

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 37»**

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет
протокол № 1 от
28.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

МАОУ «Школа №37»
Приказом от 29.08.2024
№ 29-08-5-ОД

**Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности
«Лёгкая атлетика»
1- 4 класс**

Великий Новгород
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности.

Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами. При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"

Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие физической культурой.

Основной **целью** программы является содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников;
- обучение технике легкоатлетических упражнений и ее закрепление;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана для обучающихся 1-2 классов, с различным уровнем физической подготовки, относящихся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющих медицинский допуск врача.

Занятия внеурочной деятельности проводятся в форме урока во второй половине дня.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА"

1-2 КЛАСС

Беговые упражнения (15/16 часов): Сочетание различных видов ходьбы, ходьба под счет, обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений, бег с изменением направления, ритма и темпа, бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра, высокий старт, понятие «короткая дистанция», развитие скоростных качеств, выносливости, бег (30 м), (60 м), челночный бег, кросс по слабопересеченной местности до 1 км, Смешанное передвижение до 1 км, равномерный, медленный бег до 8 мин, 6-минутный бег. Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения (8 часов): Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед, прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой, прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги, спрыгивание и запрыгивание, прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой, Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча (10 часов): Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений, метание малого мяча в вертикальную цель, метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние, передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу, Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей.

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатами изучения учебного курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» являются следующие умения и качества:

Личностные результаты

- 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;
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья.

Метапредметными результатами программы «Лёгкая атлетика» по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих

универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую;

- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные УУД:

- формулировать собственное мнение и позицию;
- ориентироваться на партнёра, стремиться к сотрудничеству;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных задач;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты программы внеурочной деятельности.

Первостепенным результатом реализации программы по «Легкой атлетике»

является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития навыков, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие:

- представлять лёгкую атлетику, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формирование первоначальных представлений о правилах соревнований, судействе, правилах охране труда на занятиях лёгкой атлетикой;
- 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 игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения на занятиях и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из лёгкой атлетики, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности.

В соответствии с планом внеурочной деятельности МАОУ «Школа № 37» на уровне начального общего образования объем часов по учебному курсу внеурочной деятельности «Легкая атлетика» в 1 классе за 1 год составляет 33 часа, а во 2 классе за 1 год составляет 34 часа.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Беговые упражнения	15	Сочетание различных видов ходьбы, ходьба под счет, обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений, бег с изменением направления, ритма и темпа, бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра, высокий старт, понятие «короткая дистанция», развитие скоростных качеств, выносливости, бег (30 м), (60 м), челночный бег, кросс по слабопересеченной местности до 1 км, Смешанное передвижение до 1 км, равномерный, медленный бег до 8 мин, 6-минутный бег. Игры и эстафеты	Беседа с обучающимися, Игровая деятельность, Познавательная деятельность, Проблемно-ценностное общение, Досугово-развлекательная деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность.	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--plai/ https://resh.edu.ru/

			<p>с бегом на местности. Преодоление препятствий Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».</p>		
2	Прыжковые упражнения	8	<p>Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед, прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой, прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги, спрыгивание и запрыгивание, прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой, Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Беседа с обучающимися, Игровая деятельность, Познавательная деятельность, Проблемно-ценностное общение, Досугово-развлекательная деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--plai/ https://resh.edu.ru/</p>

3	Броски большого, метания малого мяча	10	<p>Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений, метание малого мяча в вертикальную цель, метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние, передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу, Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Беседа с обучающимися, Игровая деятельность, Познавательная деятельность, Проблемно-ценностное общение, Досугово-развлекательная деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/</p>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Беговые упражнения	16	Сочетание различных видов ходьбы, ходьба под счет, обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений, бег с изменением направления, ритма и темпа, бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра, высокий старт, понятие «короткая дистанция», развитие скоростных качеств, выносливости, бег (30 м), (60 м), челночный бег, кросс по слабопересеченной местности до 1 км, Смешанное передвижение до 1 км, равномерный, медленный бег до 8 мин, 6-минутный бег. Игры и эстафеты	Беседа с обучающимися, Игровая деятельность, Познавательная деятельность, Проблемно-ценностное общение, Досугово-развлекательная деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность.	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--plai/ https://resh.edu.ru/

