

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №1
от « 23» августа 2023г.

Утверждаю
Директор МКОУ «СОШ №1»
Маркозова С.А.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа спортивной направленности

«Легкая атлетика»

Уровень программы : ознакомительный

Возраст :11-16 лет

Срок реализации : 1 года

ID-номер программы в Навигаторе: 18642

Составитель: учитель
физической культуры
Ерохин С.Д

ст. Курская 2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1.	Образовательная организация	Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 1»
2.	Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Нормативно-правовая основа разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнением, вступающими в силу с 01.06.2021 года) - Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. № 1726- - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242). - Приказ Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г., № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». - Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1» (приказ МКОУ «СОШ №1» от 1 сентября 2021 г. № 215).
5.	Сведения о разработчике	
5.1	ФИО, должность	Ерохин Сергей Дмитриевич, учитель физической культуры МКОУ «СОШ №1»

6.	Сведения о программе	
6.1	Срок реализации	1 год
6.2	Возраст обучающихся	11-16 лет
6.3	Цель программы	Формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация легкой атлетики среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.
6.4	Этапы обучения	базовый
7	Формы и методы образовательной деятельности	очная, с использованием различных образовательных технологий; Методы обучения: объяснительно-иллюстративный; наглядный ; репродуктивный; практический; соревновательный
8.	Формы мониторинга результативности	Вводный контроль (первичная диагностика). Промежуточный контроль. Итоговая аттестация.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	Сентябрь 2022 года

РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по лёгкой атлетике разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, регламентирующими работу по дополнительным образовательным общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом № 196 от 09.11.2018г. "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо от 18 ноября 2015 г. N 09-3242);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» нормирует требования к организации образовательного процесса;

Направленность (профиль) программы: *физкультурно-спортивная.*

По функциональному предназначению программа является *спортивно-оздоровительной.*

По форме организации – *групповая.*

По времени реализации – *краткосрочная.*

По уровню усвоения – *общекультурная;*

По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности – *комплексная.*

По уровням сложности: *базовый уровень*

Актуальность: В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия в секции легкой атлетики позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года, так как основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале. Легкоатлетические упражнения требуют динамической

работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые измерения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены. В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы.

В группах занимаются дети с разным уровнем развития. Все учащиеся распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки. Количественный состав от 15 до 20 учащихся. Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой. Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Набор в группу детей более старшего возраста предполагает увеличение физической нагрузки.

Отличительная особенность в том, что данная программа уделяет большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в легкой атлетике. Кроме этого, предполагается использование мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала.

Основной формой занятий в детском объединении являются: групповые практические занятия. Методы, используемые на занятиях: словесный, наглядный и практический. Основным методом подготовки школьников является игровой метод, а также метод повторного выполнения упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействиями взаимосвязь. В самом начале обучения следует очень осторожно применять соревновательный момент, так как в данном случае сознание и мышечная деятельность будут направлены не на способ освоения техники, а на его быстрее выполнение, что может привести к выполнению ошибок, а их исправить всегда труднее, чем предупредить. Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видеоматериалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций. Отдавать предпочтение упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения; - поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки); - моделирование

соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной спортивной деятельности, осуществляется в ходе практических занятий. Интегральная подготовка - направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Адресат программы

Программа по легкой атлетике предназначена для обучающихся 11-16 лет.

Наличие специальной подготовки не требуется, принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям по легкой атлетике, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения в размере 72 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями -10 мин.

Особенности организации образовательного процесса.

Содержанием программы предусмотрены выезды на соревнования, товарищеские встречи. При планировании работы в рамках курса учитывается специфика содержания занятий в связи с выездами на соревнования, поэтому возможно внесение корректив в рабочем порядке в последовательности изучения тем, в количестве часов, отводимых на изучение отдельных тем.

Цель программы: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация легкой атлетики среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи программы:

-укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;

-обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

-подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов.

Педагогические технологии:

Технология проблемного обучения (такая организация занятий, которая предполагает создание под руководством учителя проблемных ситуаций и активную самостоятельную деятельность учащихся по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение знаниями и развитие мыслительных способностей).

Технология коллективного способа обучения (такая организация занятий, при которой происходит общение учащихся в мини-группах по 2-3 человека, когда каждый учит каждого).

Технология использования потенциала личностно-ориентированного подхода в обучении(такая организация занятий, при которой каждая личность признаётся носителем субъектного опыта; широко используются эффекты исследования проблемного и творческого поиска).

