

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 "28" 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Комарова И.В.

Рабочая программа
учебного курса
внеурочной деятельности
«Легкая атлетика с элементами спортивных и подвижных игр».

для 5-8 класса
основного общего образования

Составитель:

преподаватель по физической культуре
Макарова Виктория Александровна

Г.Никольское, 2024г

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 тяжелой 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 тренажерах. 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 ,бег на средние и дальние дистанции, кросс.

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.

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. 65 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	10	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_ovladeniya_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	10	Теория. Изучение движений. Практика.	организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам	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	5	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	5	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	5	Лёгкая тренировка		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/main/262091/
1.7	Освоение техники выполнения низкого старта в беге на короткие	6	Теория. Изучение движений. Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/262740/

	дистанции. Спринтерский и эстафетный бег.			социально значимый опыт сотрудничества 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),	
1.8	Освоение техники выполнения толкания ядра	5	Теория. Изучение движений. Практика.		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	Бег на средние и дальние дистанции. Кроссовая подготовка.	8	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	4	Теория. Изучение движений. Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/main/271458/

Раздел 2. Совершенствование техники выполнения в легкоатлетических видах.
Элементы волейбола 65 часов

2.1	Основы тренировочного процесса в волейболе. Инструктаж по ТБ	1	Теория. Беседа.	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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/262460/
2.2	Спринтерский и эстафетный бег	5	Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/
2.3	ОФП	10	Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4783/start/226103/
2.4	Прыжки в высоту	10	Теория. Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
2.5	Прыжки в длину	10	Теория. Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/
2.6	Бег с барьерами	5	Теория. Практика.		https://moodle.yspu.org/mod/book/view.php?id=13287
2.7	Метание копья	5	Теория. Практика.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/
2.8	Толкание ядра	5	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/lesson/

					sson/3105/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4963/start/43532/
2.10	Волейбол. Элементы волейбола	5	Теория. Изучение движений. Практика.		

Раздел 3. «Совершенствование движений в легк. атлетике. Работа над подвижностью суставов.»
Элементы футбола .65 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.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3105/main/
3.2	Прыжки в длину	5	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	5	Практика. Теория.		https://moodle.yspu.org/moodle/book/view.php?id=13095&chapterid=698
3.7	Кроссовая подготовка	5	Практика. Теория		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 футбола 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/

Раздел 4. Демонстрация прироста показателей. Подвижные игры .9 часов.

4.1	Демонстрация изученных навыков. Замеры показателей. Подвижные игры	12	Практика.	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета.	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 .65 часов.				
1.	Основы тренировочного процесса в легкой атлетике. Инструктаж по Т.Б. на занятиях	1	02.09.2024	
2	Кросс	1	02.09	
3	Кросс. Бег на средние дистанции.	1	02.09	
4	ОФП	1	04.09	
5	Барьерные упражнения	1	04.09	
6	Кросс	1	04.09	
7	Толкание ядра, подводящие упражнения.	1	09.09	
8	Прыжки в длину, подводящие упражнения	1	09.09	
9	Основы тренировочного процесса в баскетболе а Инструктаж по Т.Б. на занятиях	1	09.09	
10	Спринтерский и эстафетный бег.	1	11.09	
11	Кросс. Бег на дальние дистанции.	1	11.09	
12	Прыжки в высоту. прыжковые упражнения.	1	11.09	
13	Бег с барьерами ,специальные упражнения	1	16.09	
14	Кросс	1	16.09	
15	ОФП	1	16.09	
16	Толкание ядра ,подводящие упражнения	1	18.09	
17	Спринтерский и эстафетный бег.	1	18.09	
18	Баскетбол игра	1	18.09	
19	Кросс	1	23.09	
20	Прыжки в длину, подводящие упражнения	1	23.09	
21	Метание копья. Подводящие упражнения	1	23.09	
22	Кросс	1	25.09	
23	Прыжки в длину, подводящие упражнения	1	25.09	
24	Бег с барьерами	1	25.09	
25	Спринтерский ,эстафетный бег.	1	30.10	
26	Игра в баскетбол	1	30.10	
27	Кросс	1	30.10	
28	Прыжки в высоту. прыжковые упражнения.	1	02.10	
29	Прыжки в длину с разбега	1	02.10	
30	Рефлексия корректировка ошибок	1	02.10	
31	ОФП	1	07.10	
32	Спринтерский и эстафетный бег.	1	07.10	

