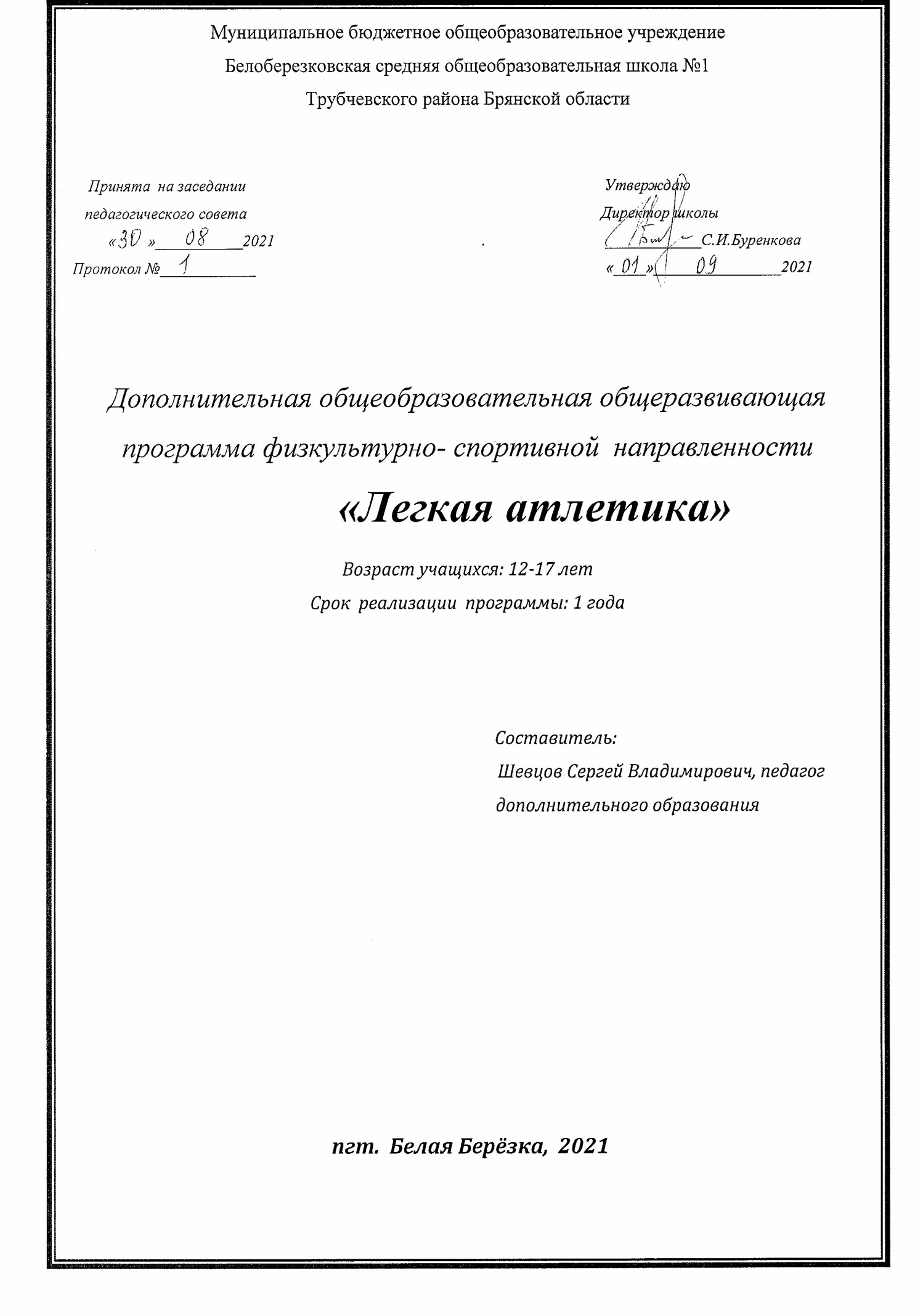
****

**Пояснительная записка**

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья учащихся.

Занятия лёгкой атлетикой способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер, развивает самостоятельность тактических, индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к играм. Эти особенности создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе выше перечисленного у обучающихся поведенческих установок, занятия лёгкой атлетикой, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяют обогатить внутренний мир обучающихся, расширить их информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Лёгкая атлетика», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей, формируя у занимающихся целостное представление о физической культуре и её компонентах, о её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной. творческой деятельности.

**Направленность программы –** физкультурно – спортивная.

**Новизна данной образовательной программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает лёгкую атлетику очень популярной среди школьников и молодёжи, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны, в соответствии с государственными национальными проектами «Здоровье» и «Спорт».

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Цель программы**: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий спортивными играми.

**Задачи программы**:

*Обучающие:*

- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.

- Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий легкоатлетических видов спорта, а также применять их в и соревновательной деятельности.

*Развивающие:*

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей.

- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, лёгкой атлетики.

*Воспитательные:*

- Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

- Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

- Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности.

- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и

желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

**Отличительная особенность данной программы**

Материал программы предполагает изучение основ лёгкой атлетики и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех видов лёгкой атлетики и входит в каждое занятие программы.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, чёткого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности на занятиях по физической культуре и спорту и постоянно заострять внимание учащихся на их осознанной необходимости их соблюдения.

**Возраст детей**

В спортивную секцию принимаются учащиеся на добровольной основе. Программа рассчитана на возраст детей – 12-14 лет.

**Сроки реализации программы**

Программа рассчитана на один год обучения (136 часов), два занятия в неделю по 2 часа.

**Формы и режим занятий**

Для реализации программы используются фронтальные, групповые, индивидуальные формы занятий.

**Ожидаемые результаты**

*Знать и иметь представление:*

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

- о физической нагрузке и способах её регулирования;

- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

- знать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;

- знать правила подвижных игр;

- способы закаливания организма.

*Уметь:*

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения

(комбинации), технические действия в спортивных играх;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- играть в различные подвижные игры;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.

*Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

- проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения,

развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Способы определения результативности**

*Наблюдения тренера-преподавателя за учащимися во время занятий*: общая культура, аккуратность, содержание в порядке инвентаря и личных вещей, реакция на замечания и поощрения, выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

*Формы занятий при подведении итогов:*  соревнования, зачеты, игры, эстафеты.

Выполнение норм по общей физической подготовке: внутренние соревнования, контрольные тесты.

Ведение документации при подведении итогов: протоколы контрольных нормативов, протоколы соревнований.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | | |
| **Всего** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** | |
| 1. | Физическая культура и спорт в России | 2 | 2 | - | |
| 2. | История развития легкой атлетики | 1 | 1 | - | |
| 3. | Гигиена спортсмена, закаливание, врачебный контроль | 2 | 2 | - | |
| 4. | Места занятий, их оборудование и подготовка | 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 | 30 | - | 30 | |
| 8. | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы | 36 | - | 36 | |
| 9. | Изучение техники прыжка  в длину способом «прогнувшись» и в высоту способом «перешагивание» | 24 | - | 24 | |
| 11. | Метание мяча | 12 | - | 12 | |
| 10. | Выполнение тестов и контрольных нормативов | 12 | - | 12 | |
| 11. | Соревнования | 9 | 1 | | 8 |
| 12. | Культурно-массовая работа | 4 | - | | 4 |
|  | **ИТОГО** | **136** | **9** | **127** | |

**Содержание программы**

**1.Физическая культура и спорт в России**

Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

**2. История развития легкой атлетики**

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

**3. Гигиена спортсмена и врачебный контроль**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Гигиенические требования, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

**4**.**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.

**5. Ознакомление с правилами соревнований**

Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.Отработка навыков судейства школьных соревнований.

**6. 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.

**7. Общая физическая и специальная подготовка.** Практические занятия.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

**8. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.**

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

**9. Изучение техники прыжка**

*в длину способом «прогнувшись»*

- ознакомление с техникой

- изучение отталкивания

- изучение сочетания разбега с отталкиванием

- изучение техники полетной фазы

- изучение группировки и приземления

- изучение прыжка в целом

- совершенствование техники

*в высоту способом «перешагивание»*

- ознакомление с техникой

- изучение техники отталкивания

- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию

- изучение техники перехода через планку

- изучение техники приземления- изучение техники прыжка в целом

**10. Метание мяча**

Изучение техники метания малого мяча 150 г. в цель и на дальность.

**9. Контрольные упражнения и нормативы.**

Контроль используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность), которые характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование проводится в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

**10.** **Спортивные соревнования.**

Учебно-тренировочные игры. Соревнования проходят согласно плану спортивных мероприятий.

На каждом занятии осуществляется физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

**Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий**

В рамках содержания первого и второго разделов занимающиеся получают теоретические знания развитии физической культуры и легкой атлетики в России.

Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами спортивной игры. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении технических и тактических приемов в легкой атлетики применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении.

Поэтому при изучении техники выполнения отдельных видов легкоатлетических упражнений необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений. Основные методы: повторный, игровой, соревновательный.

Максимальный эффект обеспечивается при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

**Материально-техническое обеспечение:**

* стадион;
* спортивный зал;
* набивные мячи -10 шт;
* скакалки – 20 шт;
* яма для прыжков в длину;
* стойки для прыжков в высоту;
* планка для прыжков в высоту;
* малый мяч 150 г -10 шт;
* маты гимнастические – 20 шт;
* скамейки гимнастические – 6 шт;
* палки гимнастические – 20 шт
* демонстрационные плакаты;
* секундомер – 2 шт.

