

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
классных руководителей  
Протокол от 24.08.2020 №1

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
от 28.08.2020 № 160

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Название	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>
Возраст обучающихся	7 -18 лет
Срок реализации	1 год
Автор – разработчик	Хаустов Александр Владимирович, педагог дополнительного образования

## **Структура дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

- 1.1. Нормативно-правовое обеспечение
- 1.2. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы
- 1.3. Содержание общеразвивающей программы
- 1.4. Планируемые результаты освоения общеразвивающей программы

### **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

- 2.1. Условия реализации программы
- 2.2. Промежуточная аттестация
- 2.3. Оценочные и методические материалы

### **III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

- 3.1. Литература для педагога
- 3.2. Литература для обучающихся

Приложение № 1

## **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

1.1 Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена на основе следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021)
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2019 № 196);
5. Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 г. No 28;
6. Устав Лицея № 10

### **1.2 Пояснительная записка**

**Направленность.** Образовательная программа «Легкая атлетика» физкультурно – спортивной направленности.

#### **Актуальность.**

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи. Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся. Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся: закаливание, тренировку силы,

выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека, от физически немощного. Эту задачу помогает решать занятия в спортивных группах дополнительного образования.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

### **Отличительные особенности программы.**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции: создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»; способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности; выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования. Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

### **Адресат.**

Программа «Легкая атлетика» рассчитана на обучающихся от 7 до 18 лет.

Наполняемость группы от 8 до 15 человек.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний

### **Режим занятий.**

Режим учебно-тренировочного процесса рассчитан на 36 недель с учетом занятий в осенние и весенние каникулы.

**Объем** общеразвивающей программы «Легкая атлетика». Количество часов в год 108 ч, из расчета 3 часа в неделю

**Срок освоения программы:** 1 год

**Уровневость.** «Стартовый уровень», реализация общедоступных и универсальных форм организации, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания.

**Формы обучения:** групповые занятия

**Виды занятий:** учебные тренировки, спортивные праздники и соревнования различного уровня.

В данной программе отражены цели и основные задачи на этапах начальной подготовки и учебно-тренировочного процесса, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

### **1.3. Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование

навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

*Обучающие*

- формирование специальных знания: правила игры «Баскетбол»,
- знакомство с основными понятиями: техника, тактика, правила судейства и организация проведения соревнований;
- формирование представления о значимости занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене, о влиянии упражнений на организм человека, о здоровом образе жизни; о понятиях «техника игры», «тактика игры», первичных навыках судейства; об основных физических качествах, технике специальных подготовительных упражнений,
- знакомство правилами игры, контрольными нормативами разносторонней физической подготовленности

*Развивающие*

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- развитие физических способностей; быстроты, силы, выносливости, скорости,

*Воспитательные*

- формирование стойкий интерес к занятиям спортом, расширить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- воспитание нравственные, морально-волевые, личностные качества;
- пропаганда здорового образа жизни;
- привлечение семей занимающихся к участию в спортивных мероприятиях.

#### 1.4. Содержание общеразвивающей программы

##### Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Наблюдение
2	История развития легкой атлетики	1	1	-	Опрос
3	Гигиена спортсмена и закаливания	1	1	-	Опрос
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	1	-	Опрос ТБ
5	Т.Б. во время занятий легкой атлетики	1	1	-	Опрос ТБ

6	Правила соревнований	2	1	1	Опрос
7	ОФП	57	-	57	Наблюдение.
8	Ознакомление с отдельными элементами бега, прыжков, метания	42	-	42	Самоконтроль
9	Контрольные упражнения и спортивные соревнования,	5		5	Взаимоконтроль
	<b>Итого:</b>	<b>111</b>	<b>6</b>	<b>105</b>	Контрольные упражнения

### Содержание программы/изучаемого курса

**Физическая культура и спорт в России:** Забота Российского правительства о физическом воспитании подрастающего поколения. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья.

**История развития л/а спорта:** Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика л/а спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижений человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющих прикладное значение.

**Гигиена спортсмена и закаливание:** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

**Места занятий, их оборудование и подготовка:** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем.

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

**Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой:** Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Возможные травмы и их предупреждения.

**Знакомство с правилами соревнований:** Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину

**Общая физическая подготовка:** Переход на бег и с бега на ходьбу; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; ОУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнение на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнение из других видов спорта. *Акробатика*: различные кувырки вперед и назад, перекатывание, стойка на лопатках, «мостик», стойка на голове и руках, напрыгивание на подкидной мостик, различные акробатические соединения.

*Подвижные игры*. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствия; «перестрелка», «удочка», «мяч капитану», «лапта», «пионербол» и другие игры.

*Баскетбол*: ведение мяча, ведение с изменением направления, ловля двумя руками мяча, летящему 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 открытия для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Футбол*: удары по мячу ногой на месте и в движении, удары после остановки, ведение мяча остановка мяча; простейшие навыки спортивной борьбы.

*Лыжи*: подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажный ход; ходьба на лыжах без учета и с учетом времени до 2 км.

