

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

Рассмотрено и одобрено
Педагогическим советом
МАОУ «СОШ № 14»
Протокол № 7 от 16 июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 221 от 19.06.2023

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Будь в спорте»

*Направленность: Физкультурно- спортивная.
Уровень сложности: ознакомительный.*

Возраст обучающихся 8 -17 лет
Срок реализации: 1 год
Автор программы: Чистякова Анна Владимировна,
Заместитель директора

Великий Новгород
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Легкая атлетика» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и разработана на основе программы «Общая физическая подготовка», автор Воронин Ю. А., рекомендованной Главным управлением Министерства Просвещения СССР, опубликованной в сборнике программ для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции», Москва, «Просвещение», 1986 года выпуска

Данная программа реализуется в объединении «Будь в спорте» муниципального автономного общеобразовательного учреждения « МАОУ СОШ № 14».

Программа «Будь в спорте» разработана и реализуется в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629;

- Целевой моделью развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Минпросвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28 сентября 2020 г. Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 № 678-р;

- Уставом МАОУ «СОШ № 14», (далее – школа);

- Локальными нормативными актами, регламентирующими деятельность школы.

С учётом

- Письма Министерства образования и науки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)").

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что одним из важнейших мест в сфере дополнительного образования детей занимает физкультурно-оздоровительная работа и массовый детский спорт, ориентированные на развитие ребенка, приобщение его к культуре здорового образа жизни. Физкультуре и спорту придается большое общественно-воспитательное значение. Занятия по легкой атлетике способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма ребенка к неблагоприятным влияниям внешней

среды, содействуют повышению общего культурного уровня.

Актуальность программы «Будь в спорте» состоит в решении проблемы удовлетворения желания родителей и детей в более качественном физическом развитии детей по легкой атлетике, так как данная программа составлена с учетом нормативных требований, научных и методических разработок по подготовке легкоатлетов в последние годы и соответствует уровню развития современной детской аудитории. Она соответствует уровню развития современной подростковой аудитории. Актуальность программы также состоит в том что, формирование здорового образа жизни, проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся одно из основных направлений работы гимназии. Существуют группы детей, имеющих высокий уровень мотивации, проявляют интерес к спортивным занятиям и большое желание принимать участие в спортивной жизни гимназии и города.

Целью программы является содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; обучению жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжкам, и метанию.

Для достижения данной цели формируются следующие задачи:

Обучающие:

- Обучать выполнять комплекс необходимых физических упражнений;
- Обучение основам техники бега, прыжков, метания.

Развивающие:

- Развивать быстроту, ловкость, подвижность в суставах, умение расслаблять мышцы;
- Развивать навыки укрепления здоровья и закаливания организма.

Воспитывающие:

- Воспитывать интерес к занятиям легкой атлетикой;
- Воспитывать терпение, наблюдательность, умение доводить работу до конца.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицирована и адаптирована к условиям муниципального автономного общеобразовательного учреждения «МАОУ СОШ № 14». Скорректирован возраст обучающихся.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, преимущественно 10-17 лет. При желании обучающихся и родителей, а также при отсутствии противопоказаний, к занятиям могут допускаться учащиеся с 8-летнего возраста, а также более старшего возраста.

Содержание программы ориентировано на добровольные преимущественно одновозрастные группы детей.

Сроки реализации программы – 1 год обучения.

Форма и режим занятий: основная форма работы - групповая. Программа рассчитана как на одновозрастные, так и разновозрастные группы обучающихся.

Количество занимающихся - преимущественно от 10 до 15(20) человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу с 10 минутным перерывом - 72 учебных часа в год.

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

Обучающийся должен знать:

- элементарные теоретические сведения о личной гигиене;
- способы закаливания организма, осознанно относиться к своему здоровью;
- комплекс необходимых физических упражнений;
- способы укрепления здоровья и закаливание;
- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять комплекс необходимых физических упражнений;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся;
- самостоятельно заниматься.

Формами подведения итогов реализации данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью обучающихся;
- соревнования по легкой атлетике;
- участие в соревнованиях по легкой атлетике на первенство города, области, участие в спартакиаде школьников;
- выполнение контрольных упражнений.

Учебно-тематическое планирование

	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Устный опрос
2	История развития легкоатлетического спорта	1	1	-	Устный опрос
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	Устный опрос
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	1	-	Устный опрос
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	1	-	Устный опрос
6	Знакомство с правилами соревнований	1	1	-	Устный опрос,

					наблюдение, сдача тестовых нормативов.
7	Общая физическая подготовка	25	-	25	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
8	Ознакомление с отдельными элементами техники	37	-	37	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
9	Контрольные упражнения	4	-	4	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов.
Итого		72	6	66	

Содержание программы.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1час.)

