

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №24»

Изобильненского городского округа Ставропольского края

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 2 от «28» 08 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Исполняющая обязанности директора
МКОУ «СОШ №24» ИР.ОСК
Севаева Е.С.
Приказ № 100 от «31» 08 2023г



**Дополнительная общеобразовательная
Общеразвивающая программа «Легкая атлетика»
Физкультурно-спортивной направленности
Возраст обучающихся: 11 -14 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы - Стартовый**

Автор-составитель:
Казаков Григорий Сергеевич
педагог дополнительного образования

ст. Филимоновская
год разработки 2023

Пояснительная записка

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана в соответствии со следующими **нормативными документами:**

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 08.12.2020 г.).
2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. Департамент государственной политики в сфере воспитания, дополнительного образования и детского отдыха Министерства просвещения России от 30.09.2020 г.
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28).
6. Устава МКОУ «СОШ № 24» ИГОСК.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Новизна программы включает в себя не только обучение технике бега и прыжков, но и является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно– двигательного аппарата и сердечно – сосудистой системы средствами ОФП. Легкая атлетика при начальной подготовки позволяет выявить задатки и способности, привить интерес к тренировочным занятиям.

Актуальность: обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Педагогическая целесообразность программы по лёгкой атлетике. Как и все другие виды спорта, лёгкая атлетика, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному, позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физической подготовленности. Изменение, относительно спортшкольных программ, возраста начинающих заниматься детей связано с тем, что для данного контингента очень ограниченный круг спортивных занятий и чаще всего они уже нацелены на высокие спортивные результаты (футбол, гимнастика, фигурное катание и т.п.). В связи с этим у учащихся не возникнет трудностей в освоении и нет комплексов по поводу своей недостаточно хорошей спортивной подготовленности. На протяжении всего времени обучения всем желающим будет предоставлена возможность участвовать в легкоатлетических соревнованиях. По окончании обучения будет проведено тестирование.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на обучающихся 11-16 лет, годных по состоянию здоровья для занятий лёгкой атлетикой.

Данная программа является модифицированной и рассчитана на один год обучения. Посещение занятий проводится на добровольной основе.

Программа вариативна и допускает некоторые изменения в содержании занятий, форме их проведения, количестве часов отведенных на изучения отдельных тем. Для полноценного освоения каждой учебной темы наиболее оптимальным будет сочетание разных форм учебных занятий, каждая из которых принесет новые элементы в теоретическую и практическую подготовку детей.

Каждое занятие включает в себя теоретическую часть и практическое выполнение задания. **Теоретический** материал преподносится в форме рассказа, объяснения нового материала, информации познавательного характера, а также беседы, сопровождаемой вопросами к детям с учетом знаний и практических навыков, полученных на занятиях. На **практических** занятиях не ставится задача точного повторения образца, а с его помощью педагог должен вызвать желание творить самому, изменять, усовершенствовать.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа, стартовый уровень (68 часов). Продолжительность занятия 40 минут с 10 минутным перерывом.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Уровень обучения	№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель в год	Кол-во учебных дней в год	Кол-во учебных часов нед./год.	Режим занятий
стартовый	1	01.09.24	25.05.24	34	34	2/68	1 раз в неделю по 2 часа

Форма обучения - очная

Кадровое обеспечение: реализацию данной программы осуществляет педагог дополнительного образования Казаков Григорий Сергеевич, стаж работы 2 года.

Уровень освоения программы: стартовый.

Цель программы: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные - сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений

- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта

-развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширить функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Ожидаемый результат стартового уровня освоения программы:

По итогам обучения учащийся должен **характеризовать:**

- значение физической культуры и спорта, в частности легкой атлетики, в укреплении здоровья;

-виды легкой атлетики, их историю и современное развитие;

- формы организации и планирования занятия,

-закономерности индивидуального развития человека в процессе онтогенеза, гигиенические нормы и требования к условиям занятий,

-основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья,

-врачебно-педагогический контроль,

-основы организации и проведения соревнований,

-формы и средства организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Уметь:

-наблюдать фиксировать и анализировать педагогические ситуации;

-владеть техникой движений;

-самостоятельно проводить занятия;

-разрабатывать необходимый двигательный режим, вести дневник занятий, дневник самоконтроля;

-разрабатывать положения о соревнованиях, владеть навыками судейства по легкой атлетике;

-выполнять правила техники безопасности на занятиях, оказывать первую медицинскую помощь.

