

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Фроловская средняя школа «НАВИГАТОР»**

<p>СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по ВР  Е.А.Глушкова «07» / «09» 2022г.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО: Директор МАОУ «Фроловская средняя школа «Навигатор»  Е.З.Чернякевич «07» / «09» 2022г.</p>
---	---



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

Составитель:  
Полуянова Е.В., учитель физической культуры  
Целевая аудитория: 1-3 классы  
Срок реализации: 68 часов, 2 часа в неделю

с. Фролы, 2022

## Пояснительная записка

Рабочая программа секции по легкой атлетике составлена на основе Программы «Физическая культура» 1-4 классы, В.И.Лях, -М., Просвещение, 2012г.; Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика. Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам»: учебное пособие - М. Просвещение, 2012г. в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. Программа рассчитана для занятий с детьми 7-10 лет. Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Данная программа рассчитана 68 часов в год (2 раза в неделю по 1 час.).

**Цель программы** – привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.

В ходе реализации программы решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;
- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

### Общая характеристика курса

Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность, приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, а также на развитие двигательных качеств. Тренировочные занятия строятся по общему принципу: от простого к сложному, от известного к неизвестному. На занятиях используются игровые, соревновательные технологии. Важнейшим методом обучения на занятиях является метод дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ребенку.

### Место курса в учебном плане.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Легкая атлетика является одним из разделов школьной программы и представлена как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте; является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Данная программа рассчитана на 34 недели (2 часа в неделю), 68 часов в год, выпадают праздничные дни 08.03 и 01.05 2017 г.

### Личностные, метапредметные и предметные результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять легкоатлетические упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении легкоатлетических упражнений, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание программы**

### **Теоретическая подготовка**

1. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка легкоатлетов.
4. Техническая и тактическая подготовка .
5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

### **Физическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

#### **Специальная физическая подготовка**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости.

#### **Техническая подготовка**

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).
2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3x10м и 6x 0 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м.

Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

### **Тактическая подготовка**

Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту.

### **Материально-техническое обеспечение**

- Мячи для метания
- Скакалки
- Мячи набивные
- Скамейки
- Эстафетные палочки

### **Литература**

1. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
2. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
3. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
4. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
5. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика». Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам.- М. Просвещение, 2012г.
7. «Физическая культура», Лях В.И.: Учебник для 1-4 классов - М. Просвещение, 2014

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Раздел «Знания о физической культуре»

#### *Обучающийся научится:*

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе).

#### *Обучающийся получит возможность научиться:*

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня.

### Раздел «Способы физкультурной деятельности»

#### *Обучающийся научится:*

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры, простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

#### *Обучающийся получит возможность научиться:*

- руководствоваться правилами техники безопасности и правилами спортивных игр;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой физического развития;
- отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

### Раздел «Физическое совершенствование»

#### *Обучающийся научится:*

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

#### *Обучающийся получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять легкоатлетические упражнения и подвижные игры.

**Календарно-тематическое планирование  
секции «Легкая атлетика» 1-3 класс**

**1 четверть**

<b>№</b>	<b>Кол -во часо в</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Элементы содержания</b>
<b>1</b>	1	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ секции.	План работы секции. ТБ. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. Разминка: бег в медл. темпе 2 мин., СБУ, ОРУ, ходьба с изменением длины и частоты шагов. ОФП - стопа 2 серии + подскоки.
<b>2 3</b>	2	Тестирование	Разминка: бег в медл. темпе до 2мин., СБУ, ОРУ. Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 30с.
<b>4</b>	1	Высокий старт. Бег с ускорением	Разминка: бег в медл. темпе до 3мин., СБУ, ОРУ, разновидность ходьбы. ОФП – упр.на пресс 2 серии Бег 20м с высокого старта. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей («пустое место»)
<b>5</b>	1	Низкий старт. Бег на короткие дистанции.	Разминка: бег в медл. темпе до 3мин., СБУ, ОРУ. Бег на короткие дистанции с низкого старта 30, 60, 100м. ОФП – упр.на спину 2 серии. Игра футбол
<b>6</b>	1	Техника эстафетного бега.	Разминка: бег в медл. темпе до 3мин., СБУ, ОРУ на месте. Встречная эстафета до 20м. ОФП – упр.на переднюю поверхность бедра 2 серии. Игра Баскетбол
<b>7</b>	1	Прыжки в длину с места	Разминка: бег в медл. темпе до 3мин., СБУ, ОРУ на месте. Прыжки в длину с места. ОФП – упр.на стопу 2 серии. Эстафеты на закрепление навыка прыжка
<b>8</b>	1	Метание малого мяча на дальность	Разминка: бег в медл. темпе до 4 мин., СБУ, ОРУ на месте. Беседа о технике выполнения метания; метание с места (замах рукой, бросок снаряда) ОФП – упр.на руки 2 серии (отжимания)
<b>9</b>	1	Метание мяча в цель	Метание мяча в цель ( 2х2 м) с расстояния 4 - 5 м. Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафета с бегом и метанием в цель.

