Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа п. Пионерский»

Рассмотрено на заседании кафедры «Согласовано» УТВЕРЖДЕНО

здоровьесбережения зам. директора приказом № \_\_\_

Протокол № \_\_\_ /Л.И.Коротеева/ «\_\_\_\_» 08.2015г.

« \_\_\_\_» 08.2015 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель кафедры «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_2015г.

Янышевская И.И.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 **Рабочая программа**

**внеурочной деятельности для 5 – х классов**

 **«Курс общей физической подготовки»**

Программа разработана в соответствии:

-Рабочие программы по физической культуре, предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классы: Москва «Просвещение», 2012. (Стандарты второго поколения).

-Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5 класс: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2013.

-Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5-7 классы: – М. : Просвещение 2013г.

 Составитель: Янышевская И.И.

 учитель физической культуры,

первая квалификационная категория

 2015 г

**Пояснительная записка**

Развернутое тематическое планирование по внеурочной деятельности «Курс общей физической подготовки (5 класс) составлено на основе требований Федерального компонента государственного стандарта общего образования 2012 года и на основе учебной программы для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений. Рабочая программа по физической культуре подготовлена на основании программы « Физическая культура» под общей редакцией А.П.Матвеева в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры (2012) и Минимальными требованиями по подготовке учащихся начальной школы по физической культуре . В программе использованы материалы Примерной программы по физической культуре для учащихся начальной школы (под общей ред. А.П.Матвеева,2011года) и Образовательной программы по физической культуре учащихся 1-11 классов (под общей ред. А.П.Матвеева,2012). Данный курс сопровождается предметной линией учебников под редакцией А.П.Матвеева для 5-х классов «Физическая культура», Москва «Просвещение» 2013 года.

Программа составлена согласно новым стандартам (ФГОС), распределён учебный материал в конструкции основных компонентов двигательной деятельности (упражнения общеразвивающие и тренировочной направленности, ходьба, бег, прыжки, лазанье, подвижные игры, технические действия базовых видов спорта) .

Программа ОФП рассчитана на обучающихся от 10 до 13 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, проведение тестирования по физической подготовленности обучающихся и участие в соревнованиях. Предметом обучения для данного возраста является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. Программа является учебно-познавательной и массовой;

Цель программы**:** оздоровление учащихся путём повышение психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности

В процессе обучения ребёнок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приёмов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду интенсивности биологического развития ребёнка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает задачи программы:

Образовательные:

* ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
* формировать правильную осанку;
* обучать диафрагмально-релаксационному дыханию;
* изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
* формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

* развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
* совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
* формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Оздоровительные:

* улучшать функциональное состояние организма;
* повышать физическую и умственную работоспособность;
* способствовать снижению заболеваемости.

 **Общая характеристика курса**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связано с совершенствованием физической природы человека. Программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знание о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности) и «физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

 **Место учебного предмета в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности «Курс общей физической подготовки» предназначена для обучающихся 5-х классов с учётом реализации её учителями основной школы, занимающихся вопросами обучения здоро­вому образу жизни с детьми в возрасте от 10 до 13 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 3 часа в неделю в 5-х классах. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Основы теоретических знаний | **20** | **20** |  |
| 2. | Двигательные действия и навыки | 85 |  | 85 |
|  |  |  |  |  |
|  | Итого | 105 | 20 | 85 |

 **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни. Специальная физическая подготовка обучающихся 5-х классов.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результатами освоения программного материала по предмету «физическая культура» оценивается по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее- частное- конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— 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 учётом требований её 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;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру 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 учебных заданий, 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 инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость 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;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного курса**

**5 класс (105 часов).**

**1). Основы теоретических знаний (20 часов).**

 Правила техники безопасности на занятиях в большом и малом залах, на спортивной площадке, в лесу и на природе. Расположение групп и обучающихся во время занятий.

* Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Страховка и самостраховка. Оказание первой медицинской помощи при травмах.
* Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижности суставов.
* Основные правила личной гигиены. Гигиена сна, питания и занятий физическими упражнениями. Пульс, частота дыхания, жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Утомляемость и работоспособность. Врачебный контроль, самоконтроль.
* Гигиеническое значение водных процедур. Правила применения солнечных и воздушных ванн. ЗОЖ. Утренняя гимнастика и ее значение для здоровья и воспитания волевых качеств человека.
* Ознакомление с местами занятий по отдельным видам программы. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Гигиена одежды и обуви. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием.
* Двигательные качества, развиваемые в результате занятий. Название основных гимнастических элементов и упражнений. Спортивная терминология.

