

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Никольское»

Тосненский муниципальный район

РАССМОТРЕНО

методическим объединением учителей
оборонно-спортивных дисциплин

_____ Дубоусов М.В.

Протокол №1
от "30" 08 2022 г.

Согласовано:

Зам. директора по ВР

_____ Комарова И.В.
30.08.2022г.

Рабочая программа
учебного курса
внеурочной деятельности
«Легкая атлетика с элементами
спортивно-подвижных игр»

для 5-9 классов
основного общего образования

Составитель: преподаватель по физической культуре

Макарова Виктория Александровна

Никольское 2022

1. Содержание курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика с элементами спортивно-подвижных игр»

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по тяжёлой атлетике и силовых видах спорта.

Упражнения и тренировочные задания на развития физических качеств таких как быстрота, выносливость, сила, ловкость, гибкость, прыгучесть.

Данная группа упражнений включает в себя повторный бег на коротких отрезках ,бег на средние дистанции, кроссовая подготовка ,прыжковые упражнения, силовые упражнения с собственным весом тела, со штангой и упражнения с различными отягощениями ,работа на тренажёрах. Для развития гибкости применяют упражнения на растягивание мышц, мышечных сухожилий и суставных связок с постепенно возрастающей амплитудой. Легкоатлетические упражнения развивают все физические качества. Волейбол ,баскетбол и футбол способствуют их развитию.

Виды легкой атлетики.

Виды легкой атлетики принято подразделять на пять разделов: ходьбу, бег, прыжки, метания и многоборья. Каждый из них, в свою очередь, подразделяется на разновидности. По структуре легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные. К циклическим видам легкой атлетики т.е. требующим многократного проявления одного и того-же цикла движения ,относят ходьбу и гладкий бег. К ациклическим видам , состоящим из различных циклов движения, относятся легкоатлетические прыжки и метания ,а к смешанным видам барьерный бег, бег с препятствиями ,кроссовый бег.

Основные упражнения в баскетболе

- Ведение мяча низкое с ускорением, высокое скоростное и комбинированное ведение мяча.
 - Упражнения. Стоя на одном месте. Ведение мяча вокруг корпуса
 - Ведение мяча с разным по высоте отскоком.
 - Максимально частое ведение мяча то одной, то другой рукой.
 - Ведение двух мячей
 - Ведение мяча в движении. Ведение при беге на одних пятках
 - Ведение мяча в полном приседе.
- Передачи мяча.
- Упражнения .Передачи мяча в парах от груди ,из-за головы двумя руками
- От плеча правой рукой ,потом левой
- Отскоком от пола .
- Броски мяча в корзину.
- Упражнения на совершенствование разных бросков с разных рас-стояний. Игрок бросает мяч с дальней дистанции, бежит к корзине, ловит мяч, выполняет бросок с ближнего рас-стояния, ведет мяч от корзины, поворачивается, ведет к корзине и бросает со среднего расстояния в прыжке.

- Совершенствование бросков в прыжке после ведения
- Выполнять броски разными способами, применяя обманные движения.

Основные упражнения в волейболе

- Упражнения. Верхние и нижние передачи над собой.
- Верхние нижние передачи в парах
- Поддача мяча. Отрабатываются упражнения с правильным положением рук во время подачи, разных ее видов, нижней, верхней, силовой.
- Прямой удар . Упражнения с прыжками на месте с размахом рук, затем добавляется разбег с имитацией удара по мячу из разных положений.

Основные упражнения в футболе

- Остановки катящегося мяча
- Остановки летящего мяча
- Удары по неподвижному мячу
- Удары по подвижному мячу
- Удары по воротам
- Удары головой по мячу
- Передачи мяча в парах
- Ведение мяча различными способами.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика с элементами спортивно-подвижных игр»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные, универсальные учебные действия.

Предметные результаты освоения обучающимися в ходе изучения курса, опыт специфической области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами освоения курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика с элементами спортивно-подвижных игр» является формирование следующих умений:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию,
- сформированность мотивации к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни;
- сформированность основ российской, гражданской идентичности; ориентированность на общие для всех людей правила поведения при занятии спортом;
- сотрудничество (этические нормы).