10	1	Круговая тренировка	Разминка: бег в медл. темпе до 4 мин., СБУ, ОРУ на месте. Круговая ОФП: 1. Стопа + прыжки через скамейки; 2. Бедро – прыжки из полуприседа + ускорение 20м. 3. Пресс – вставание в сед ; 4. Спина – опускание туловища с возвышения; 5. Ускорения 2х20 м. Гибкость, игра пионербол.
11	1	Развитие выносливости.	Разминка: Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). СБУ, ОРУ на месте. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ
12	1	Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий	Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., СБУ, ОРУ. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий перешагиванием. Игра ручной мяч («гандбол»)
13	1	Броски набивного мяча на дальность.	Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., СБУ, ОРУ. Броски набивного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки»
14	1	Бег по пересеченной местности.	Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ, СБУ. Игра «Пустое место»
15	1	Круговая тренировка	Разминка: бег в медленном темпе 4 мин. ОРУ, СБУ. Круговая тренировка: 1. Стопа, подъем с партнером + прыжки через фишки; 2. Бедро – поднимание с партнером + бег с высоким поднимаем бедра; 3. Пресс – переброска ног в стороны. 4 Ускорения 3х20м. Игра Баскетбол.
16	1	Подвижные игры и эстафеты	Разминка: бег в медленном темпе 4 мин. ОРУ, СБУ. Подвижные игры и эстафеты.
17	1	Развитие выносливости. Равномерный бег	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). ОРУ, СБУ. Подвижная игра «Пятнашки».
18	1	Развитие выносливости. Бег 1000м	Разминка: Бег на 1000м без учета времени. ОРУ, СБУ. Игра Баскетбол
19	1	Развитие выносливости. Равномерный бег	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). ОРУ, СБУ. Подвижная игра «Третий лишний».
20	1	Развитие выносливости. Равномерный бег	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Развитие выносливости. ОРУ, СБУ. Игра «ручной мяч.
21	1	Развитие выносливости. Равномерный бег	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Развитие выносливости. ОРУ, СБУ. Подвижная игра «Знамя»



22	1	Развитие выносливости. Бег 1000м на результат.	Разминка: Бег 2 мин, ОРУ, СБУ. Бег 1000м на результат. Гибкость. Игра Пионербол
23 24	2	Развитие скоростных способностей.	Разминка: Бег 2 мин, ОРУ, СБУ. Старты с различных положений. Гибкость. Эстафеты с мячами. Игра Баскетбол
25 26	2	Развитие скоростно-силовых способностей.	Разминка: Бег 2 мин, ОРУ, СБУ. Старты с различных положений, с преодолением препятствий. ОФП Эстафеты с предметами. Игра Волейбол
27 28 29	3	Развитие быстроты и ловкости.	Разминка: бег в медл. темпе 3-4мин., СБУ, ОРУ в движении. Быстрота: 5 БУ по 10 сек. в максим. темпе. Упражнения на работу рук. ОФП. Игра баскетбол.
30	1	Силовая подготовка	Разминка: бег в медл. темпе 3-4мин., СБУ, ОРУ в движении. 2 серии на стопу, бедро, спину, пресс. Гибкость. Подвижная игра «Перестрелка»
31	1	Тестирование	Разминка: бег в медл. темпе до 2мин., СБУ, ОРУ. Тесты: челночный бег 3х9м, прыжок в длину с места, отжимания, подтягивания.
32	1	Подвижные игры и эстафеты	Разминка: бег в медленном темпе 4 мин. ОРУ, СБУ. Подвижные игры и эстафеты.
33	1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Инструктаж по технике безопасности. Разминка: бег в медл. темпе до 2мин., СБУ, ОРУ. Игра Волейбол.
34 35	1	Гигиена спортсмена и закаливание.	Беседы о гигиене спортсмена и закаливании. Разминка: бег в медл. темпе до 2мин., СБУ, ОРУ. Игра «Знамя»
36	1	Повторный бег 3х30 м.	Разминка: бег в медл. темпе до 2мин., СБУ, ОРУ. Ускорения: 3х30 м. Эстафеты. Игра Баскетбол.
37	1	Круговая тренировка	Разминка: бег в медленном темпе 4 мин. ОРУ, СБУ. Круговая тренировка: 1. Стопа, подъем с партнером + прыжки через фишки; 2. Бедро – поднимание с партнером + бег с высоким поднимаем бедра; 3. Пресс – переброска ног в стороны. 4 Ускорения 3х20м. Игра Баскетбол.
38	1	История развития легкоатлетического спорта	Беседа о истории развития легкоатлетического спорта. Разминка: бег