33	Элементы баскетбола	1	07.10	
34	Игра в баскетбол	1	09.10	
35	Прыжки в длину, подводящие упражнения	1	09.10	
36	ОФП	1	09.10	
37	Барьерный бег	1	14.10	
38	Барьерные упражнения	1	14.10	
39	Прыжки в высоту. прыжковые упражнения.	1	14.10	
40	Спринтерский и эстафетный бег	1	16.10	
41	Толкание ядра ,подводящие упражнения	1	16.10	
42	Толкание ядра .Силовые упражнения.	1	16.10	
43	Метания копья ,специальные упражнения.	1	21.10	
44	Прыжки в высоту. прыжковые упражнения.	1	21.10	
45	Прыжки в высоту	1	21.10	
46	Метания копья ,специальные упражнения.	1	23.10	
47	ОФП	1	23.10	
48	Прыжки в длину	1	23.10	
49	Спринтерский и эстафетный бег.	1	06.11	
50	Толкание ядра ,подводящие упражнения	1	06.11	
51	Метания копья ,специальные упражнения.	1	06.11	
52	Прыжки в высоту. прыжковые упражнения.	1	11.11	
53	Прыжки в длину	1	11.11	
54	Спринтерский и эстафетный бег	1	11.11	
55	Прыжки в высоту. прыжковые упражнения.	1	13.11	
56	Прыжки в длину	1	13.11	
57	Рефлексия корректировка ошибок	1	13.11	
58	Прыжки в длину	1	18.11	
59	Рефлексия корректировка ошибок	1	18.11	
60	Прыжки в длину	1	18.11	
61	Прыжки в высоту	1	20.11	
62	Рефлексия корректировка ошибок	1	20.11	
63	Прыжки в высоту	1	20.11	
64	Рефлексия корректировка ошибок	1	25.11	
65	Прыжки в высоту	1	25.01	
Раздел 2. Совершенствование техники выполнения в легкоатлетических видах. Элементы волейбола .65 часа.				
66	Основы тренировочного процесса в волейболе. Инструктаж по ТБ	1	25.11	
67	Спринтерский и эстафетный бег	1	27.11	
68	ОФП	1	27.11	
69	Бег с барьерами	1	27.11	
70	Бег для общей выносливости	1	02.12	
71	Прыжки в длину	1	02.12	

72	Толкание ядра	1	02.12	
73	Элементы волейбола. Игра в волейбол	1	04.12	
74	ОФП	1	04.12	
75	Спринтерский и эстафетный бег	1	04.12	
76	Бег для общей выносливости	1	09.12	
77	Бег с барьерами	1	09.12	
78	Прыжки в длину	1	09.12	
79	Бег для общей выносливости	1	11.12	
80	Толкание ядра	1	11.12	
81	Элементы волейбола .Игра в волейбол	1	11.12	
82	ОФП	1	16.12	
83	Прыжки в высоту	1	16.12	
84	Спринтерский и эстафетный бег	1	16.12	
85	Бег с барьерами	1	18.12	
86	Прыжки в высоту	1	18.12	
87	Прыжки в длину	1	18.12	
88	Толкание ядра	1	23.12	
89	Элементы волейбола. Игра в волейбол	1	23.12	
90	Прыжки в высоту	1	23.12	
91	Прыжки в длину	1	25.12	
92	Спринтерский и эстафетный бег	1	25.12	
93	Бег с барьерами	1	25.12	
94	Прыжки в высоту	1	28.12	
95	Прыжки в длину	1	28.12	
96	Толкание ядра	1	28.12	
97	Элементы волейбола. Игра в волейбол	1	13.01	
98	Бег для общей выносливости	1	13.01	
99	Прыжки в высоту	1	13.01	
100	Спринтерский и эстафетный бег	1	15.01	
101	Бег с барьерами	1	15.01	
102	ОФП	1	15.01	
103	Прыжки в длину	1	20.01	
104	Толкание ядра	1	20.01	
105	Прыжки в высоту	1	20.01	
106	Прыжки в длину	1	22.01	
107	Метание копья	1	22.01	
108	ОФП	1	22.01	
109	Прыжки в длину	1	27.01	
110	Метание копья	1	27.01	
111	Прыжки в высоту	1	27.01	
112	Прыжки в длину	1	29.01	

