

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Р.П. КУЗОВАТОВО**

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО ДЮСШ
р.п. Кузоватово

А.И. Кисаров
Приказ № 48 от 24.08.2023 г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Лёгкая атлетика юных»
(физкультурно – спортивной направленности)
на 2023-2024 учебный год**

р.п. Кузоватово
2023 год

Пояснительная записка
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Лёгкая атлетика юных»

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика юных» разработана для предоставления образовательных услуг учащимся среднего возраста (с 9 до 11 лет) в условиях МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

Дополнительная общеразвивающая программа «Лёгкая атлетика юных» **физкультурно-спортивной направленности.**

Уровень программы **стартовый.** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы – «Лёгкая атлетика юных».

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

– «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

Актуальность программы. Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов.

Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. С этой целью в стране создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего. Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью.

Недостаток движений в жизни детей школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждениях дополнительного образования детей спортивного профиля.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

Школа совместно с семьей должна проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей.

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости. Актуальность спортивно-оздоровительного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всех физиологических систем и физических качеств. Актуальность и практическая значимость программы продиктована необходимостью привлечь еще больше детей, школьного возраста, желающих заниматься легкой атлетикой. В основу программы

положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки, применяемые для начальной спортивной подготовки детей школьного возраста.

Новизна программы связана с тем, что при неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, учащиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаясь на выполнение домашних заданий. Умственное утомление и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. С заданиями справляется с трудом, затрачивая на их выполнение значительно больше времени. В век компьютеризации все больше детей проводят свое свободное время за гаджетами, встречаются с друзьями в контакте, пропадает живое общение детей, появляются проблемы со здоровьем: ухудшается зрение, появляется сколиоз, ослабляется иммунитет, возникают проблемы с весом, страдает сердечно - сосудистая система, дыхательная, отстают в развитии физические качества.

Уроки физкультуры, проводимые с детьми в общеобразовательных школах три раза в неделю, удовлетворяют потребность организма в движении на 18 процентов, а этого явно недостаточно.

В объединениях физкультурно-спортивной направленности возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

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. Подвижные и спортивные игры делают занятия более разнообразными и привлекательными для детей.

Педагогическая целесообразность:

данная программа помогает ориентироваться в направлении выбора специализации вида спорта и улучшении спортивных результатов.

Адресат программы.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для детей 9-11 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Стартовая ступень обучения отличается объективными особенностями и своеобразной педагогической тактикой.

Объем программы. Данная программа обучения рассчитана на:

1 год обучения - 144 часа в год

- *первый модуль:* с сентября по декабрь рассчитан на 64 часа,
- *второй модуль:* с января по май – на 80 часов.

Формы обучения и виды занятий

Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

В рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические часы.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, обсуждений, развивающихся игр, викторин.

Практические занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе на специально оборудованной площадке.

Теоретические занятия разбираются и обсуждаются на практике, тщательно и не торопясь, несколько раз повторяя, по мере необходимости.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы программы	Всего	Теория	Практика	Формы и методы контроля
1	Физическая культура и спорт	2	2		Опрос
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ . Правила соревнований	1	1		Опрос
1.2.	Краткий курс истории легкой атлетики. История возникновения античных олимпийских игр.	1	1		Опрос
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой.	2	2	-	Опрос
2.1	Правила закаливания солнцем, воздухом, водой.	1	1		Опрос
2.2	Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах.	1	1		Наблюдение, выполнение упражнений
3	Общая физическая подготовка	90		90	Диагностика
3.1	Упражнения для развития силы: с предметами и без	16		16	Выполнение

	предметов, в парах, на снарядах, общие развивающие упражнения				упражнений
3.2	Упражнения для развития быстроты: прыжки, выпрыгивания из приседа, многоскоки, челночный бег, ускорения из различных исходных положений.	24		24	Выполнение упражнений

3.3	Упражнения для развития выносливости: длительный бег, кроссы, походы, подвижные и спортивные игры	50		50	Текущий, корректировка техники выполнения
4.	Специальная физическая подготовка	44			диагностика
4.1	Техника выполнения беговых упражнений	12		2	Опрос учащихся
4.2	Основные средства и методы развития скоростно - силовых качеств	6		6	Текущий, корректировка техники выполнения
4.3	Техника метания мяча	6		6	Текущий, корректировка техники выполнения
4.4	Техника выполнения специальных беговых упражнений	8		8	Текущий, корректировка техники выполнения
4,5	Бег по дистанции с ускорением. Финиширование	6		6	Текущий, корректировка техники выполнения
4.6	Соревновательная практика	6		6	Обсуждение результатов соревнований
5	Итоговая диагностика (промежуточная аттестация)	4		4	Контрольное тестирование
6	Восстановительные мероприятия				
7	Медицинское обследование	2		2	Справки
	Всего часов	144	4	140	