			в медленном темпе 4 мин. ОРУ, СБУ. Игра Пионербол.
37	1	Спортивная ходьба	Техника спортивной ходьбы. Разминка: бег в медленном темпе 4 мин. ОРУ, СБУ. Ходьба 1 мин. Игра Баскетбол.
38 39	2	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции.	Разминка: бег в медл. темпе до 3мин., СБУ, ОРУ, разновидность ходьбы. Понятие – финиш, бег по дистанции; бег до 40м. по 3-4повтора Игры на закрепление навыка бега
40	1	Бег по повороту (виражу)	Разминка: бег в медл. темпе до 2мин., СБУ, ОРУ, разновидность ходьбы. бег со старта по 60м, с поворотами, по 2-3 повтора Игры на совершенствование навыка бега
41	1	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	Разминка: бег в медл. темпе до 3мин., СБУ, СПУ, ОРУ на месте. Беседа о выполнении прыжка; прыжок в длину с2-3 шагов разбега
42	1	Встречная эстафета	Разминка: бег в медл. темпе 2-3 мин., СБУ, СПУ, ОРУ на месте. Встречная эстафета. ОФП – прыжки через скакалку 30сек. Эстафеты на закрепление навыков бега и прыжков
43	1	Развитие силы и прыгучести	Разминка: бег в медл. темпе до2мин., ОРУ, Игры (Прыжки по полосам, Метко в цель, Кто дальше бросит)
44	1	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м	Разминка: бег в медл. темпе до2мин., ОРУ, Игры (Прыжки по полосам, Метко в цель, Кто дальше бросит) Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м Игра Ручной мяч.
45	1	Эстафетный бег	Разминка: бег в медл. темпе до 4мин., ОРУ на месте, СБУ, СПУ. Бег с изменением скорости, в коридорчике 30-40см, «Встречная эстафета», челночный бег 3x10
46	1	Полунизкий старт, стартовый разгон	Разминка: бег в медл. темпе до4 мин., ОРУ на месте, СБУ, Бег с полунизкого старта по 20-30м x2-3раза. Стартовый разгон. Игры на совершенствование навыка бега.
47	1	Метания	Разминка: бег в медл. темпе до5 мин., ОРУ на месте, СБУ. Метание малого мяча с места на точность и дальность. Игры на закрепление метаний на дальность и точность
48	1	Равномерный бег 1000-1200м	Равномерный бег 1000-1200м. Разминка ОРУ, СБУ. Игры на выносливость.
49	1	Тестирование	Разминка: бег в медл. темпе до 2мин., СБУ, ОРУ.

			Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 30с.
<b>50</b> <b>51</b>	2	Подвижные игры и эстафеты	Разминка: бег в медленном темпе 4 мин. ОРУ, СБУ. Подвижные игры и эстафеты.
<b>52</b>	1	Ознакомление с правилами соревнований	Беседы о правилах соревнований по легкой атлетике.
<b>53</b>	1	Бег 30м	Разминка: бег в медл. темпе до4 мин., ОРУ на месте, СБУ, Бег со старта по 30м с учётом времени на оценку. Игры
<b>54</b>	1	Развитие быстроты и прыгучести	Разминка: бег в медл. темпе до2мин., ОРУ, Игры Футбол, Баскетбол
<b>55</b>	1	Прыжки в длину с разбега	Разминка: бег в медл. темпе 2-3 мин., СБУ, СПУ, ОРУ на месте. Беседа о технике выполнения прыжка; прыжки через скамейку; прыжки через скакалку с прямого. Прыжки через скакалку 2х30 сек
<b>56</b>	1	Развитие силы и прыгучести	Разминка: бег в медл. темпе до2мин., ОРУ, Игры (Прыжки по полосам, Футбол)
<b>57</b>	1	Бег по пересечённой местности	Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., ОРУ на месте, СБУ. Бег 1000м на оценку Игры на закрепление бега
<b>58</b> <b>59</b>	2	Прыжок в высоту с прямого разбега	Разминка: бег в медл. темпе 2-3 мин., СБУ, СПУ, ОРУ. Беседа о технике выполнения прыжка; прыжки через скамейку; прыжки через скакалку с прямого. Прыжки через скакалку 2х30 сек.
<b>60</b>	1	Развитие быстроты, прыгучести	Разминка: бег в медл. темпе 2-3 мин., СБУ, СПУ, ОРУ на месте. Беседа о технике выполнения прыжка; прыжки через скамейку; прыжки через скакалку с прямого Прыжки через скакалку 2х30 сек
<b>61</b>	1	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	Разминка: бег в медл. темпе 2-3 мин., СБУ, СПУ, ОРУ на месте. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
<b>62</b>	1	ОФП – прыжковые упражнения	Разминка: бег в медл. темпе 3 мин., СБУ, СПУ, ОРУ. ОФП - прыжковые упражнения. Игра Баскетбол.
<b>63</b> <b>64</b>	2	Тестирование	Разминка: бег в медл. темпе до 2мин., СБУ, ОРУ. Тесты: челночный бег 3х9м, прыжок в длину с места, отжимания, подтягивания.
<b>65</b> <b>66</b>	2	Подвижные игры и эстафеты	Разминка: бег в медленном темпе 4 мин. ОРУ, СБУ. Подвижные игры и эстафеты.
<b>65</b>	2	Подвижные игры и эстафеты	Разминка: бег в медленном темпе 4 мин.

<b>66</b>			ОРУ, СБУ. Подвижные игры и эстафеты.
<b>67</b> <b>68</b>	2	Подвижные игры и эстафеты	Разминка: бег в медленном темпе 4 мин. ОРУ, СБУ. Подвижные игры и эстафеты.