			<p>с бегом на местности. Преодоление препятствий Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».</p>		
2	Прыжковые упражнения	8	<p>Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед, прыжок в длину с места, прыжки со скакалкой, прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги, спрыгивание и запрыгивание, прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой, Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Беседа с обучающимися, Игровая деятельность, Познавательная деятельность, Проблемно-ценностное общение, Досугово-развлекательная деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность.</p>	<p>https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--plai/ https://resh.edu.ru/</p>

3	Броски большого, метания малого мяча	10	Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений, метание малого мяча в вертикальную цель, метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние, передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу, Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых способностей.	Беседа с обучающимися, Игровая деятельность, Познавательная деятельность, Проблемно-ценностное общение, Досугово-развлекательная деятельность, Спортивно-оздоровительная деятельность.	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы	
1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
2	Основные движения в ходьбе и беге	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
3	Обучение технике бега, «Вызов номера»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
4	Техника выполнения высокого старта	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
5	Техника выполнения низкого старта, «Воробьи и вороны»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
6	Стартовый разгон и бег по дистанции	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
7	Бег с максимальной скоростью до 60 м, «К своим флажкам»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
8	Преодоление простейших препятствий	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
9	Изучение техники финиширования	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/

10	Бег на средние дистанции 300-500 м, «Два мороза»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
11	Челночный бег 3 х 10 м и 6 х 10 м	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
12	Равномерный бег 1000, «Совушка»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
13	Равномерный длительный бег до 6 минут	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
14	Обучение технике эстафетного бега, «День и ночь»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
15	Совершенствование техники эстафетного бега	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
16	Основные движения в прыжках, «Парашютисты»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
17	Техника отталкивания в прыжках	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
18	Техника приземления, «Кузнечики»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
19	Спрыгивание и запрыгивание	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
20	Прыжок в длину с места, «Прыжок за прыжком»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
21	Прыжки со скакалкой	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/

					n--p1ai/ https://resh.edu.ru/
22	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
23	Полоса препятствий	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
24	Обучение технике метания в цель, «Попади в мяч»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
25	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
26	Обучение технике метания малого мяча с места	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
27	Метание способом «из-за спины через плечо», «Попади в цель»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
28	Метание прямой рукой сверху, снизу, сбоку	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
29	Метание на дальность (заданное расстояние), «Кто дальше бросит»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
30	Метание с четырёх шагов, «Брось – поймай»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
31	Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
32	Работа в парах с набивным мячом	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/

					n--p1ai/ https://resh.edu.ru/
33	Закрепление метания в цель и на дальность	1	0	1	https://xn-- 90acagbhgpca7c8c7f.x n--p1ai/ https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	33	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
2	Основные движения в ходьбе и беге	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
3	Обучение технике бега, «Вызов номера»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
4	Техника выполнения высокого старта	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
5	Техника выполнения низкого старта, «Воробьи и вороны»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
6	Стартовый разгон и бег по дистанции	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
7	Бег с максимальной скоростью до 60 м, «К своим флажкам»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
8	Преодоление простейших препятствий	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
9	Изучение техники финиширования	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/

10	Бег на средние дистанции 300-500 м, «Два мороза»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
11	Челночный бег 3 х 10 м и 6 х 10 м	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
12	Равномерный бег 1000, «Совушка»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
13	Равномерный длительный бег до 6 минут	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
14	Обучение технике эстафетного бега, «День и ночь»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
15	Совершенствование техники эстафетного бега	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
16	Беговые эстафеты (для 2 класса)	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
17	Основные движения в прыжках, «Парашютисты»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
18	Техника отталкивания в прыжках	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
19	Техника приземления, «Кузнечики»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
20	Спрыгивание и запрыгивание	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
21	Прыжок в длину с места, «Прыжок за прыжком»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpc7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/

					n--p1ai/ https://resh.edu.ru/
22	Прыжки со скакалкой	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
23	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
24	Полоса препятствий	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
25	Обучение технике метания в цель, «Попади в мяч»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
26	Метание малого мяча в вертикальную цель	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
27	Обучение технике метания малого мяча с места	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
28	Метание способом «из-за спины через плечо», «Попади в цель»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
29	Метание прямой рукой сверху, снизу, сбоку	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
30	Метание на дальность (заданное расстояние), «Кто дальше бросит»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
31	Метание с четырёх шагов, «Брось – поймай»	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/
32	Передача набивного мяча в	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/ https://resh.edu.ru/

	максимальном темпе по кругу				
33	Работа в парах с набивным мячом	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/https://resh.edu.ru/
34	Закрепление метания в цель и на дальность	1	0	1	https://xn--90acagbhgpca7c8c7f.xn--p1ai/https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	