Календарный учебный график
«Лёгкая атлетика юных» стартовый уровень 144 часа

№ п/п	Содержание занятия			Количество часов	Форма занятий	Форма контроля
		дата	Дата по факту			
1-ый модуль						
Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»						
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта. Равномерный бег по дистанции -20минут, ОРУ, СБУ, игра в футбол, баскетбол.	сентябрь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
2	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Равномерный бег -30 минут, ОРУ, СБУ, ускорения 10раз x 30м, игра в футбол, баскетбол.	сентябрь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
3	История возникновения античных олимпийских игр. Равномерный бег -40 минут, ОРУ, СБУ, челночный бег 3 x 10м - 5 раз, игра в баскетбол.	сентябрь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
4	Анализ техники ходьбы и бега. Ульяновские легкоатлеты- чемпионы мира и олимпийских игр Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге,	сентябрь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений

	средних и длинных дистанциях. Равномерный бег 15 минут, ОРУ, СБУ 6 X 50м, низкий старт и стартовое ускорение 5 X 30м, ОФП, игры с мячом					
5	Инструктаж по ТБ. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Равномерный бег 15 минут, ОРУ, СБУ игры с мячом	сентябрь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
6	Равномерный бег 15 минут.. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра "Знамя", СБУ 10X 50 м, ускорения 5X30м,.	сентябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
7	Равномерный бег 15 минут, ОРУ, СБУ, Совершенствование техники низкого старта и стартового ускорения 10X 30м, игра пионербол.	сентябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
8	Инструктаж по ТБ. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Упражнение "упряжка" 8X10 сек, ускорения 10X30м, игра "Охотники и утки"	октябрь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
9	Равномерный бег 20 минут в сочетании с ходьбой. ОРУ, СБУ, низкий старт и стартовый разбег 6X30м, игра в вышибалы.	октябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
10	Равномерный бег -15 минут, ОРУ, СБУ, ускорения 5 X30м, 5X20м. Совершенствование техники бега. Метание мяча с разбега. Игра в футбол.	октябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
11	Кросс в переменном темпе -20 минут, ОРУ, СБУ, игра в футбол	октябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение

						упражнений
12	Равномерный бег -15 минут, ОРУ, СБУ, повторно 3-4Х50 упражнения на гибкость, игра в футбол, прыжки в длину	октябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
13	Инструктаж по ТБ. Изучение техники бега на короткие дистанции: Равномерный бег 30 минут, ОРУ, СБУ, ускорения 6Х20м, челночный бег 13Х10м, подвижные игры.	октябрь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
14	Кросс -30минут, ОРУ, СБУ. Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон, метание мяча, игра в футбол.	октябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
15	Бег -20минут, ОРУ, СБУ, ускорения 5Х60м, игра в футбол	октябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
16	Кросс в равномерном темпе -30 минут, ОФП, игра в футбол.	октябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
17	Равномерный бег 15 минут, ОРУ, СБУ, ускорения 5Х60м, игра в футбол, метание мяча, прыжки в длину	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
18	Кросс в равномерном темпе -30 минут, ОРУ, СБУ, ОФП, игра "Охотники и утки", метание мяча.	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
19	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения. "Вышибалы", эстафеты.	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений

20	Кросс в равномерном темпе -30 минут, ОРУ, СБУ, игра "Пионербол с двумя мячами".	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
21	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, ускорения 5 х30м, скоростная работа упражнения на гибкость, игра "Хвостики", "Переброска мячей"	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
22	Кросс в равномерном темпе 20 минут, ОФП- прыжки через скакалку, игра "Переброска мячей", "Вышибалы".	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
23	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, 5Х60м, упражнения на гибкость. Эстафеты с мячами	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
24	Кросс в равномерном темпе 20 минут, игра в пионербол.	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
25	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, 5х30м, метание мяча в цель, игра " Точно в цель", упражнения на гибкость.	ноябрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
26	Кросс 20минут, ускорения 6х20м, игра в пионербол с двумя мячами, вышибалы..	декабрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
27	Бег в равномерном темпе -20 минут, ОРУ, СБУ, 5х30м, игра в вышибалы, "Штандр", упражнения на гибкость.	декабрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
28	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, 6х30м, ОФП, игры с мячом	декабрь		2	практическое	наблюдение, выполнение

						упражнений
29	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, прыжки в длину с места 10-15 раз, метание мяча в цель, игра "Переброска мячей"	декабрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
30	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, ОФП, игра в вышибалы, "Караси и щука"	декабрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
31	Бег -20минут, ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные и спортивные игры.	декабрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
32	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, прыжки в длину с места, эстафетный бег с мячом, ОФП, игры с мячом	декабрь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
2-ой модуль						
33	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, совершенствование техники эстафетного бега. Игра в пионербол.	январь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
34	Кросс -20 минут, ОРУ, СБУ, ОФП, упражнения на гибкость, ведение и передачи мяча, броски в кольцо, эстафеты с мячом	январь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
35	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Челночный бег 3х10м-3 раза, игра в мини- баскетбол.	январь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
36	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Челночный бег 4х10м, метание в цель, упражнения на гибкость, игра "Охотники и утки"	январь		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений

37	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, прыжковые упражнения, игра в мини-баскетбол.	январь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
38	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, ОФП, упражнения баскетбольным мячом: ведение, передачи, броски с места, игра в баскетбол.	январь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
39	Кросс 20 минут, ОРУ, СБУ, прыжки в длину, ОФП, игры с мячами	январь		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
40	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, 5 x10м, упражнения на гибкость, передача мяча .сверху двумя руками, передача в стену, переброска мячей.	февраль		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
41	Кросс 20минут, ОРУ, СБУ, ведение мяча, броски с места, игра в баскетбол	февраль		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
42	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, упражнения со скакалками-10минут, игры.	февраль		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
43	Бег 40минут, ОРУ,СБУ, игры и эстафеты с мячом	февраль		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
44	Кроссовая подготовка 20 минут . ОРУ, СБУ, упражнения с волейбольными мячами, передача в стену. Игра в баскетбол	февраль		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений

45	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. Игра в баскетбол.	февраль		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
46	Бег 15 минут. ОРУ и СБУ, прыжки с места -10 раз. Упражнения с баскетбольными мячами, броски в кольцо, игра в баскетбол	февраль		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
47	Бег 20 минут. Прыжки в высоту . Игра в пионербол с двумя мячами..	февраль		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
48	Бег 15 минут. ОРУ, СБУ. прыжки со скакалкой -300 раз, игра в пионербол с двумя мячами.	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
49	Бег 40 минут, ОРУ, СБУ, игры и эстафеты с мячом	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
50	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. Игра в баскетбол.	март		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
51	Кросс 30 минут, ОРУ, СБУ, 5x60м, 10X150м, упражнения на гибкость.	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
52	Бег 15 минут. ОРУ, СБУ, ОФП, игра в баскетбол.	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
53	Кросс 20 минут, ОРУ, СБУ, прыжки со скакалкой. Игра в баскетбол..	март		2	практическое	наблюдение, выполнение

						упражнений
54	Бег 15 минут, ОРУ, прыжки и многоскоки, упражнения на гибкость, игра по правилам мини - баскетбола	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
55	Бег 20 минут, ОФП с набивными мячами, игра в баскетбол.	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
56	Бег 15 минут, ОРУ. Челночный бег 3*10 м, игра в баскетбол, прыжки со скакалкой 300раз.	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
57	Бег 15 минут, ОРУ, СБУ, 5X50м, 3X10м, игра футбол..	март		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
58	Кросс 20 минут, ведение мяча, броски в кольцо после ведения, передача мяча в парах в движении, игра в баскетбол. Упражнения на гибкость	апрель		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
59	Соревнования в беге на 30м, прыжки с места, гибкость стоя, поднятие туловища..	апрель		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
60	Инструктаж по ТБ. Бег 10 минут, ОРУ и СБУ, отжимание, челночный бег 3x10м, бег 1000м на результат, игра в футбол	апрель		2	комбинированное	опрос, выполнение упражнений
61	Бег 10 минут, ОРУ и СБУ бег 30м x3 раза, игра в баскетбол, прыжки на гимнастической стенке,	апрель		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
62	Бег 10 минут, ОРУ и СБУ, бег 5x30м, бег 3x200м, игра в футбол	апрель		2	практическое	наблюдение,

					ое	выполнение упражнений
63	Бег 10 минут. ОРУ и СБУ, челночный бег 3x10м -3 раза, игра в пионербол	апрель		2	практическ ое	наблюдение, выполнение упражнений
64	Кросс по пересеченной местности 30 минут. ОРУ и СБУ, игра в футбол	апрель		2	практическ ое	наблюдение, выполнение упражнений
65	Бег 10 минут. ОРУ, СБУ, 10x30м, метание мяча с разбега 10 раз, прыжки в длину с места 10 раз, игра в футбол	апрель		2	практическ ое	наблюдение, выполнение упражнений
66	Бег 10 минут. ОРУ и СБУ, метание мяча с разбега, прыжки в длину с разбега, игра в пионербол, футбол	апрель		2	практическ ое	наблюдение, выполнение упражнений
67	Бег 10 минут. ОРУ, СБУ, прыжки в длину с разбега, бег 60м -3 раза, игра в футбол	май		2	практическ ое	наблюдение, выполнение упражнений
68	Бег 10 минут, ОРУ, СБУ, метание мяча на дальность с разбега, отжимание, подтягивание, прыжки со скакалкой, игра в футбол или в пионербол.	май		2	практическ ое	наблюдение, выполнение упражнений
69	Кросс в равномерном темпе 20 минут, ОРУ, прыжковые упражнения, игра в баскетбол.	май		2	практическ ое	наблюдение, выполнение упражнений
70	Бег 20 минут, ОРУ, СБУ, прыжки со скакалкой, игра в футбол, пионербол	май		2	практическ ое	наблюдение, выполнение упражнений

71	Кросс по пересеченной местности, подвижные игры, игра в футбол	май		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
72	Спортивные игры по выбору обучающихся: игра в футбол, пионербол, баскетбол, бег 20 минут	май		2	практическое	наблюдение, выполнение упражнений
Итого:		144 часа				