Теория (1час.) Развитие физкультуры и спорта в России.

Тема 2. История развития легкоатлетического спорта (1час.)

Теория (1час.) Возникновение легкоатлетических упражнений.

Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как ее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Тема 3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1час.)

Теория (1час.) Режим дня и режим питания гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и нога- гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Тема 4. Места занятий, их оборудование и подготовка (1час.)

Теория (1час.) Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований правила пользования спортивным инвентарем.

Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

Тема 5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой (1час.).

Теория (1час.) Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных обучающихся время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Возможные травмы и их предупреждения.

Тема 6. Знакомство с правилами соревнований (1 час.)

Теория (1 час) Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

Тема 7. Общая физическая подготовка (25 час.)

Практика (25 час.) Строевые команды; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; «мостик», стойка на голове и руках (обозначить); из стойки на голове и руках переход на «мостик», «полупагат», «шпагат», напрыгивание на подкидной мостик; прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180, с движениями ног и рук; полет «в шаге» с выпрямлением толчковой ноги и подъем бедра маховой ноги активными движениями, с приземлением «в шаге» и обе ноги.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему».

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Ручной мяч. Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски по воротам; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, кольца, брусья, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Тема 8. Ознакомление с отдельными элементами техники(37час.)

Практика (37час.) Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний. *Ходьба.* Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием: ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!». «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Бег в гору и под гору (угол 20— 30°). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление). Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метания. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед-вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

Тема 9. Контрольные упражнения и спортивные соревнования (4 час.)

Практика (4 час.)

Выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Весь материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп легкой атлетики и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Дидактический материал:

- карточки - контрольные нормативы;
- дидактические и учебные материалы;
- видео спортивных соревнований.

Лекционный материал представлен: теорией о развитии физической культуры в России, развитие легкой атлетики.

Методические рекомендации по проведению занятий

Формы проведения занятий:- теоретические и практические занятия;

Методы, применяемые при подготовке к занятиям, подразделяются на словесные (беседа, рассказ-объяснение), наглядные (демонстрация наглядных пособий, демонстрация учителем приемов работы, показ действия, показ упражнения (технического или тактического приема), показ видеозаписей), практические (выполнение упражнений, приобретение навыков, овладение приемами работы), разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений).

По организации деятельности: групповой, поточный и индивидуальный

Весь материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп легкой атлетики и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме (5-10 мин.) бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются участникам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

В программе для каждой группы материал практических занятий излагается только новый. Руководитель, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия пройденные упражнения. Обучение судейству осуществляется во время проведения тренировочных соревнований. Обучающийся должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, уметь организовать соревнования по месту жительства.

Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача

инструкторской практики—научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике. Руководителям рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5—2 м/с), при температуре не ниже —17 °С (для средней климатической полосы).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Занятие—основная форма проведения работы.

Организация занятия. Разминка, ее значение и содержание, дозировка упражнений. Содержание основной части занятия, чередование упражнений, дозировка. Понятие о нагрузке в занятии (объем упражнений, интенсивность выполнения упражнений). Заключительная часть занятия.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка. Практические занятия. Умение подавать строевые команды, правильно объяснять и показывать упражнения, подбирать упражнения для разминки, основной и заключительной части занятия, помогать руководителю при проведении занятия, самостоятельно проводить занятия с группой. Для эффективности обучения необходимо широко использовать учебное оборудование.

Руководитель должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раз в год проводятся испытания по следующим контрольным нормативам (см. Приложение 1).

Материально-техническое оснащение занятий

- спортивное ядро – 1,
- два спортивных зала;
- малые мячи для метания – 30,
- муляжи гранат – 6,
- стойки с планкой для прыжков в высоту – 2,
- яма для прыжков в длину с разбега – 1,

- скакалки – 50,
- барьеры для бега – 5,
- волейбольные мячи – 15

Литература для педагога.

