

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
МО Иркутской области
**МКУ "Управления образования администрации муниципального
образования "город Саянск"**
МОУ "СОШ № «7»"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
начальных классов

Циммерман О.В.
Протокол №1
от «27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Анипер А.В.
Приказ №116/7-26-316
от «28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по курсу внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»
начальное общее образование **2-5 классы**

Составитель программы:
Конопелька Н.А.,
учитель физической культуры,
первой квалификационной
категории

Саянск 2024г

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; -умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; -умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. *Предметные результаты:*

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
 - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
 - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкойатлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты); контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Места закаливания, их оборудование и подготовка.	2	1	1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	15	-	15
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	11	-	11
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
10.	Итого:	34	6	28

3 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	1

2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Места закаливания, их оборудование и подготовка.	1	1	-
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	16	-	16
8.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики	12	-	12
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
10.	Итого:	34	6	34

4 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	1
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Основы техники видов легкой атлетики.	2	1	1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика.	1	1	-
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	17	-	17
8.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.	10	-	10
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
10.	Итого:	34	5	29

5 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия

1.	Вводное занятие.	1	1	1
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Основы техники видов легкой атлетики.	2	1	1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика.	1	1	-
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	17	-	17
8.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.	10	-	10
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
10.	Итого:	34	5	29

Содержание теоретической подготовки

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, 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.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м.. Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра,

постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

По итогам трех лет обучения учащиеся должны знать и уметь:

- историю развития легкой атлетики.
- легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции

2 класс Ходьба с различным положением рук, ног, туловища с изменением направления и темпа.

Бег на короткие дистанции от 10 м до 60 м.

Бег из высокого старта и различных исходных положений.

Бег на развитие выносливости до 6 минут.

Челночный бег: 2 – 4 x 9 м и др.

Бег через различные препятствия, бег с барьерами до 40 см высотой.

Прыжки в длину «согнув ноги» с 3-7 беговых шагов, с полного разбега. Элементы техники приземления и отталкивания – общие понятия.

Прыжки в высоту с 3-7 беговых шагов способом «перешагиванием». Общие понятия о технике отталкивание.

Прыжковые комплексы на гимнастических скамейках, однократные и многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и на двух ногах.

Метание малого мяча с места, с одного, с двух и трех шагов разбега. Метание мяча в цель и на дальность.

Техника метания мяча с отведением руки «прямо - назад».

3 класс

Бег на короткие дистанции от 20 м до 100 м. Бег на 300 м, 1000 м. Кроссовый бег до 8 минут. Бег в гору и с горы. Бег с сопротивлением. Бег с высокого старта и из различных исходных положений. Бег через различные препятствия, барьерный бег. Челночный бег, эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники отталкивания и приземления, серийные отталкивания через 1-3 шага.

Прыжки в высоту с разбега способами: «на взлет», «перешагиванием». Элементы техники отталкивания и перехода через планку. Прыжковые комплексы.

Метание малого мяча «из-за спины через плечо» с места, с шага и трех шагов разбега способами отведения руки: «Прямо-назад», «Через сторону назад». Метания в цель и на дальность. Броски набивных мячей до 1 кг.

4 класс

Ходьба в различном темпе. Специальные беговые упражнения.

Бег с высокого и низкого старта по команде. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции от 20 до 150 м. Бег на 300 м, 1000 м. Кроссовый бег до 10 минут. Бег в гору и с горы. Бег с сопротивлением. Бег через различные препятствия, бег с барьерами до 50 см высотой. Челночный бег. Эстафетный бег, техника приема и передачи эстафетной палочки. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Элементы техники отталкивания и приземления. Комплексы прыжковых упражнений. Прыжки с места, тройной и многократные прыжки на одной и двух ногах.

Прыжки в высоту с разбега способами: «Волной», «Перешагиванием». Элементы техники отталкивания и перехода через планку.

Метание малого мяча «из-за спины через плечо» с места, двух, трех шагов и полного разбега. Техника отведения мяча: «вперед, вниз и назад». Метание мяча в цель и на дальность. Броски набивного мяча до 2 кг различными способами.

5 класс

Ходьба в умеренном и быстром темпе с различными исходными положениями.

Специальные беговые упражнения. Бег с высокого и низкого старта под команду. Бег от 20 до 200 м. Бег на 300 м, 1000 м на время, кроссовый бег до 12 минут. Бег в гору и с горы. Бег с сопротивлением. Бег с барьерами до 50 см высотой. Челночный бег. Эстафетный бег, прием и передача эстафетной палочки.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и «ножницы». Элементы техники отталкивания и приземления. Прыжковые упражнения и прыжковые комплексы. Прыжки в высоту с разбега способом «Волной», «Перешагиванием». Разбег в сочетании с отталкиванием. Серийные отталкивания в беге.

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 40 минут

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки. •

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике. Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам; *итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ занятия	Часы	Темы	Дата	Корректировка
1	1	Вводный инструктаж по охране труда. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «вызов номеров»		
2	1	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»		
3	1	Эстафета.		
4	1	Подвижная игра «Мяч соседу»		
5	1	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»		
6	1	Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка в высоту до 60-70см. Подвижная игра «День, ночь»		
7	1	Эстафета 4х30м		
8	1	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»		
9	1	Соревнования по прыжкам с места.		
10	1	Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «выбивалы»		

11	1	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»		
12	1	Подвижная игра «выбивалы»		
13	1	Обучение Челночный бег 3x10		
14	1	Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30м, челночный бег 3x10 м.		
15	1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики		
16	1	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Птички на дереве»		
17	1	Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки»		
18		Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «Перемена мест»		
19	1	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра		
20	1	Подвижная игра «Перемена мест»		
21	1	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.		
22	1	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.		
23	1	Прямолинейная эстафета		
24	1	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»		
25	1	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»		
26	1	Эстафета круговая		
27	1	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»		