113	Метание копья	1	29.01	
114	Прыжки в высоту	1	29.01	
115	Метание копья	1	03.02	
116	Бег для общей выносливости	1	03.02	
117	Прыжки в длину	1	03.02	
118	Прыжки в высоту	1	05.02	
119	Метание копья	1	05.02	
120	Прыжки в высоту	1	05.02	
121	Спринтерский и эстафетный бег	1	10.02	
122	ОФП	1	10.02	
123	ОФП	1	10.02	
124	Бег для общей выносливости	1	12.02	
125	ОФП	1	12.02	
126	ОФП	1	12.02	
127	Бег для общей выносливости	1	17.02	
128	ОФП	1	17.02	
129	Бег для общей выносливости	1	17.02	
130	Бег для общей выносливости	1	19.02	
Раздел 3. «Совершенствование движений в легкой атлетике. Элементы футбола .65часов				
131	Прыжки в длину	1	19.02	
132	Бег на средние и длинные дистанции	1	19.02	
133	Прыжки в высоту	1	24.02	
134	Бег с барьерами	1	24.02	
135	Толкание ядра	1	24.02	
136	Элементы футбола. Инструктаж по ТБ	1	26.02	
137	Игра в футбол .Элементы футбола	1	26.02	
138	Спринтерский и эстафетный бег	1	26.02	
139	Прыжки в длину	1	03.03	
140	Кросс	1	03.03	
141	Прыжки в высоту	1	03.03	
142	Бег с барьерами	1	05.03	
143	Спринтерский и эстафетный бег	1	05.03	
144	Прыжки в длину	1	05.03	
145	Кросс (бег на средние дистанции)	1	10.03	
146	Прыжки в высоту	1	10.03	
147	Бег с барьерами	1	10.03	
148	Толкание ядра	1	12.03	
149	Элементы футбола. Игра в футбол	1	12.03	
150	Спринтерский и эстафетный бег	1	12.03	
151	Спринтерский и эстафетный бег	1	17.03	
152	Прыжки в длину	1	17.03	

153	Кросс	1	17.03	
154	Прыжки в высоту	1	19.03	
155	Бег с барьерами	1	19.03	
156	Толкание ядра	1	19.03	
157	Спринтерский и эстафетный бег	1	31.03	
158	Прыжки в длину	1	31.03	
159	Кросс	1	31.03	
160	Прыжки в высоту	1	02.04	
161	Бег с барьерами	1	02.04	
162	Толкание ядра	1	02.04	
163	Элементы футбола. Игра в футбол	1	07.04	
164	Бег с барьерами	1	07.04	
165	Спринтерский и эстафетный бег	1	07.04	
166	Метание копья	1	09.04	
167	Метание копья	1	09.04	
168	Метание копья	1	09.04	
169	Бег с барьерами	1	14.04	
170	Толкание ядра	1	14.04	
171	Элементы футбола. Игра в футбол	1	14.04	
172	Бег с барьерами	1	16.04	
173	Спринтерский и эстафетный бег	1	16.04	
174	Тройной прыжок	1	16.04.	
175	Кросс	1	21.04	
176	Тройной прыжок	1	21.04	
177	Бег с барьерами	1	21.04	
178	Тройной прыжок	1	23.04	
179	Бег с барьерами	1	23.04	
180	Метание копья	1	23.04	
181	Спринтерский и эстафетный бег	1	28.04	
182	Тройной прыжок	1	28.04	
183	Тройной прыжок, прыжковые упражнения	1	28.04	
184	Спринтерский и эстафетный бег	1	30.04	
185	Элементы футбола. Игра в футбол	1	30.04	
186	Прыжки в высоту	1	30.04	
187	Прыжки в высоту	1	05.05	
188	Элементы футбола. Игра в футбол	1	05.05	
189	Прыжки в высоту	1	05.05	
190	Прыжки в высоту	1	07.05	
191	Элементы футбола. Игра в футбол	1	07.05	
192	Прыжки в высоту	1	07.05	
193	Игра в футбол	1	12.05	

194	Элементы футбола. Игра в футбол	1	12.05	
195	Метание копья		12.05	
Раздел 4. Демонстрация прироста показателей. Подвижные игры. 9 часов.				
196	Спринтерский бег на результат. Подвижные игры	1	14.05	
197	Прыжки в высоту на результат. Подвижные игры	1	14.05	
198	Легкоатлетические метания на результат. Подвижные игры	1	14.05	
199	Бег на средние и дальние дистанции на результат.	1	19.05	
200	Демонстрация изученных навыков в баскетболе.	1	19.05	
201	Бег с барьерами на результат	1	19.05	
202	Прыжки в длину на результат. Подвижные игры	1	21.05	
203	Демонстрация изученных навыков в волейболе	1	21.05	
204	Демонстрация изученных навыков в футболе	1	21.05	
Общее количество часов по программе		204ч		