

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Управление образования и науки Липецкой области  
муниципальное образование Лев Толстовский муниципальный район  
МБОУ с. Новочемоданово

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом  
Протокол №10 от 22.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор \_\_\_\_\_  
Наседкина О.А.  
Приказ №46 от 22.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
**"Легкая атлетика"**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности уровня начального общего образования «Легкая атлетика» составлена на основе Программы внеурочной деятельности «Легкая атлетика», автор Колодницкий Г.А. – Москва: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2014 год. Срок реализации программы 4 года (66 часов в год – 1класс, 2 часа в неделю; 68 часов в год – 2-4 классы, 2 часа в неделю).

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

*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 лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;

- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, 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.

### **Демонстрировать:**

#### **1 класс**

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	100	115-135	155	90	110-130	150
4.	выносливость	6-ти минутный бег,м	700	730-900	1100	500	600-800	900
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	9	2	6-9	11.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	2-3	4	2	4-8	12

#### **2 класс**

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низки й	средн ий	высок ий	низки й	средн ий	высоки й
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2- 6.2	5.6
2.	координацион ные	Челночный бег 3x10м,с	10.4	10.0- 9.5	9.1	11.2	10.7- 10.1	9.7
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	110	125- 145	165	100	125- 140	155
4.	выносливость	6-ти минутный бег,м	750	800- 950	1150	550	650- 850	950
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	2-3	4	3	6-10	14

### 3 класс

п\п	Физически е способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низк ий	средн ий	высок ий	низк ий	средн ий	высок ий
.1	скоростные	Бег 30 м,с	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9- 6.0	5.3
.2	координационн ые	Челночный бег 3x10м,с	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3- 9.7	9.3
.3	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	120	130- 150	175	110	135- 150	160
.4	выносливость	6-ти минутный бег,м	800	850- 1000	1200	600	700- 900	1000
.5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	13
.6	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	1	3-4	5	3	8-13	16

		(М) На низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (Д)						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

#### 4 класс

№ п/п	Физические способности	Контроль ные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низк ий	средни й	высок ий	низки й	средн ий	высоки й
1.	скоростные	Бег 30 м,с	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5- 5.6	5.2
2.	координационн ые	Челночный бег 3x10м,с	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0- 9.5	9.1
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	130	140- 160	185	120	140- 155	170
4.	Выносливость	6-ти минутный бег,м	850	900- 1050	1250	650	750- 950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (Д)	1	3-4	5	4	8-13	18

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 1-й год обучения

#### 1 раздел: Беговые упражнения

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть:** - техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

#### 2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.
- история развития легкой атлетики

**Практическая часть:**-прыжки в длину с места;

- Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;
- техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

### **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- физическое развитие человека

**Практическая часть:**-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

- обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

### **4 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека*

- значение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча;

- обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоялицом в направлении метания;
- обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4м.

### **5 раздел:Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- подготовка к занятиям легкой атлетикой;

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:*«Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,«Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:*«Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам»,«Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:*«Кто дальше бросит», «Невод»,«Гонка мячей по кругу».

## 2-й год обучения

### 1 раздел: Беговые упражнения

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

- закаливание организма.

**Практическая часть:** техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

### 2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

- легкая атлетика - как вид спорта

**Практическая часть :** -прыжки в длину с места;

-Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;

-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

### 3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

**Практическая часть:** -Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

### 4 раздел: Метание малого мяча

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека:*

- основные приёмы самоконтроля.

**Практическая часть:** метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м.

## **5 раздел:Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

### **Практическая часть:**

*Игры с бегом:*«Знамя», «Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:*«Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:*«Кто дальше бросит», «Невод»,«Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

## **3-й год обучения**

### **1 раздел: Беговые упражнения**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

-влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

**Практическая часть:**- бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;

-высокий старт и стартовый разгон;

- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

### **2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

**Практическая часть:** - прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;

- отталкивание в прыжке в длину с разбега.

-техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

### **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Практическая часть:**-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

#### **4 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека:*

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

**Практическая часть:** метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.

#### **5 раздел:Подвижные игры с элементами легкой атлетики.**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

-Организация досуга средствами физической культуры.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:*«Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:*«Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли»,«Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

*Игры с метанием:*«Кто дальше бросит», «Метко в цель»,«Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

### **4-й год обучения**

#### **1 раздел: Беговые упражнения**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

-проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Практическая часть:** - бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;

- высокий старт и стартовый разгон;
- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

## **2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

**Практическая часть:**- прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;

- отталкивание в прыжке в длину с разбега.

- техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

## **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- здоровье и здоровый образ жизни.

**Практическая часть:**-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

- обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

## **4 раздел: Метание малого мяча**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека:*

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Практическая часть:** метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания;

- метание малого мяча с места из и. п. – стоя боком в направлении метания;

- метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6м.

## **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики.**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- Организация досуга средствами физической культуры.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему»

### 3. Тематическое планирование курса

#### 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>16</b>	В процессе обучения	16
1.1	Бег в медленном и быстром темпе	8	-	8
1.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	8	-	8
2	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	<b>12</b>	В процессе обучения	<b>12</b>
2.1	Техника прыжка в длину с места.	4	-	4
2.2	Прыжки с высоты до 60-70 см	4	-	4
2.3	Прыжки в длину с разбега.	4	-	4
3.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»</b>	<b>10</b>	В процессе обучения	<b>10</b>
3.1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	4	-	4
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	6	-	6
4.	<b>Метание малого мяча</b>	<b>14</b>	В процессе обучения	<b>14</b>
4.1	Держание и выбрасывание малого мяча	2	-	2
4.2	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	6	-	6
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	6	-	6
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>14</b>	В процессе обучения	<b>14</b>
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	14	-	14
	<b>Итого</b>	<b>66</b>		<b>66</b>

## 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>16</b>	В процессе обучения	16
1.1	Бег в медленном и быстром темпе	8	-	8
1.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	8	-	8
2	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	<b>12</b>	В процессе обучения	<b>12</b>
2.1	Техника прыжка в длину с места.	4	-	4
2.2	Прыжки с высоты до 60-70 см	4	-	4
2.3	Прыжки в длину с разбега.	4	-	4
3.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»</b>	<b>12</b>	В процессе обучения	<b>12</b>
3.1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	4	-	4
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	8	-	8
4.	<b>Метание малого мяча</b>	<b>14</b>	В процессе обучения	<b>14</b>
4.1	Держание и выбрасывание малого мяча	2	-	2
4.2	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	6	-	6
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 4-5 м.	6	-	6
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>14</b>	В процессе обучения	<b>14</b>
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	14	-	14
	<b>Итого</b>	<b>68</b>		<b>68</b>

## 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>14</b>	В процессе обучения	14
1.1	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона	6	-	6
1.2	Бег с ускорением ис максимальной скоростью	4	-	4

1.3	Бег с преодолением различных препятствий прыжками	4	-	4
2	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	<b>14</b>	В процессе обучения	<b>14</b>
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	2	-	2
2.2	Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	2	-	2
2.3	Техника прыжка в длину с места	4	-	4
2.4	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	6	-	6
3.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	<b>14</b>	В процессе обучения	<b>14</b>
3.1	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	6	-	6
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	8	-	8
4.	<b>Метание малого мяча</b>	<b>14</b>	В процессе обучения	<b>14</b>
4.1	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	4	-	8
4.2	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	6	-	6
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>12</b>	В процессе обучения	<b>12</b>
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетикой	12	-	12
	Итого	<b>68</b>		68

#### 4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>14</b>	В процессе обучения	<b>14</b>
1.1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	8	-	8
	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	6	-	6
2	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	<b>14</b>	В процессе обучения	<b>14</b>

2.1	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	-	4
2.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	4	-	4
2.3	Прыжок в длину с полного разбега.	6	-	6
3.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>	<b>14</b>	В процессе обучения	<b>14</b>
3.1	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	4	-	4
3.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	4	-	4
3.3	Прыжок в высоту с полного разбега.	6		6
4.	<b>Метание малого мяча</b>	<b>14</b>	В процессе обучения	<b>14</b>
4.1	Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом по направлению метания.	4	-	4
4.2	Метание малого мяча с места из и.п. – стоя боком в направлении метания.	6	-	6
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м.	4	-	4
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>12</b>	В процессе обучения	<b>12</b>
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	12	-	12
	<b>Итого</b>	<b>68</b>		<b>68</b>