Ведение мяча с изменением направления. Совершенствовать передачи мяча.  Игра в мини-баскетбол 3\*3  Игра «Рывок за мячом» | 2 | 15,22.02-7А  09,16.02-7Б  14,21.02-7В |  |
| 18.  (24-25) | Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча.  Игра в мини- баскетбол. | 2 | 01,15.03 -7А  02,09.03-7Б  28.02,07.03-7В |  |
| 19.  (26-27) | Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание  и выбивание мяча.  Игра в мини- баскетбол. | 2 | 22.03,05.04-7А  16,23.03-7Б  14,21.03-7В |  |
| 20.  (28) | Правила безопасности на уроках  гимнастики. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырки вперед и назад.  Игра «Минутка» | 1 | 12.04-7А  06.04-7Б  04.04-7В |  |
| 21.  (29) | Упражнения  на гимнастической скамейке.  Кувырок вперед в стойку на лопатках (м);  кувырок назад в полушпагат (д) ;  Подъем переворотом в упор толчком двумя (м);  подъем переворотом на н/ж (д) ;  Упражнения в равновесии (д);  элементы единоборства (м).  Стойка на голове с согнутыми  ногами (м);  мост из положения стоя с помощью (д).  Игра «Звезда» | 1 | 19.04-7А  13.04-7Б  11.04-7В |  |
| 22.  (30) | Упражнения в равновесии (д);  элементы единоборства (м).  Стойка на голове с согнутыми  ногами (м);  мост из положения стоя с помощью (д)  Опорный прыжок:  согнув ноги (м); ноги врозь (д).  Игра «Собачья будка» | 1 | 26.04-7А  20.04-7Б  18.04-7В |  |
| 23.  (31) | Опорный прыжок: согнув ноги (м);  ноги врозь (д).  Преодоление гимнастической  полосы препятствий.  Игра «Зевака» | 1 | 03.05-7А  27.04-7Б  25.04-7В |  |
| 24.  (32) | Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300-500 метров. Развитие скоростных качеств. Эстафета.  Игра «Черные и белые» | 1 | 10.05-7А  04.05-7Б  02.04-7В |  |
| 25.  (33) | Подвижные игры. Спец. беговые упр. Бег 10мин. Поднимание туловища. Челночный бег. Подтягивание.  Игра «Какой номер раньше» | 1 | 17.05-7А  11.05-7Б  16.05-7В |  |
| 26.  (34) | О.Р.У., Спец. беговые упр. Бег 12мин. Подтягивание.  Игра «Звезда» | 1 | 24.05-7А  18.05-7Б  23.05-7В |  |