28	1	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»		
29	1	Соревнования по прыжкам в высоту		
30	1	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»		
31	1	Соревнования по прыжкам в длину.		
32	1	Бросок набивного мяча. Подвижная игра «день, ночь»		
33	1	Закрепить технику метания малого мяча с места		
34	1	Соревнования по метанию мяча		

2 класса

№ п/п	Часы	Темы	Дата	Корректировка
1	1	Вводный инструктаж по охране труда. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «вызов номеров»		
2	1	Бег в медленном и быстром темпе		
3	1	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.		
4	1	Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.		
5	1	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.		
6	1	Бег 20 м до 100 м.		
7	1	Соревнования в беге.		
8	1	Техника прыжка в длину с места.		
9	1	Техника прыжка в длину с места.		
10	1	Прыжки в длину с разбега.		
11	1	Прыжки с высоты до 60-70 см		
12	1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе		
13	1	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега		
14	1	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега		
15	1	Держание и выбрасывание малого мяча		

16	1	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.		
17	1	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.		
18	1	Контроль Метания малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.		
19	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м.		
20	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м.		
21	1	Контроль Метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м.		
22	1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики		
23	1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики		
24	1	Кроссовый бег до 8 минут		
25	1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики		
26	1	Бег 300м и 1000м		
27	1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики		
28	1	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.		
29	1	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега		
30	1	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега		
31	1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе		
32	1	Прыжки с высоты до 60-70 см, эстафеты.		
33	1	Бег в гору и с горы. Бег с сопротивлением		
34	1	Прямолинейный бег и бег с изменением направления		

3 класс

№п/п	Часы	Темы	Дата	Корректировка
1	1	Вводный инструктаж по охране труда. Обучить бегу с ускорением и бегу с максимальной скоростью Подвижная игра «вызов номеров»		

2	2	Обучить технике высокого старта и стартового разгона. Подвижная игра «Мы веселые ребята»		
3	3	Обучить бегу с преодолением различных препятствий прыжками. Эстафета.		
4	4	Подвижная игра «Мяч соседу»		
5	5	Закрепить технику прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»		
6	6	Закрепить устойчивое и мягкое приземлению после прыжка в высоту до 70см. Подвижная игра «День, ночь»		
7	7	Закрепить технику отталкивания в прыжке в длину с разбега. Эстафета		
8	8	Обучить основам техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого		

		разбега. Подвижная игра «Волк во рву»		
9	9	Соревнования по прыжкам с места.		
10	10	Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «выбивалы»		
11	11	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»		
12	12	Подвижная игра «выбивалы»		
13	13	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Птички на дереве»		
14	14	Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки»		
15	15	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания. Подвижная игра «Перемена мест»		
16	16	Обучить технике метания малого мяча с места из и.п.стоя боком в направлении метания. Подвижная игра		
17	17	Подвижная игра «Перемена мест»		

18	18	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 метров.		
19	19	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 метров.		
20	20	Прямолинейная эстафета		
21	21	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»		
22	22	Закрепить технику прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»		
23	23	Эстафета круговая		
24	24	Закрепить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»		
25	25	Закрепить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»		
26	26	Соревнования по прыжкам в высоту		
27	27	Закрепить технику отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»		
28	28	Соревнования по прыжкам в длину.		
29	29	Подвижная игра «день, ночь»		
30	30	Закрепить технику метания малого мяча с места		
31	31	Закрепить технику метания малого мяча с места		
32	32	Соревнования по метанию мяча		
34	34	Подвижная игра «выбивалы»		

4 класс

№ занятия	Часы	Темы	Дата	Корректировка
-----------	------	------	------	---------------

1	1	Вводный инструктаж по охране труда. Обучить бегу с ускорением и бегу с максимальной скоростью Подвижная игра «вызов номеров»		
2	2	Обучить технике высокого старта и стартового разгона. Подвижная игра «Мы веселые ребята»		
3	3	Обучить бегу с преодолением различных препятствий прыжками. Эстафета.		
4	4	Подвижная игра «Мяч соседу»		
5	5	Закрепить технику прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»		
6	6	Закрепить устойчивое и мягкое приземлению после прыжка в высоту до 70см. Подвижная игра «День, ночь»		
7	7	Закрепить технику отталкивания в прыжке в длину с разбега. Эстафета		
8	8	Обучить основам техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега. Подвижная игра «Волк во рву»		
9	9	Соревнования по прыжкам с места.		
10	10	Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «выбивалы»		
11	11	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»		
12	12	Подвижная игра «выбивалы»		
13	13	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Птички на дереве»		
14	14	Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки»		
15	15	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания. Подвижная игра «Перемена мест»		
16	16	Обучить технике метания малого мяча с места из и.п.стоя боком в направлении метания. Подвижная игра		
17	17	Подвижная игра «Перемена мест»		
18	18	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 метров.		

19	19	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 метров.		
20	20	Прямолинейная эстафета		
21	21	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»		
22	22	Закрепить технику прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»		
23	23	Эстафета круговая		
24	24	Закрепить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»		
25	25	Закрепить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»		
26	26	Соревнования по прыжкам в высоту		
27	27	Закрепить технику отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»		
28	28	Соревнования по прыжкам в длину.		
29	29	Подвижная игра «день, ночь»		
30	30	Закрепить технику метания малого мяча с места		
31	31	Закрепить технику метания малого мяча с места		
32	32	Соревнования по метанию мяча		
34	34	Подвижная игра «выбивалы»		