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. – Москва, 1986 г.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. – М., 2014 г.
3. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>
4. Интернет. Программа тренировок по лёгкой атлетике. <http://www.mir-la.com/dnevnik.html>
5. Интернет. Учебные пособия по лёгкой атлетике. <http://www.fizkult-ura.com/legkay-atletika/19>

Литература для обучающихся и родителей

1. Интернет. Педагогическая периодик каталог статей российской образовательной прессы. <http://periodika.websib.ru>
2. Интернет. Федеральный портал «Дополнительное образование детей» <http://www.vidod.edu.ru>
3. Интернет. Программа тренировок по лёгкой атлетике. <http://www.mir-la.com/dnevnik.html>

п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)							
		8	9	10	11	12	13	14	15
1	Бег 60 м(с)			м- 11с д-11.6с	м-10.8 д-11	м-10.6 д-10.8	м-10.5 д-10.6	м-10 д-10.2	м-9.2 д-9.6
2	Бег 30 м (с)	м-6 д-6.3	м-5.9 д-6.1	м-5.8 д-5.9	м-5.6 д-5.8	м- 5.5 д-5.7	м-5.3 д-5.5	м-5.2 д-5.4	м-5.1 д-5.3
3	Бег 300 м (с)девочки	Д 1.10	1м5	1м	55	45	40	39	35
3	Бег 500 м мальчики	М 2.30	2м20	2м10	2м05	2м00	1м55	1м50	1м45
5	Прыжок в длину с места (см)	м-134 д128	М142 д137	144 138	150 144	159 147	166 150	172 155	200 164

7	Бег 1000 (м)	М4.41 д4.51	4.43 4.48	4.36 4.41	4.26 4.36	4.07 4.23	3.м57 4.18	3.55 4.17	3.53 4.13
8	Метание (малого мяча)		15	17	20	22	25	30	35

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата: день /месяц/ время	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма аттестации
1	Теория. Физическая культура и спорт в России		1	групповая	с/з №2	опрос
2	Теория. История развития легкоатлетического спорта		1	групповая	с/з №2	опрос
3	Теория. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		1	групповая	с/з №2	опрос
4	Теория. Места занятий, их оборудование и подготовка		1	групповая	с/з №2	опрос
5	Теория. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой		1	групповая	с/з №2	опрос
6	Теория. Знакомство с правилами соревнований		1	групповая	с/з №2	опрос
7	ОФП. Строевые команды. Строевые упражнения на месте и в движении		1	групповая	с/з №2	наблюдение
8	ОФП. Строевой походный шаг. Переход на бег и с бега на шаг		1	групповая	с/з №2	наблюдение
9	ОФП. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук		1	групповая	с/з №2	наблюдение
10	ОФП. Бег с изменением направления. ОРУ на месте		1	групповая	с/з №2	наблюдение
11	ОФП. ОРУ в движении. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах		1	групповая	с/з №2	наблюдение

12	ОФП. Упражнения на формирование правильной осанки. Различные кувырки вперед и назад		1	групповая	с/з №2	наблюдение
13	ОФП. Развитие выносливости, ловкости. Перекатывание		1	групповая	с/з №2	наблюдение
14	ОФП. Упражнения на расслабление мышц рук, ног, туловища. Стойка на лопатках		1	групповая	с/з №2	наблюдение
15	ОФП. Стойка на голове и руках. «Мостик»		1	групповая	с/з №2	наблюдение
16	ОФП. Из стойки на голове и руках, переход на «Мостик»		1	групповая	с/з №2	наблюдение
17	ОФП. Полушпагат, шпагат. Напрыгивание на подкидной мостик		1	групповая	с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
18	ОФП. Прыжки с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 °; с движениями ног и рук		1	групповая	с/з №2	наблюдение
19	ОФП. Полет в «шаге» с выпрямлением толчковой ноги и подъем бедра маховой ноги активными движениями с приземлением в «шаге» на обе ноги		1	групповая	с/з №2	наблюдение
20	ОФП. Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты встречные и по кругу		1	групповая	с/з №2	наблюдение
21	ОФП. Ловля двумя руками мяча летящего на встречу и сбоку на уровне груди. «Мяч капитану»		1	групповая	с/з №2	наблюдение
22	ОФП. Передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, с остановкой и после поворота на месте. «Не давай мяч водящему»		1	групповая	с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
23	ОФП. Перемещение в стойке защитника. «Перестрелка»		1	групповая	с/з №2	наблюдение
24	ОФП. Тактика нападения. Броски мяча с места под углом к корзине с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам		1	групповая	с/з №2	наблюдение