Метапредметными результатами освоения курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика с элементами спортивно-подвижных игр» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- Проговаривать последовательность действий;
- Уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- Устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов;
- Устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- Выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- Описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;
- Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов	Форма проведения	Деятельность учителя с учетом Рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные Ресурсы
Раздел 1. Легкая атлетика . Элементами баскетбола. 90 часов					
1.1	Основы тренировочного процесса в легкой атлетике. Инструктаж по Т.Б. на занятиях	1	Теория. Беседа.	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;	https://uzathletics.uz/stati/article-post/osnovy-sportivnoy-trenirovki-v-legkoy-atletike
1.2	Освоение техники выполнения прыжков в длину с разбега . Подводящие прыжковые упражнения	9	Теория. Изучение движений. Практика.	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;	https://studme.org/106869/meditsina/primernye-uprazhneniya_ispolzuemye_ovladieniya_tehnikoy_pryzhka_dlinu https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/main/262705/
1.3	Освоение техники выполнения прыжков в высоту с разбега . Подводящие прыжковые упражнения	8	Теория. Изучение движений. Практика.	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества	https://nsportal.ru/shkola/materialy-metodicheskikh-obedinenii/library/2015/02/23/podvodyashchie-uprazhneniya-k https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/main/262259/
1.4	Рефлексия Корректировка ошибок	3	Теория. Практика		Рефлексия-особый навык, направленный на самосознание, умение отслеживать свои эмоции, свои поступки, умение анализировать их и оценивать. В упрощенном понимании — это "разговор с самим собой") https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/08/05/refleksiya-na-urokah-fizicheskoy-kultury
1.5	Освоение техники выполнения бега с барьерами, барьерные упражнения	10	Теория. Изучение движений. Практика.		path=yandex_search&parent-reqid=1662321344492509-4270407300068705561-sas3-0806-305-sas-17-balancer-8080-BAL-8947&from_type=vast&filmId=9505694244179667277
1.6	ОФП	15	Лёгкая тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/
1.7	Освоение техники выполнения низкого старта в беге на короткие дистанции. Спринтерский и	10	Теория. Изучение движений. Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/

	эстафетный бег.				
1.8	Освоение техники выполнения толкания ядра	5	Теория. Изучение движений. Практика.	и взаимной помощи; инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками),	https://moodle.yspu.org/mod/book/view.php?id=13287
1.9	Освоение техники выполнения метания копья	5	Теория. Изучение движений. Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/main/262324/
1.10	Кроссовая подготовка	10	Практика		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/main/
1.11	Основы тренировочного процесса в баскетболе. Инструктаж по ТБ	1	Теория. Беседа.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/main/
1.12	Баскетбол. Элементы баскетбола	13	Теория. Изучение движений. Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/
Раздел 2. Совершенствование техники выполнения в легкоатлетических видах. Элементы волейбола 92 часов					
2.1	Основы тренировочного процесса в волейболе. Инструктаж по ТБ	1	Теория. Беседа.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/
2.2	Спринтерский и эстафетный бег	10	Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/
2.3	ОФП	7	Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
2.4	Прыжки в высоту	13	Теория. Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
2.5	Прыжки в длину	12	Теория. Практика.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/	
2.6	Бег с барьерами	10	Теория. Практика.	https://moodle.yspu.org/mod/book/view.php?id=13095&chapterid=698	
2.7	Метание копья	7	Теория. Практика.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/	
2.8	Толкание ядра	7	Теория. Практика.	https://moodle.yspu.org/mod/book/view.php?id=13287	
2.9	Бег для общей выносливости	9	Практика	https://resh.edu.ru/subject/le	

принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

					sson/3105/start/
2.10	Волейбол. Элементы волейбола	17	Теория. Изучение движений. Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
Раздел 3. «Совершенствование движений в легкой атлетике. Работа над подвижностью суставов.» Элементы футбола .80 часов.					
3.1	Спринтерский и эстафетный бег	10	Практика. Теория.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе; применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/
3.2	Прыжки в длину	10	Практика. Теория.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
3.3	Прыжки в высоту	10	Практика. Теория.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
3.4	Бег с барьерами	10	Практика. Теория.		https://moodle.yspu.org/moodle/book/view.php?id=13095&chapterid=698
3.5	Метание копья	5	Практика. Теория.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
3.6	Толкание ядра	10	Практика. Теория.		https://moodle.yspu.org/moodle/book/view.php?id=13095&chapterid=698
3.7	Кроссовая подготовка	10	Практика. Т		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/326048/
3.8	Тройной прыжок	5	Практика. Теория		https://moodle.yspu.org/moodle/book/view.php?id=13095&chapterid=698
3.9	Основы тренировочного процесса в футболе Инструктаж по ТБ	1	Теория.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/
3.10	Футбол. Элементы футбола	9	Практика. Теория.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/

				работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми; включение в урок игровых процедур, которые помогают	
Раздел 4. Демонстрация прироста показателей. Подвижные игры .8 часов.					
4.1	Демонстрация изученных навыков. Замеры показателей. Подвижные игры	8	Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы и темы учебных занятий	Кол-во часов	Сроки проведения	
			план	факт
Раздел 1. Легкая атлетика с элементами баскетбола .90 часов.				
1.	Основы тренировочного процесса в легкой атлетике. Инструктаж по Т.Б. на занятиях	1	02.09.2022	
2	Кросс	1	02.09.2022	
3	Кросс	1	05.09	
4	ОФП	1	05.09	
5	Барьерные упражнения	1	05.09	
6	Кросс	1	07.09	
7	ОФП	1	07.09	
8	Прыжки в длину, подводящие упражнения	1	07.09	
9	Основы тренировочного процесса в баскетболе а Инструктаж по Т.Б. на занятиях	1	09.09	
10	Элементы баскетбола	1	09.09	
11	Кросс	1	12.09	
12	ОФП	1	12.09	
13	Бег с барьерами ,подводящие упражнения	1	12.09	
14	Кросс	1	14.09	
15	ОФП	1	14.09	
16	Толкание ядра ,подводящие упражнения	1	14.09	
17	Элементы баскетбола .	1	16.09	
18	Баскетбол игра	1	16.09	
19	Кросс	1	19.09	
20	ОФП	1	19.09	
21	Метание копья. Подводящие упражнения	1	19.09	
22	Кросс	1	21.09	
23	ОФП	1	21.09	
24	Бег с барьерами	1	21.09	
25	Элементы баскетбола	1	23.09	
26	Игра в баскетбол	1	23.09	
27	Кросс	1	26.09	
28	ОФП	1	26.09	
29	Прыжки в длину с разбега	1	26.09	
30	Кросс	1	28.09	
31	ОФП	1	28.09	
32	Толкание ядра	1	28.09	
33	Элементы баскетбола	1	30.09	

34	Игра в баскетбол	1	30.09	
35	Кросс	1	03.10	
36	ОФП	1	03.10	
37	Барьерный бег	1	03.10	
38	Барьерные упражнения	1	05.10	
39	ОФП	1	05.10	
40	Спринтерский и эстафетный бег	1	05.10	
41	Элементы баскетбола	1	07.10	
42	Игра в баскетбол	1	07.10	
43	Рефлексия корректировка ошибок	1	10.10	
44	ОФП	1	10.10	
45	Прыжки в высоту	1	10.10	
46	Рефлексия Корректировка ошибок	1	12.10	
47	ОФП	1	12.10	
48	Прыжки в длину	1	12.10	
49	Элементы баскетбола	1	14.10	
50	Игра в баскетбол	1	14.10	
51	Рефлексия Корректировка ошибок	1	17.10	
52	ОФП	1	17.10	
53	Прыжки в длину	1	17.10	
54	Спринтерский и эстафетный бег	1	19.10	
55	ОФП	1	19.10	
56	Прыжки в высоту	1	19.10	
57	Элементы баскетбола	1	21.10	
58	Игра в баскетбол	1	21.10	
59	Бег с барьерами	1	24.10	
60	Прыжки в длину	1	24.10	
61	ОФП	1	24.10	
62	Прыжки в высоту	1	26.10	
63	Бег с барьерами	1	26.10	
64	Прыжки в длину	1	26.10	
65	Прыжки в высоту	1	28.10	
66	Толкание ядра	1	28.10	
67	Барьерные упражнения	1	07.11	
68	Прыжки в длину	1	07.11	
69	Толкание ядра	1	07.11	
70	Спринтерский и эстафетный бег	1	09.11	
71	Метание копья	1	09.11	
72	Прыжки в длину	1	09.11	
73	Спринтерский и эстафетный бег	1	11.11	