Демонстрировать:

Возраст	Группа	30м н/с дев	30м н/с юн	Тройной прыжок с места		1000 метров		300 метров	
				дев	юн	дев	юн	дев	юн
10-11	НП 1г.о.	5,6	5,3	5.00	5.20	4.20	4.10	58,0	54,0
11-12	НП 2г.о.	5,4	5,1	5.20	5.40	4.10	4.00	55,0	52,0

В конце года по итогам выполнения контрольных нормативов; по результатам участия в соревнованиях; по объёму выполненных нагрузок рассматривается вопрос о переходе спортсмена на следующую ступень подготовки, либо об оставлении его на пройденном этапе ещё на один год.

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.).

Учебно-тематический план (стартовый уровень)

№ п/п	Тема	Всего часов	Из них		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1	Правила здоровья. Входная аттестация	4	2	2	Беседа, опрос, наблюдение. Входная аттестация.
2	Бег на короткие дистанции.	10	1	19	Беседа. Практическое занятие.
3	Прыжки в длину. Текущая аттестация	18	0	18	Беседа. Практическое занятие. Текущая аттестация.
4	Метание малого мяча	12	2	10	Беседа. Практическое занятие.
5	Комплекс общеразвивающих упражнений	12	0	12	Беседа. Практическое занятие.
6	Итоговое занятие				Итоговая аттестация.
	Итого:	68	6	62	

Содержание учебно-тематического плана

Тема 1. Правила здоровья

Теория (2 ч):Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание.

Режим дня.

Практика (2 ч):Входная аттестация.

Тема 2. Бег на короткие дистанции.

Теория (1 ч):Теоретическая подготовка. Развитие бега в нашей стране и за рубежом. Техника безопасности.

Практика (19 ч):Техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук). Прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

Тема 3. Прыжки в длину.

Практика (18 ч):Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Техника устойчивого и мягкого приземления после прыжка.

Прыжки в длину с места.

Тема 4. Метание малого мяча

Теория (2 ч):Обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча. Обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» стоя лицом в направлении метания. Обучить метанию малого мяча в цель (2х2) с расстояния 3-4 метра.

Практика (10 ч):Метание мяча

Тема 5. Комплекс общеразвивающих упражнений

Практика (12 ч):Выполнение силовых способностей: отжимания от пола или от скамьи, подтягивания на перекладине под углом 45градусов, скручивания на пресс, приседания. Развитие координационных способностей и равновесия: кувырки вперед и назад, перекаты, ходьба по скамье, спрыгивание со скамьи на маты с удерживанием положения, стойка на лопатках, стойка на голове и руках. Развитие гибкости: мостик из стойки на голове и руках, наклоны туловища в стороны, вперед и назад, скручивания, упражнения на растяжку.

Тема 6. Итоговое занятие

Теория (1ч):Подведение итогов за год

Практика (1 ч):Итоговая аттестация

Методическое обеспечение программы

Для успешной реализации дополнительной программы «Легкая атлетика» необходимо наличие следующих факторов:

- Помещение (Спортзал), соответствующее санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности.
- Помещение (учебный кабинет), соответствующее санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности.
- Столы, стулья

- Мячи (волейбольные, малые теннисные, набивные), гимнастические скамейки, низкие и высокие перекладины, маты, стенка гимнастическая, скакалки, обручи, барьер легкоатлетический, конусы, колодки стартовые, прыжковая яма с песком, рулетка измерительная, секундомер, свисток, флажки.

Дидактическое и техническое оснащение занятий:

- Инструкции по технике безопасности;
- мультимедийное оборудование;

Организация образовательного процесса:

На занятиях используются различные **методы обучения**: словесные, наглядные, практические. Словесные методы – рассказ и беседа. Основное место на занятиях отводится практической работе, которая проводится на каждом занятии после объяснения теоретического материала.

Основным методом, способствующими достижению поставленной в ходе занятий является индивидуально-комплексный подход к учащимся.

Педагогические приемы:

- организация деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, требование);
- стимулирование (поощрение, похвала, соревнование, самооценка);
- сотрудничество (партнерские отношения);
- свобода выбора.