25	ОФП. Ручной мяч. Ведение, ловля, броски мяча двумя руками. «Пионербол»		1	групповая	с/з №2	наблюдение
26	ОФП. Броски мяча левой и правой рукой из-за головы. Броски поворотом.		1	групповая	с/з №2	наблюдение
27	ОФП. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам		1	групповая	с/з №2	наблюдение
28	ОФП. Футбол. Удары по мячу ногой на месте и в движении. Игра		1	групповая	с/з №2	наблюдение
29	ОФП. Удары после остановки. Ведение мяча, остановка мяча. Игра		1	групповая	с/з №2	наблюдение
30	ОФП. Простейшие навыки командной борьбы в футболе. Игра		1	групповая	с/з №2	наблюдение
31	ОФП. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.		1	групповая	с/з №2	наблюдение
32	Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.		1	групповая	с/з №2	наблюдение
33	Обычная ходьба в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием.		1	групповая	с/з №2	наблюдение
34	Ходьба с палкой за спиной по доске и бревну с выполнением упражнений, укрепляющих мышц ног		1	групповая	с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
35	Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции 60м		1	групповая	с/з №2	наблюдение
36	Ходьба в равномерном быстром и переменном темпе на дистанции 100м		1	групповая	с/з №2	наблюдение
37	Ходьба в равномерном быстром и переменном темпе на дистанции 200м		1	групповая	с/з №2	наблюдение
38	Ходьба в равномерном быстром и переменном темпе на дистанции 400м		1	групповая	с/з №2	наблюдение

39	Свободный бег по прямой, с наращиванием скорости		1	групповая	с/з №2	наблюдение
40	Отталкивание как основная фаза бега. Техника высокого старта, финиширование		1	групповая	с/з №2	наблюдение
41	Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Осанка и работа рук во время бега.		1	групповая	с/з №2	наблюдение
42	Техника бега на короткие дистанции.		1	групповая	с/з №2	наблюдение
43	Бег в гору и под гору.		1	групповая	с/з №2	наблюдение
44	Техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу		1	групповая	с/з №2	наблюдение
45	Техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега навстречу друг другу.		1	групповая	с/з №2	наблюдение
46	Вынос бедра, постановка стопы		1	групповая	с/з №2	наблюдение
47	Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60м.		1	групповая	с/з №2	наблюдение
48	Бег по пересеченной местности.		1	групповая	с/з №2	наблюдение
49	Эстафетный бег на отрезках 40-60м.		1	групповая	с/з №2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
50	Кроссовый бег до 1000м.		1	групповая	с/з №2	наблюдение
51	Различные беговые упражнения и многоскоки.		1	групповая	с/з №2	наблюдение
52	Прыжки с места в длину, тройной, пятерной.		1	групповая	с/з №2	наблюдение

53	Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Скачки на левой и правой ноге.		1	групповая	с/з №2	наблюдение
54	Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.		1	групповая	с/з №2	наблюдение
55	Определение толчковой ноги в прыжках в длину и высоту.		1	групповая	с/з №2	наблюдение
56	Постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов в прыжках в длину и высоту.		1	групповая	с/з №2	наблюдение
57	Отталкивание, приземление в прыжках в длину и высоту		1	групповая	с/з №2	наблюдение
58	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление).		1	групповая	с/з №2	наблюдение
59	Прыжки в высоту способом «перешагивание» и «перекидной» (ознакомление).		1	групповая	с/з №2	наблюдение
60	Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты)		1	групповая	с/з №2	наблюдение
61	Исходное положение для метания. Отведение снаряда, скрестный шаг.		1	групповая	с/з №2	наблюдение
62	Метания мяча с 1-3-5-7 шагов.		1	групповая	с/з №2	наблюдение
63	Метание гранаты с 1-3-5-7 шагов.		1	групповая	с/з №2	наблюдение
64	Толкание ядра (ознакомление). Толкание одной рукой вверх, вперед-вверх при держании его на весу.		1	групповая	с/з №2	наблюдение
65	Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений.		1	групповая	с/з №2	наблюдение
66	Метание набивного мяча различными способами.		1	групповая	с/з №2	наблюдение

67	Толкание набивного мяча с места вверх, вперед,		1	групповая	с/з №2	наблюдение
68	Толкание набивного мяча стоя лицом и боком в сторону толчка.		1	групповая	с/з №2	наблюдение
69	Контрольные упражнения: 30м		1	групповая	с/з №2	наблюдение
70	Контрольные упражнения: 60м		1	групповая	с/з №2	наблюдение
71	Контрольные упражнения: прыжки в длину с места		1	групповая	с/з №2	сдача тестовых нормативов
72	Контрольные упражнения: 1000м		1	групповая	с/з №2	сдача тестовых нормативов