**2). Двигательные действия и навыки (85часов).**

Упражнения для развития гибкости: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах; задания на максимальную амплитуду движений ; акробатические упражнения.

Упражнения на развитие быстроты: челночный бег; бег по 10-30 метров; беговые эстафеты; бег с хода; стартовый разгон; ведение мячей с максимальной скоростью.

Упражнения на ловкость: прыжки с поворотами; перемещения в сочетании с упражнениями; перемещения с предметами; броски; эстафеты с предметами и комбинированными заданиями; полоса препятствий.

Упражнения на выносливость: круговая тренировка; кроссовый бег, интервальный бег; походы многократные повторения заданий и упражнений.

Упражнения на силу: подтягивания в висе; отжимания; упражнения на мышцы брюшного пресса; упражнения на верхний плечевой пояс и мышцы ног у опоры. Упражнения на развитие прыгучести: многоскоки; бег по кочкам; прыжки со скакалкой.

Строевая подготовка. Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении. Дистанция, интервал, движение в колонне и фронтальным методом. Исполнительные и предварительные команды.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; дриблинг; семенящий бег; прыжки с подскоком, на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой"; бег с ускорением.

Гимнастика. Передвижение по гимнастической стене вверх, вниз, горизонтально, спиной к опоре; переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания; хождение по наклонной скамейке; лазанье по канату в два и три приема; комплексы упражнений избирательной направленности на отдельные группы мышц ;

 подтягивания и отжимания; упражнения в равновесии.

**Элементы спортивных игр.**

Баскетбол. Передвижения; остановки; ведения мяча правой и левой рукой в движении; броски одной и двумя руками с места, ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Эстафеты с мячами; Подвижные игры "Бросай - поймай", "Выстрел в небо", игра в мини-баскетбол; броски в щит, в кольцо.

Футбол. Передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема; " остановка катящегося мяча; ведение мяча между стойками с обводкой стоек; эстафеты с ведением мяча ногами, подвижные игры "Передал - садись"; "Бросок ногой".

 **Тематическое планирование учебного курса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование разделов,****блоков, тем** | Всего | Количество часов  | Характеристика деятельности обучающихся |
| Аудитор-ные  | Внеуади-торные |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях. | 4 | 4 |  | Закрепление правил техники безопасности. |
| 2 | Страховка, предупреждение травм, оказание ПМП. | 3 | 3 |  | Оказание страховки и ПМП самими учащимися. |
| 3 | Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. | 6 | 6 |  | Изучение строения организма и его функций. |
| 4 | Закаливание организма | 4 | 4 |  | Различные упражнения на закаливание организма. |
| 5 | Места занятий, инвентарь и уход за ним. Терминология основных упражнений и действий. | 3 | 3 |  | Закрепление терминологии основных упражнений и действий. |
| 6 | Легкоатлетические упражнения. | 16 |  |  16 | Разнообразные легкоатлетические упражнения. |
| 7 | Подвижные игры и эстафеты. | 45 |  | 45 | Игры и эстафеты с инвентарём и без. |
|  | Гимнастика. | 16 |  | 16 | Разнообразные гимнастические упражнения. |
| 9 | Упражнения ЛФК. | 8 |  | 8 | Специальные упражнения ЛФК. |
| Итого: | 105 | 20 | 85 |  |

**Учебно-методическое и материально- техническое обеспечение**

|  |
| --- |
| ***Учебно-практическое оборудование*** |
| Бревно напольное (3 м). Козёл гимнастический. | П П |  |
| Перекладина гимнастическая (при- | П |  |
| стеночная). |  |  |
| Стенка гимнастическая. | П |  |
| Скамейка гимнастическая жёсткая | П |  |
| (2 м; 4 м). |  |  |
| Комплект навесного оборудования | П |  |
| (перекладина, мишени для метания, |  |  |
| тренировочные баскетбольные щиты). |  |  |
| Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый | К |  |
| (теннисный), мяч малый (мягкий), мя- |  |  |
| чи баскетбольные, волейбольные, фут- |  |  |
| больные. |  |  |
| Палка гимнастическая. | К |  |
| Скакалка детская. | П |  |
| Мат гимнастический. | П |  |
| Акробатическая дорожка. |  |  |
| Гимнастический подкидной мостик. | Д |  |
| Коврики: гимнастические, массажные. | П |  |
| Кегли. |  |  |
| Обруч пластиковый детский. | К |  |
| Планка для прыжков в высоту. | Д |  |
| Стойка для прыжков в высоту. | Д |  |
| Флажки: разметочные с опорой. | Д |  |
| стартовые. |  |  |
| Лента финишная. | Д |  |
| Дорожка разметочная резиновая для | Д |  |
| прыжков. |  |  |
| Рулетка измерительная.Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.Лыжи детские (с креплениями и пал­ками).Щит баскетбольный тренировочный.Сетка для переноса и хранения мя­чей.Жилетки игровые с номерами. Волейбольная стойка универсальная. Сетка волейбольная. АптечкаМегафонМузыкальный центр Аудиозаписи | ДДКПДДКДДДДДД |  |