Контроль за результативностью учебного процесса

Важную роль в процессе освоения образовательной программы играет процесс диагностики, который состоит из трех этапов:

- **Входная аттестация** проводится в первые дни обучения для выявления уровня подготовки учащихся, их интересов и способностей, корректировки учебно-тематического плана.
- **Текущая аттестация** определяет степень усвоения учебного материала, способствует корректировке и подбору эффективных методов и средств обучения.
- **Итоговая аттестация** проводится в конце года для определения степени достижения результатов обучения, а также для получения педагогом сведений для совершенствования программ и методик обучения.

Уровень освоения программы	Результат
Высокий	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение

	знаний воплощается в качественный продукт
Средний	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

Литература :

1. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Лёгкая атлетика в школе», Москва «Просвещение» 1989г.
2. Зацiorский В.М. «ГТО техника движений», Москва, изд. ФИС, 1997 г.
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. «Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика», М., Просвещение, 2011.
4. Кофман Л.Б. «Настольная книга учителя физической культуры», Москва, изд. ФИС, 1998 г.
5. Ковалева В.Д. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физическое воспитание», Москва «Просвещение» 1988г.
6. Шлемин А.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе», Москва, Просвещение, 1998 г.

Приложение №1. Календарно-тематический учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
					4	Тема 1. Введение. Вводное занятие.		
1	Сентябрь	07.09.23	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Вводный инструктаж. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Режим Вводная аттестация.	учебный кабинет	Беседа. Входная аттестация
2	Сентябрь	14.09.23	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Особенности развития физических качеств человека..	Спортзал	Практическое занятие
					10	Тема 2.Бег на короткие дистанции		
3	Сентябрь	21.09.23	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Обучение технике бега. Бег в медленном и быстром темпе.	Школьный двор	Практическое занятие
4	Сентябрь	28.09.23	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	ОРУ. Комплекс утренней гимнастики.	Школьный двор	Практическое занятие
5	Октябрь	05.10.23	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	Школьный двор	Практическое занятие
6	Октябрь	12.10.23	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Упражнения на развитие силовых способностей.	Школьный двор	Практическое занятие
7	Октябрь	19.10.23	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Бег на короткие дистанции 30м	Школьный двор	Практическое занятие
8	Октябрь	26.10.23	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Бег на короткие дистанции 60м	Спортзал	Практическое занятие
9	Ноябрь	09.11.23	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Бег на короткие дистанции 100м	Спортзал	Практическое занятие
10	Ноябрь	16.11.23	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Бег на короткие дистанции 200м	Школьный двор	Практическое занятие

11	Ноябрь	23.11.23	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Подвижные игры с бегом.	Спортзал	Практическое занятие
12	Ноябрь	30.11.23	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Бег с изменением скорости и направления.	Спортзал	Практическое занятие
					18	Тема 3.Прыжки в длину.		
13	Декабрь	07.12.23	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Техника прыжков в длину с места.	Спортзал	Практическое занятие
14	Декабрь	14.12.23	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Упражнения на развитие силовых и координационных способностей.	Спортзал	Практическое занятие
15	Декабрь	21.12.23	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Прыжки в длину с места.	Спортзал	Практическое занятие
16	Декабрь	28.12.23	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Прыжки со скакалкой.	Спортзал	Практическое занятие
17	Декабрь	11.01.24	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Текущая аттестация	учебный кабинет	Практическое занятие
18	Январь	18.01.24	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Прыжки в длину с места.	Спортзал	Практическое занятие
19	Январь	25.01.24	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Прыжки в длину с разбега.	Спортзал	Практическое занятие
20	Январь	01.02.24	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Прыжки в длину с разбега.	Спортзал	Практическое занятие
21	Февраль		16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	ОРУ, развитие силовых способностей.	Спортзал	Практическое занятие
		08.02.24			12	Тема 4.Метание малого мяча		
22	Февраль	15.02.24	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Метание малого мяча. Техника.	Спортзал	Практическое занятие
23	Февраль	22.02.24	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Метание малого мяча «из-за спины через плечо»	Спортзал	Практическое занятие
24	Февраль	29.02.24	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Метание малого мяча, стоя боком по направлению метания.	Спортзал	Практическое занятие
25	Февраль	07.03.24	16.00-16.40	групповая	2	Подвижные игры с мячом.	Спортзал	Практическое