Информационные компьютерные технологии (использование на занятиях информации из источников в Интернете, с помощью компьютерных программ составление перспективных планов по развитию олимпийского движения в России.)

1.2. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Вводное занятие	1	1	-
1.	Бег на короткие дистанции	16	в процессе обучения	16
1.1	Техника выполнения низкого старта	4	-	4
1.2	Стартовый разгон и бег по дистанции	6	-	6
1.3	Техника движения рук в беге	6	-	6
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	6	В процессе обучения	6
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	3	-	3
2.2	Техника приземления	3	-	3
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	12	В процессе обучения	12
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту	4	-	4
3.2	Техника разбега в сочетании отталкиванием	8	-	8
4.	Метание малого мяча	12	В процессе обучения	12
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в	2	-	2

	финальном усилии			
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	2	-	2
	Техника выполнения с крестного шага	2	-	2
4.3	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега	4	-	4
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.	2	-	2
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	14	В процессе обучения	14
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	14	-	14
6.	Соревнования	6	-	6
7.	ОФП	4	-	4
	Итоговое занятие	1	-	1
	ИТОГО	72	1	71

1.3.Содержание программы

Вводное занятие.

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть: низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.

- легкая атлетика - как вид спорта

Практическая часть: прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

Воспитательный компонент: беседа «Профессия «Спортивный врач», «Массажист»

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

Воспитательный компонент: «Кто такой тренер?»

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Вызовы номеров», « Салки», « Ловишки», « Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

6 раздел. Соревнования Участие в соревнованиях различного уровня (школьных, муниципальных).

7. раздел ОФП

Итоговое занятие

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения курса «Лёгкая атлетика» на занятиях учащиеся должны:

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график (Приложение).

2.2 Условия реализации программы.

Одним из важных факторов, напрямую влияющих на успешность и результативность осуществления образовательной программы, является условия реализации образовательной программы.

Работа ведется с учетом местных условий и учебно-воспитательного режима МКОУ «СОШ № 1». Группы комплектуются с учетом возраста детей.

Для успешного функционирования кружка необходимо хорошее учебно-материальное обеспечение, которое включает:

- помещение для занятий, которое должно соответствовать всем санитарно-гигиеническим и психогигиеническим нормам;

- помещение оборудовано всем необходимым для работы: столы, стулья, шашечные доски, шашки, методическая литература.

Для того чтобы работа в кружке была эффективной необходимо уделять внимание воспитательной работе. Дети должны выполнять правила поведения, регулярно посещать занятия.

2.3 Формы аттестации.

Материалы анкетирования, тестирования. Протокол соревнований, отзывы родителей, результаты соревнований.

Оценочные материалы

Контрольно-переводные испытания по общей физической подготовке (ОФП) для обучающихся

Контрольно-переводные испытания по специальной физической подготовке (СФП) для обучающихся .

ПОКАЗАТЕЛИ						
Учащиеся	Мальчики			Девочки		
Оценка	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
Бег 1000м — мальчики, мин 500м — девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60

Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

ЛИТЕРАТУРА:

1. Алабин В.Т. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. Викторова О.Д. Структура подготовки семиборков высокой квалификации в беговых видах программы многоборья. Автореф. дисс. ...канд.-пед. наук. - М., 1990.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
6. Калюда В.И. Черкашин В.П. Многолетняя подготовка спортсменов в легкоатлетическом семиборье. - Волгоград: Изд-во ВТАФК, 1997.
7. Комарова А.Д. Теоретико-методические основы системы подготовки легкоатлетов-многоборцев высшей квалификации. СПб., 1993.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
9. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993.
12. Психология: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. В.М. Мельникова. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974

Интернет-ресурсы

сайт в Интернете: <http://www.olympic.ru> – официальный сайт Олимпийского комитета России;

www.sport.com.ua

<http://list.mail.ru/>

www.infosport.ru

<http://ru.wikipedia.org/wiki>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно – тематический план