Д- демонстрационный экземпляр

К- полный комплект (на каждого ученика класса)

П- комплект, необходимый для работы в группах(один экземпляр на 5-6 человек)

**УМК:**

1. Рабочие программы по физической культуре, предметная линия учебников А.П. Матвеева 5-9 классы: Москва «Просвещени»е, 2012. (Стандарты второго поколения).
2. Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева 5 класс: пособие для учителей общеообразоват. учреждений / А. П. Матвеев. – М. : Просвещение, 2013.
3. Матвеев А.П. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 5-7 классы: – М. : Просвещение 2013г.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Дата****проведения** | **Раздел** | **Содержание занятий** |
| 1 |  | Теория (1 ч.)  | Беседа: «Физическая культура и спорт». |
| 2 |  | Легкая атлетика (16 ч.) | Бег на короткие дистанции. |
| 3 |  | Бег на короткие дистанции. |
| 4 |  | Низкий старт, высокий старт.  |
| 5 |  | Старты. Стартовый разгон. |
| 6 |  | Стартовый разбег. |
| 7 |  | Финиширование. |
| 8 |  | Бег на средние дистанции. |
| 9 |  | Бег на средние дистанции. |
| 10 |  | Кроссовая подготовка. |
| 11 |  | Кроссовая подготовка. |
| 12 |  | Контрольные испытания (3 ч.) | Контрольные испытания. |
| 13 |  | Легкая атлетика (2 ч.) | Подготовка к осеннему легкоатлетическому кроссу. |
| 14 |  | Осенний легкоатлетический кросс. |
| 15 |  | Специальная подготовка (3 ч.) | Специальная подготовка. |
| 16 |  | Общая физическая подготовка (2 ч.) | Общая физическая подготовка. |
| 17 |  | Общая физическая подготовка. |
| 18 |  | Баскетбол (13ч.) | Техника безопасности на занятиях баскетболом. |
| 19 |  | Стойки, передвижения в стойках. |
| 20 |  | Передачи мяча на месте. |
| 21 |  | Передачи мяча в движении, со сменой мест. |
| 22 |  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. |
| 23 |  | Броски мяча в корзину, с места. |
| 24 |  | Броски мяча в корзину, в движении. |
| 25 |  | Специальная подготовка (1 ч.) | Специальная подготовка. |
| 26 |  | Общая физическая подготовка (1 ч.) | Общая физическая подготовка. |
| 27 |  | Баскетбол (10 ч.) | Броски мяча в корзину, в движении. |
| 28 |  | Финты. Учебная игра. |
| 29 |  | Психологическая подготовка. Учебная игра. |
| 30 |  | Подготовка к соревнованиям. |
| 31 |  | Соревнования по баскетболу. |
| 32 |  | Соревнования по баскетболу. |
| 33 |  | Волейбол (26 ч.) | Техника безопасности на занятиях волейболом. |
| 34 |  | Стойки, передвижения в стойках. |
| 35 |  | Передачи мяча на месте, в движении. |
| 36 |  | Передачи сверху и снизу двумя руками. |
| 37 |  | Прием и передача мяча. |
| 38 |  | Подачи мяча (верхняя и нижняя прямая). |
| 39 |  | Учебная игра. Тактические действия. |
| 40 |  | Учебная игра. |
| 41 |  | Соревнования по волейболу. |
| 42 |  | Соревнования по волейболу. |
| 43 |  | Нижняя прямая подача. Учебная игра. |
| 44 |  | Нижняя прямая подача. |
| 45 |  | Верхняя прямая подача. |
| 46 |  | Подачи мяча по зонам. Соревнования по плаванию. |
| 47 |  | Общая физическая подготовка (1 ч.) | Общая физическая подготовка. |
| 48 |  | Специальная подготовка (4 ч.) | ОРУ с мячами. Специальная подготовка. |
| 49 |  | Специальная подготовка. |
| 50 |  | Волейбол (1 ч.) | Тактическая подготовка в нападении и защите. |
| 51 |  | Теория (1 ч.) | Беседа: «Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль». |
| 52 |  | Волейбол (3 ч.) | Судейская практика. Учебная игра. |