**Список литературы для детей:**

1. Брюнему Э., Харнес Э., Хофф Я. И др. Бегай, прыгай, метай: Школа легкой атлетики для детей. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 79 с.
2. Легкая атлетика. Правила соревнований 2006-2007 [Текст]. - М.: Олимпия- PRESS, 2006.
3. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]. - М.: Терра-Спорт, 2006
4. Энциклопедия «Аванта +», 2006 г.

**Список литературы для педагога:**

### Бальсевич, В.К. Выявление и развитие спортивного таланта Текст. // Современные достижения спортивной науки: тез.междунар. конф. — СПб.: Изд-во С.-Петерб. гос. акад. физ. культуры, 1994.— С.

### Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В. Видякин.- Волгоград, Учитель, 2006 г.

### Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва., 1996.

### Волков, В.М., Филин, В.П. Спортивный отбор Текст. М.: Физкультура и спорт, 1983 — 176 с.

### Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Дис.... докт.пед.наук. М., 1979.

### **Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций**. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 80 с: ил. Практическое руководство для организаторов занятий.

### Иванова Н.Д. Авторская дополнительная образовательная программа по легкой атлетике «К олимпийской медали через многоборье». Оренбург, 2014г.

1. Легкая атлетика. Правила соревнований 2006-2007 [Текст]. - М.: Олимпия- PRESS, 2006.
2. Локтев С. А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое

руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. – 404с.

1. Попов, В.Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]. - М.: Терра-Спорт, 2006.
2. Фридман М.Г. Спортивно-оздоровительная работа в детских лагерях отдыха. – М.: Просвещение, 1991. – 207 с.

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание материала** | **Количество часов** | | |
| **Теоретические**  **занятия** | **Практические занятия** | **Всего** |
|  | Физическая культура и спорт в России | 90 мин |  | 90мин |
|  | История развития легкой атлетики Гигиена спортсмена, закаливание, врачебный контроль | 90 мин |  | 90 мин |
|  | Гигиена спортсмена, закаливание, врачебный контроль. Места занятий, их оборудование и подготовка | 90 мин |  | 90 мин |
|  | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с правилами соревнований | 45 мин | 45 мин | 90 мин |
|  | Ознакомление с правилами соревнований. Общая физическая и специальная подготовка | 45 мин | 45 мин | 90 мин |
|  | Общая физическая и специальная подготовка |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Общая физическая и специальная подготовка |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Общая физическая и специальная подготовка |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Общая физическая и специальная подготовка |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Общая физическая и специальная подготовка |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Общая физическая и специальная подготовка |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Общая физическая и специальная подготовка |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Общая физическая и специальная подготовка |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Общая физическая и специальная подготовка |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Общая физическая и специальная подготовка |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Общая физическая и специальная подготовка |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Общая физическая и специальная подготовка |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Общая физическая и специальная подготовка |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Общая физическая и специальная подготовка |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Общая физическая и специальная подготовка. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Изучение техники прыжка  в длину способом «прогнувшись» |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Изучение техники прыжка  в длину способом «прогнувшись» |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Изучение техники прыжка  в длину способом «прогнувшись» |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Изучение техники прыжка  в длину способом «прогнувшись» |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Изучение техники прыжка  в длину способом «прогнувшись» |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Изучение техники прыжка  в длину способом «прогнувшись» |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Изучение техники прыжка  в длину способом «прогнувшись» |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Изучение техники прыжка  в длину способом «прогнувшись» |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Изучение техники прыжка  в длину способом «прогнувшись» |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Изучение техники прыжка  в длину способом «прогнувшись» |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Изучение техники прыжка  в длину способом «прогнувшись» |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Изучение техники прыжка  в длину способом «прогнувшись» Метание мяча |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Метание мяча |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Метание мяча |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Метание мяча |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Метание мяча |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Метание мяча |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Метание мяча. Выполнение контрольных тестов и нормативов |  | 45 мин  45 мин | 90 мин |
|  | Выполнение контрольных тестов и нормативов |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Выполнение контрольных тестов и нормативов |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Выполнение контрольных тестов и нормативов |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Выполнение контрольных тестов и нормативов |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Выполнение контрольных тестов и нормативов |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Выполнение контрольных тестов и нормативов. Соревнования | 45 мин | 45 мин | 90 мин |
|  | Соревнования |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Соревнования |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Соревнования |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Соревнования |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Культурно-массовая работа |  | 90 мин | 90 мин |
|  | Культурно-массовая работа |  | 90 мин | 90 мин |
| **Итого** | | **136 часов** | | |