<i>№п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол–во часов</i>	<i>Дата проведения</i>	<i>Примечания</i>
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	1		
2	<i>Легкая атлетика</i> <i>Ходьба и бег.</i> Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпом и скоростью.	1		
3	<i>Ходьба и бег.</i> Изучение техники спортивной ходьбы. Низкий старт. Стартовый разгон.	1		
4	<i>Ходьба и бег.</i> Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета.	1		
5	<i>Прыжки</i> Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.	1		
6	<i>Прыжки</i> Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места.	1		
7	<i>Метание</i> Бросок малого мяча на дальность, на точность.	1		
8	<i>Метание</i> Бросок малого мяча на дальность, на точность.			
9	<i>Метание</i> Бросок мяча в цель с расстояния 4 -5 метров.	1		
10	<i>Кроссовая подготовка</i> Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (100 м ходьба, 89 м бег).	1		
11	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (100 м ходьба, 89 м бег).	1		
12	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (100 м ходьба, 89 м бег).	1		
13	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (100 м ходьба, 80 м бег).	1		
14	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (100 м ходьба, 80 м бег).	1		
15	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега (90 м ходьба, 90 м бег).	1		
16	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега (90 м ходьба, 90 м бег).	1		

17	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (80 м ходьба, 100 м бег).	1		
18	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега (80 м ходьба, 100 м бег).	1		
19	Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км.	1		
20	<i>Гимнастика</i> <i>Акробатика</i> <i>Строевые упражнения</i> ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.	1		
21	<i>Акробатика</i> <i>Строевые упражнения</i> ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.	1		
22	<i>Акробатика</i> <i>Строевые упражнения</i> ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно.	1		
23	<i>Акробатика</i> <i>Строевые упражнения</i> ОРУ. Кувырок назад и перекат стойка на лопатках.	1		
24	<i>Акробатика</i> <i>Строевые упражнения</i> Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1		
25	<i>Акробатика</i> <i>Строевые упражнения</i> ОРУ. Кувырок назад и перекат стойка на лопатках.	1		
26	<i>Акробатика</i> <i>Строевые упражнения</i> ОРУ с мячом.	1		
27	<i>Легкая атлетика.</i> Обучение технике эстафетного бега.	1		
28	<i>Легкая атлетика.</i> Совершенствование техники эстафетного бега.	1		
29	<i>Легкая атлетика.</i> Совершенствование техники эстафетного бега.	1		
30	<i>Легкая атлетика.</i> Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	1		
31	<i>Легкая атлетика.</i> Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1		
32	<i>Легкая атлетика.</i> Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1		
33	Эстафеты.	1		
34	<i>Лыжные гонки.</i> Передвижения на лыжах.	1		
35	<i>Лыжные гонки.</i> Ходьба на лыжах до 1 км.	1		
36	<i>Лыжные гонки.</i> Ходьба на лыжах до 1 км.	1		

37	<i>Лыжные гонки.</i> Спуск в средней стойке, подъем «ёлочкой».	1		
38	<i>Лыжные гонки.</i> Спуск в средней стойке, подъем «ёлочкой».	1		
39	<i>Волейбол.</i> Передача, прием мяча в волейболе.	1		
40	<i>Волейбол.</i> Передача, прием мяча в волейболе.	1		
41	<i>Волейбол.</i> Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
42	<i>Волейбол.</i> Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
43	<i>Волейбол.</i> Учебная игра.	1		
44	Эстафета с мячами. Развитие скоростно – силовых способностей.	1		
45	Эстафета с предметами. Развитие скоростно – силовых способностей.	1		
46	Повторный бег 2*60 м. Подвижные игры.	1		
47	Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры.	1		
48	<i>Кроссовая подготовка</i> Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (100 м ходьба, 89 м бег).	1		
49	<i>Кроссовая подготовка</i> Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (100 м ходьба, 89 м бег).	1		
50	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега (90 м ходьба, 90 м бег).	1		
51	Бег по пересеченной местности. Кросс 1 км.	1		
52	<i>Легкая атлетика.</i> Ходьба и бег. Специально – беговые упражнения. Передача эстафетной палочки.	1		
53	Бег 1000 м на результат.	1		
54	Прыжок в длину с места.	1		
55	Бег на скорость 30, 60 м на скорость.	1		
56	Прыжок в длину с места на результат.	1		
57	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
58	Бег на скорость 30, 60 м на результат.	1		
59	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
60	<i>Метание</i> Метание теннисного мяча на дальность.	1		
61	<i>Метание</i> Метание теннисного мяча в цель.	1		
62	Бег с препятствиями.	1		
63	Встречная эстафета.	1		
64	Круговая эстафета.	1		
65		1		
66		1		
67	Бег по пересеченной местности до 1 км.	1		

68	Бег по пересеченной местности до 1 км.	1		
69	Подвижные игры с элементами эстафеты.	1		
70,71	Участие в спортивных соревнованиях	2	В течение года	
72	Итоговое занятие.	1		