| 53 |  | Общая физическая подготовка (1 ч.) | Общая физическая подготовка. |
| 54 |  | Контрольные испытания (3 ч.) | Контрольные испытания |
| 55 |  | Гимнастика с элементами акробатики (15 ч.) | Общеразвивающие упражнения (с предметами). |
| 56 |  | Общеразвивающие упражнения (с предметами). |
| 57 |  | Общеразвивающие упражнения. |
| 58 |  | Гимнастические элементы («мост», стойка на лопатках). |
| 59 |  | Гимнастические элементы («колесо», перекаты, кувырки). |
| 60 |  | Гимнастические элементы (полушпагат, шпагат). |
| 61 |  | Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. |
| 62 |  | Гимнастическая комбинация из освоенных элементов. |
| 63 |  | Гимнастическая комбинация. |
| 64 |  | Теория (1 ч.) | Беседа: «Травмы. Оказание первой медицинской помощи». |
| 65 |  | Общая физическая подготовка (1 ч.) | Общая физическая подготовка. |
| 66 |  | Подвижные игры (10 ч.) | Подвижные игры с элементами волейбола. |
| 67 |  | Подвижные игры с элементами волейбола. |
| 68 |  | Подвижные игры с элементами акробатики. |
| 69 |  | Подвижные игры с элементами акробатики. |
| 70 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола. |
| 71 |  | Подвижные игры с элементами баскетбола. |
| 72 |  | Специальная подготовка (1 ч.) | Специальная подготовка. |
| 73 |  | Общая физическая подготовка(4 ч.) | Общая физическая подготовка. |
| 74 |  | Общая физическая подготовка. |
| 75 |  | Теория (1 ч.) | Беседа: «Правила соревнований, оборудование, инвентарь» |
| 76 |  | Баскетбол (17 ч.) | Передачи мяча на месте. Броски в корзину. |
| 77 |  | Передачи мяча в движении, со сменой мест. |
| 78 |  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. |
| 79 |  | Броски мяча в корзину, в движении. |
| 80 |  | Финты. Учебная игра. |
| 81 |  | Вырывание и выбивание мяча. |
| 82 |  | Судейская практика. Правила. Судейство. |
| 83 |  | Комбинации из освоенных элементов.  |
| 84 |  | Учебная игра. Судейство. |
| 85 |  | Тактические действия в нападении. Учебная игра. |
| 86 |  | Тактические действия в защите. |
| 87 |  | Теория (1 ч.)  | Беседа: «Значение физической культуры и спорта». |
| 88 |  | Общая физическая подготовка (8 ч.) | Общая физическая подготовка. |
| 89 |  | Общая физическая подготовка. |
| 90 |  | Общая физическая подготовка. |
| 91 |  | Общая физическая подготовка. |
| 92 |  | Легкая атлетика (15 ч.) | Прыжок в высоту способом «перешагивание». |
| 93 |  | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Фазы. |
| 94 |  | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. |
| 95 |  | Прыжок в высоту на результат. |
| 96 |  | Низкий старт, высокий старт.  |
| 97 |  | Старты. Стартовый разгон. |
| 98 |  | Финиширование. |
| 99 |  | Бег на средние дистанции. |
| 100 |  | Бег на средние дистанции. |
| 101 |  | Кроссовая подготовка до 10 мин. |
| 102 |  | Кроссовая подготовка до 15 мин. |
| 103 |  | Контрольные испытания (3 ч.) | Контрольные испытания |
| 104 |  | Легкая атлетика (7 ч.) | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». |
| 105 |  | Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Фазы. |
| 106 |  | Прыжокв длину с разбега «согнув ноги» на результат |
| 107 |  | Метание малого мяча. |
| 108 |  | Метание малого мяча на дальность. |
| 109 | Резервный день | Общая физ. подготовка (3 ч.) | Общая физическая подготовка. |
| 110 | Резервный день | Специальная подготовка (1 ч.) | Специальная подготовка. |