			16.50-17.30					занятие
26	Март	14.03.24	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Метание малого мяча.	Спортзал	Практическое занятие
27	Март		16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Метание малого мяча.	Спортзал	Практическое занятие
		21.03.24			12	Тема 5.Комплекс общеразвивающих упражнений		
28	Март	04.04.24	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Развитие силовых способностей: отжимания от пола или от скамьи, подтягивания на перекладине под углом 45градусов, скручивания на пресс, приседания.	Спортзал	Практическое занятие
29	Апрель	11.04.24	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Развитие координационных способностей и равновесия: кувырки вперед и назад, перекаты, ходьба по скамье, прыгивание со скамьи на маты с удерживанием положения, стойка на лопатках, стойка на голове и руках.	Спортзал	Практическое занятие
30	Апрель	18.04.24	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Развитие гибкости: мостик из стойки на голове и руках, наклоны туловища в стороны, вперед и назад, скручивания, упражнения на растяжку.	Спортзал	Практическое занятие
31	Апрель	25.04.24	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	ОРУ, развитие силовых способностей.	Спортзал	Практическое занятие
32	Апрель	02.05.24	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Упражнения на развитие координационных способностей.	Спортзал	Практическое занятие
33	Май		16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Упражнения на развитие силовых способностей.	Спортзал	Практическое занятие
		16.05.24			2	Тема 6. Итоговое занятие		
34	Май	23.05.24	16.00-16.40 16.50-17.30	групповая	2	Итоговая аттестация	Спортзал	Беседа. Итоговая аттестация
				Итого:	68			

Календарно-тематическое планирование Стартовый уровень

№	Раздел и тема	Всего	Количество часов		Дата	
			теория	практика	план	факт
1	Вводный инструктаж. Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Правила безопасности на занятиях, оборудование, инвентарь на занятиях. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Режим. Входная аттестация.	2	1	1		
2	Особенности развития физических качеств человека..	2	1	1		
3	Обучение технике бега. Бег в медленном и быстром темпе.	2		2		
4	ОРУ. Комплекс утренней гимнастики.	2	1	1		
5	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	2		2		
6	Упражнения на развитие силовых способностей.	2		2		
7	Бег на короткие дистанции 30м	2		2		
8	Бег на короткие дистанции 60м	2		2		
9	Бег на короткие дистанции 100м	2		2		
10	Бег на короткие дистанции 200м	2		2		
11	Подвижные игры с бегом.	2		2		
12	Бег с изменением скорости и направления.	2		2		
13	Техника прыжков в длину с места.	2		2		
14	Упражнения на развитие силовых и координационных способностей.	2		2		
15	Прыжки в длину с места.	2		2		
16	Прыжки со скакалкой.	2		2		
17	Текущая аттестация	2		2		
18	Прыжки в длину с места.	2		2		

19	Прыжки в длину с разбега.	2		2		
20	Прыжки в длину с разбега.	2		2		
21	ОРУ, развитие силовых способностей.	2		2		
22	Метание малого мяча. Техника.	2		2		
23	Метание малого мяча «из-за спины через плечо»	2		2		
24	Метание малого мяча, стоя боком по направлению метания.	2		2		
25	Подвижные игры с мячом.	2		2		
26	Метание малого мяча.	2	1	1		
27	Метание малого мяча.	2	1	1		
28	Развитие силовых способностей: отжимания от пола или от скамьи, подтягивания на перекладине под углом 45градусов, скручивания на пресс, приседания.	2		2		
29	Развитие координационных способностей и равновесия: кувырки вперёд и назад, перекаты, ходьба по скамье, спрыгивание со скамьи на маты с удерживанием положения, стойка на лопатках, стойка на голове и руках.	2		2		
30	Развитие гибкости: мостик из стойки на голове и руках, наклоны туловища в стороны, вперёд и назад, скручивания, упражнения на растяжку.	2		2		
31	ОРУ, развитие силовых способностей.	2		2		
32	Упражнения на развитие координационных способностей.	2		2		
33	Упражнения на развитие силовых способностей.	2		2		
34	Итоговая аттестация.	2	1	1		
	ИТОГО	68	6	62		