74	Метание копья	1	11.11	
75	Спринтерский и эстафетный бег	1	14.11	
76	Прыжки в высоту	1	14.11	
77	Толкание ядра	1	14.11	
78	Бег с барьерами	1	16.11	
79	Прыжки в высоту	1	16.11	
80	Спринтерский и эстафетный бег	1	16.11	
81	Бег с барьерами	1	18.11	
82	Прыжки в высоту	1	18.11	
83	Метание копья	1	21.11	
84	Прыжки в длину	1	21.11	
85	Спринтерский и эстафетный бег	1	21.11	
86	Бег с барьерами	1	23.11	
87	Метание копья	1	23.11	
88	Спринтерский и эстафетный бег	1	23.11	
89	Спринтерский и эстафетный бег	1	25.11	
90	Прыжки в высоту	1	25.11	
Раздел 2. Совершенствование техники выполнения в легкоатлетических видах. Элементы волейбола .92 часа.				
91	Основы тренировочного процесса в волейболе. Инструктаж по ТБ	1	28.11	
92	Спринтерский и эстафетный бег	1	28.11	
93	Бег для общей выносливости	1	28.11	
94	Бег с барьерами	1	30.11	
95	Бег для общей выносливости	1	30.11	
96	Прыжки в длину	1	30.11	
97	Толкание ядра	1	02.12	
98	Элементы волейбола	1	02.12	
99	Игра в волейбол	1	05.12	
100	Спринтерский и эстафетный бег	1	05.12	
101	Бег для общей выносливости	1	05.12	
102	Бег с барьерами	1	07.12	
103	Прыжки в длину	1	07.12	
104	Бег для общей выносливости	1	07.12	
105	Толкание ядра	1	09.12	
106	Элементы волейбола	1	09.12	
107	Игра в волейбол	1	12.12	
108	Бег для общей выносливости	1	12.12	
109	Спринтерский и эстафетный бег	1	12.12	
110	Бег с барьерами	1	14.12	
111	Бег для общей выносливости	1	14.12	
112	Прыжки в длину	1	14.12	

113	Толкание ядра	1	16.12	
114	Элементы волейбола	1	16.12	
115	Игра в волейбол	1	19.12	
116	Бег для общей выносливости	1	19.12	
117	Спринтерский и эстафетный бег	1	19.12	
118	Бег с барьерами	1	21.12	
119	Бег для общей выносливости	1	21.12	
120	Прыжки в длину	1	21.12	
121	Толкание ядра	1	23.12	
122	Элементы волейбола	1	23.12	
123	Игра в волейбол	1	26.12	
124	Спринтерский и эстафетный бег	1	26.12	
125	Бег с барьерами	1	26.12	
126	ОФП	1	28.12	
127	Прыжки в длину	1	28.12	
128	Толкание ядра	1	28.12	
129	Прыжки в высоту	1	09.01	
130	Спринтерский и эстафетный бег	1	09.01	
131	Бег с барьерами	1	09.01	
132	ОФП	1	11.01	
133	Прыжки в длину	1	11.01	
134	Толкание ядра	1	11.01	
135	Прыжки в высоту	1	13.01	
136	Элементы волейбола	1	13.01	
137	Игра в волейбол	1	16.01	
138	Спринтерский и эстафетный бег	1	16.01	
139	Бег с барьерами	1	16.01	
140	ОФП	1	18.01	
141	Прыжки в длину	1	18.01	
142	Прыжки в высоту	1	18.01	
143	Метание копья	1	20.01	
144	Элементы волейбола	1	20.01	
145	Игра в волейбол	1	23.01	
146	Спринтерский и эстафетный бег	1	23.01	
147	Бег с барьерами	1	23.01	
148	ОФП	1	25.01	
149	Прыжки в длину	1	25.01	
150	Прыжки в высоту	1	25.01	
151	Метание копья	1	27.01	
152	Элементы волейбола	1	27.01	

153	Игра в волейбол	1	30.01	
154	Спринтерский и эстафетный бег	1	30.01	
155	Бег с барьерами	1	30.01	
156	ОФП	1	01.02	
157	Прыжки в длину	1	01.02	
158	Прыжки в высоту	1	01.02	
159	Метание копья	1	03.02	
160	Элементы волейбола	1	03.02	
161	Игра в волейбол	1	06.02	
162	Спринтерский и эстафетный бег	1	06.02	
163	Бег с барьерами	1	06.02	
164	ОФП	1	08.02	
165	Бег для общей выносливости	1	08.02	
166	Прыжки в длину	1	08.02	
167	Подводящие упражнения для прыжков в высоту	1	10.02	
168	Прыжки в высоту	1	10.02	
169	ОФП	1	13.02	
170	Прыжки в высоту	1	13.02	
171	Подводящие упражнения для прыжков в высоту	1	13.02	
172	Прыжки в длину	1	15.02	
173	Подводящие упражнения для прыжков в высоту	1	15.02	
174	Метание копья	1	15.02	
175	Прыжки в высоту	1	17.02	
176	Метание копья, подводящие упражнения	1	17.02	
177	Подводящие упражнения для прыжков в высоту	1	20.02	
178	Метание копья	1	20.02	
179	Подводящие упражнения к толканию ядра	1	20.02	
180	Прыжки в длину	1	22.02	
181	Прыжки в высоту, подводящие упражнения	1	22.02	
182	Метание копья, подводящие упражнения	1	22.02	
Раздел 3. «Совершенствование движений в легкой атлетике. Элементы футбола .80 часов				
183	Спринтерский и эстафетный бег	1	27.02	
184	Прыжки в длину	1	27.02	
185	Кросс	1	27.02	
186	Прыжки в высоту	1	01.03	
187	Бег с барьерами	1	01.03	
188	Толкание ядра	1	01.03	
189	Элементы футбола. Инструктаж по ТБ	1	03.03	
190	Игра в футбол	1	03.03	
191	Спринтерский и эстафетный бег	1	06.03	