*Упражнение на гимнастических снарядах, со снарядами* (перекладина, брус, конь, канат, скамейка, стенка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивание, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы, простейшие комбинации; напрыгивание на снаряды и с различными движениями ног и рук.

*Ознакомление с отдельными элементами техники бега, прыжков и метаний*: *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 различных команд; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции, техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу. Бег в гору и под гору. 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 1 км; различные беговые упражнения и многоскоки.

*Прыжки*: с места в длину, тройной, пятирной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой, правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину, в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм, маховые движения рук в прыжках в длину «согнув ноги», в высоту «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

**Контрольные упражнения и спортивные соревнования.** Принять участие в одних соревнованиях, сдать нормативов

## 1. 5. Планируемые результаты

### Личностные

- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений
- осознанное стремление к достижению личностного роста

**Метапредметные** результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий

- овладение умением вести диалог, умение договариваться распределять функции и роли

### Предметные результаты

Основными результатами выполнения программных требований являются:

- состояние здоровья и уровень физического развития воспитанников;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными

- особенностями;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы;
- выполнение нормативов ОФП и СФП;
- участие в общегородской спартакиаде школьников по направлениям;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях;
- решение проблемы занятости подростков в свободное и каникулярное время;
- содействие физическому, духовному развитию обучающихся.

По окончании обучения воспитанники должны:

*Иметь представления* о значениях занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене, о влиянии упражнений на организм человека, о здоровом образе жизни. Иметь представления о понятиях «техника игры», «тактика игры», первичных навыках судейства.

*Знать* об основных физических качествах, технику специальных подготовительных упражнений, знать правила игры, знать контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности, историю развития вида спорта - баскетбол в школе, городе, стране.

*Уметь* развивать свои физические способности, выполнять ОРУ и развивать такие качества как быстроту, силу, выносливость, скорость, уметь применять на практике правила игры, уметь использовать в игре технические и тактические приемы, уметь выполнять контрольные нормативы разносторонней физической подготовленности

## **2. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1 . Условия реализации программы**

**Материально – техническое обеспечение.** Для успешной реализации программы необходимо проводить занятия в спортивном зале и на открытой беговой дорожке стадиона лицея, соответствующими требованиям САНПиН

1. Спортивный зал
2. беговая дорожка (250м)
3. яма для прыжков в длину с разбега
4. эстафетные палочки (10шт)
5. мячи для метания (20шт)
6. гранаты для метания (15шт)
7. секундомер (1шт)
8. маты – 20шт
9. конусы – 15шт

**Информационное обеспечение** не предусмотрено



**Кадровое обеспечение.** Занятия проводятся педагогом дополнительного образования. Образование высшее. Категория: высшая квалификационная категория по должности учитель, первая квалификационная категория по должности «Педагог дополнительного образования»

**Методические материалы:** тематика занятий строится с учетом интересов учащихся, возможности их саморазвития. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития специальных технических умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в команде.

Программа позволяет индивидуализировать обучение: более сильным детям будет интересны сложные задачи, менее подготовленным, можно предложить упражнения проще. Это дает возможность предостеречь ребенка от неуверенности, создать ситуацию успеха.

Формирование коммуникативных компетенций достигается при помощи приёмов способствующих развитию умения общаться со сверстниками и взрослыми людьми, работать самостоятельно и в команде.

Здоровьесберегающая компетенция совершенствуется при изучении теоретического материала и практических умений.

Учебно-познавательные компетенции формируются при изучении истории возникновения различных техник баскетбола; основных способов работы по алгоритму;

Всё вышесказанное обуславливает выбор следующих методов:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, и т.д.);
- наглядный (показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (организация командной работы);

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- репродуктивный - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

## 2.2 Промежуточная аттестация

**Форма промежуточной аттестации:** С целью определения уровня усвоения общеразвивающей программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно- воспитательного процесса проводятся **контрольные упражнения по общефизической подготовке.**

Программа предусматривает следующие контрольные упражнения: (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

**Порядок и периодичность промежуточной аттестации** : один раз в год в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, принятом педагогическим советом Лицея № 10 от 01.11. 2019 г. протокол № 12 с учетом мнения Совета Лицея Протокол от 30.09.2019 г. №7

В соответствии с частью 17 статьи 108 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» промежуточная аттестация может быть проведена с применением электронного обучения

### 2.3. Оценочные и методические материалы

Контрольные упражнения	ГПН-1		УТГ-1	
	( 10 – 11 лет)		( 12 лет)	
	мальчики	девочки	юноши	девушки
Бег-20 м с/х	3,3	3,1	2,7	2,9
Бег 60 м	9,4	9,6	9,0	9,4
Бег 100 м	-	-	14,0	15,4
Прыжок в длину с места	170	165	225	215
Тройной прыжок с места	500	480	620	605

**Участие в соревнованиях.** Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год

### 3. Список литературы

#### 3.1 Для педагога

##### *Нормативные документы*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018г. г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо от 18 ноября 2015 г. N 09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО "Московский государственный педагогический университет", ФГАУ "Федеральный институт развития образования" и АНО дополнительного профессионального образования "Открытое образование".

5. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ [Текст] / Л. Н. Буйлова // Молодой ученый. — 2015. — №15. — С. 567-572.