192	Прыжки в длину	1	06.03	
193	Кросс	1	06.03	
194	Прыжки в высоту	1	10.03	
195	Бег с барьерами	1	10.03	
196	Спринтерский и эстафетный бег	1	13.03	
197	Прыжки в длину	1	13.03	
198	Кросс	1	13.03	
199	Прыжки в высоту	1	15.03	
200	Бег с барьерами	1	15.03	
201	Толкание ядра	1	15.03	
202	Элементы футбола.	1	17.03	
203	Игра в футбол	1	17.03	
204	Спринтерский и эстафетный бег	1	20.03	
205	Прыжки в длину	1	20.03	
206	Кросс	1	20.03	
207	Прыжки в высоту	1	22.03	
208	Бег с барьерами	1	22.03	
209	Толкание ядра	1	22.03	
210	Спринтерский и эстафетный бег	1	03.04	
211	Прыжки в длину	1	03.04	
212	Кросс	1	03.04	
213	Прыжки в высоту	1	05.04	
214	Бег с барьерами	1	05.04	
215	Толкание ядра	1	05.04	
216	Элементы футбола.	1	07.04	
217	Игра в футбол	1	07.04	
218	Спринтерский и эстафетный бег	1	10.04	
219	Прыжки в длину	1	10.04	
220	Кросс	1	10.04	
221	Прыжки в высоту	1	12.04	
222	Бег с барьерами	1	12.04	
223	Толкание ядра	1	12.04	
224	Элементы футбола.	1	14.04	
225	Игра в футбол	1	14.04	
226	Спринтерский и эстафетный бег	1	17.04	
227	Прыжки в длину	1	17.04	
228	Кросс	1	17.04	
229	Прыжки в высоту	1	19.04	
230	Бег с барьерами	1	19.04	
231	Толкание ядра	1	19.04	

232	Элементы футбола.	1	21.04	
233	Игра в футбол	1	21.04	
234	Спринтерский и эстафетный бег	1	24.04	
235	Прыжки в длину	1	24.04	
236	Кросс	1	24.04	
237	Прыжки в высоту	1	26.04	
238	Бег с барьерами	1	26.04	
239	Толкание ядра	1	26.04	
240	Тройной прыжок	1	28.04	
241	Метание копья	1	28.04	
242	Толкание ядра	1	03.05	
243	Метание копья	1	03.05	
244	Прыжковые упражнения для тройного прыжка	1	03.05	
245	Тройной прыжок	1	05.05	
246	Метание копья	1	05.05	
247	Бег с барьерами	1	10.05	
248	Толкание ядра	1	10.05	
249	Метание копья	1	10.05	
250	Тройной прыжок	1	12.05	
251	Метание копья	1	12.05	
252	Спринтерский и эстафетный бег	1	15.05	
253	Прыжки в длину	1	15.05	
254	Кросс	1	15.05	
255	Прыжки в высоту	1	17.05	
256	Бег с барьерами	1	17.05	
257	Прыжки в высоту	1	17.05	
258	Тройной прыжок	1	19.05	
259	Метание копья	1	19.05	
260	Спринтерский и эстафетный бег	1	22.05	
261	Прыжки в длину	1	22.05	
262	Кросс	1	22.05	
Раздел 4. Демонстрация прироста показателей. Подвижные игры. 8 часов.				
263	Бег 100 м. на результат. Подвижные игры	1	24.05	
264	Прыжки в длину с разбега на результат	1	24.05	
265	Прыжки в высоту на результат.	1	24.05	
266	Толкание ядра на результат. Подвижные игры	1	26.05	
267	Метание копья на результат. Подвижные игры	1	26.05	
268	Демонстрация изученных навыков в баскетболе	1	29.05	
269	Демонстрация изученных навыков в волейболе	1	29.05	
270	Демонстрация изученных навыков в футболе.	1	29.05	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	270		
-------------------------------------	-----	--	--