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Автор - составитель: Рыбалёва Ирина Александровна, канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края

#### *Основная литература*

7. Белоруссова В.В. Воспитание в спорте. М., 1974
8. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. М., 1974
9. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. М., 1974
10. Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. М., 1972
11. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1974
12. Попова В.Б. Прыжки в длину. М., 1971
13. Филин В.Н. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., 1974

#### **3.2. Для обучающегося**

14. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1974
15. Попова В.Б. Прыжки в длину. М., 1971

#### **Приложение № 1**

##### **Календарно – тематическое планирование**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Срок по плану</b>	<b>Коррекция</b>
<b>1 четверть – 27 часов</b>				
<b>1.</b>	Физическая культура и спорт в России	<b>1</b>		
<b>2.</b>	Влияние занятий легкой атлетикой на организм	<b>1</b>		
<b>3.</b>	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	<b>1</b>		
<b>4.</b>	Правила, организация и проведение соревнований	<b>1</b>		
<b>5.</b>	Места занятий, инвентарь и оборудование	<b>1</b>		
<b>6.</b>	Общая и специальная физическая подготовка	<b>1</b>		
<b>7-9</b>	Переход на бег и с бега на ходьбу	<b>3</b>		
<b>10-12</b>	Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук	<b>3</b>		
<b>13-15</b>	ОУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами.	<b>3</b>		

<b>16-18</b>	Бег с изменениями направления	<b>3</b>		
<b>19-21</b>	Упражнение на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.	<b>3</b>		
<b>22-24</b>	Упражнение на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища	<b>3</b>		
<b>25-27</b>	Подвижные игры, эстафетный бег	<b>3</b>		
<b>2 четверть – 24 часа</b>				
<b>28-30</b>	ОУ на месте и в движении	<b>3</b>		
<b>31-33</b>	ОУ в положении стоя, лежа и сидя	<b>3</b>		
<b>34-36</b>	ОУ без предметов и с предметами.	<b>3</b>		
<b>37-39</b>	ОУ на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами.	<b>3</b>		
<b>40-42</b>	Упражнения с отягощениями (40% от массы тела), выполняемые индивидуально	<b>3</b>		
<b>43-45</b>	Упражнения с отягощениями (40% от массы тела), выполняемые в парах	<b>3</b>		
<b>46-48</b>	Упражнения с отягощениями (40% от массы тела), выполняемые в группах	<b>3</b>		
<b>49-51</b>	Упражнения с отягощениями (40% от массы тела), выполняемые индивидуально, в парах, группах, в различных положениях, на месте и в движении.	<b>3</b>		
<b>3 четверть – 36 часов</b>				
<b>52-54</b>	<i>Лыжи:</i> изучение ходов, способов подъема и спуска с гор.	<b>3</b>		
<b>55-57</b>	Ходьба на лыжах	<b>3</b>		
<b>58-60</b>	Ходьба на лыжах	<b>3</b>		
<b>61-63</b>	<i>Подвижные игры:</i> игры, развивающие силу, скоростные качества и общую выносливость	<b>3</b>		
<b>64-66</b>	<i>Акробатика:</i> разучивание простейших комбинаций; стойка на руках, переход из стойки на руках на «мостик», «шпагат»	<b>3</b>		
<b>67-69</b>	<i>Упражнение на гимнастических снарядах, со снарядами</i> (перекладина, брус, конь, канат, скамейка, стенка, скакалка)	<b>3</b>		

<b>70-72</b>	Разучивание комбинаций из известных упражнений.	<b>3</b>		
<b>73-75</b>	<i>Спортивные игры:</i> волейбол. Совершенствование технических и тактических приемов в игре; двухсторонняя игра.	<b>3</b>		
<b>76-78</b>	<i>Спортивные игры:</i> баскетбол. Совершенствование технических и тактических приемов в игре; двухсторонняя игра.	<b>3</b>		
<b>79-81</b>	<i>Спортивные игры:</i> футбол. Совершенствование технических и тактических приемов в игре; двухсторонняя игра.	<b>3</b>		
<b>82-84</b>	Подвижные игры	<b>3</b>		
<b>85-87</b>	Подвижные и спортивные игры по выбору учащихся	<b>3</b>		
<b>4 четверть 24 часа</b>				
<b>88-90</b>	<i>Прыжки:</i> прыжки через планку, установленную на различной высоте способом «перешагивание»	<b>3</b>		
<b>91-93</b>	Прыжки через планку способом «перешагивание»	<b>3</b>		
<b>94-96</b>	Подводящие упражнения для совершенствования элементов техники прыжка в высоту.	<b>3</b>		
<b>97-99</b>	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки с 6-8 шагов разбега.	<b>3</b>		
<b>100-102</b>	Прыжки со среднего и полного разбега..	<b>3</b>		
<b>103-105</b>	Подводящие упражнения для совершенствования элементов техники прыжка	<b>3</b>		
<b>106-108</b>	Техника тройного прыжка	<b>3</b>		
<b>109-111</b>	Тройной прыжок с места по элементам Контрольные упражнения и спортивные соревнования	<b>3</b>		