

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

Пояснительная записка.

Направленность программы: спортивно – оздоровительная

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2014 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2015. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Цель:

создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Задачи:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Планируемые 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.).

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:

5-6 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки			мальчики	девочки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	20	4.35	5.10
Средний	170	150	5.4	5.6	6	17	5.08	6.20
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	11	6.30	7.05

7 - 9 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	208	185	4.7	4.9	10	22	4.05	4.55
Средний	190	170	5.4	5.5	8	19	5.15	5.30
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	12	6.00	6.45

Содержание.

5 класс.

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

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. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

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: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

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: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м

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», Иг «Удочка», «Бой петухов»

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

6 класс.

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть: низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

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; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

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: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

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 теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с

двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.

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».

7 класс.

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: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

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; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

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: разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

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: выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.

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

- 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», «Лапта»

8-9 класс.

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

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; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

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: разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

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: выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16м.

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

- 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», «Лапта»

Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них				
			5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Бег на короткие дистанции	37	8	8	7	8	7
2	Метание малого мяча	37	8	8	7	8	7
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	36	6	6	8	6	8
4	Прыжки в высоту «перешагиванием»	36	6	6	8	6	8
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	24	6	6	4	6	4
Итого часов:		136	34	34	34	34	34

5 класс.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Форма проведения занятий
			теория	практика	
1.	Бег на короткие дистанции	8	В процессе обучения	8	тренировка
1.1	Техника выполнения высокого старта	2	-	2	тренировка
1.2	Техника выполнения низкого старта	3	-	3	тренировка
1.3	Стартовый разгон и бег по дистанции	3	-	3	тренировка
2	Прыжки в длину с	6	В	6	тренировка

	разбега "согнув ноги"		процессе обучени я		
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	3	-	3	тренировка
2.2	Техника приземления	3	-	3	тренировка
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	6	В процессе обучени я	6	тренировка
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	2	-	2	тренировка
3.2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	4	-	4	тренировка
4.	Метание малого мяча	8	В процессе обучени я	8	тренировка
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1	-	1	тренировка
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	1	-	1	тренировка
4.3	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	4	-	4	тренировка
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	2	-	2	тренировка
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	6	В процессе обучени я	6	тренировка
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7	-	7	тренировка

6 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Форма проведения занятий
			теория	практика	
1.	Бег на короткие дистанции	8	В процессе обучения	8	тренировка
1.1	Техника выполнения низкого старта	2	-	2	тренировка
1.2	Стартовый разгон и бег по дистанции	3	-	3	тренировка
1.3	Техника движения рук в беге	3	-	3	тренировка
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	6	В процессе обучения	6	тренировка
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	3	-	3	тренировка
2.2	Техника приземления	3	-	3	тренировка
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	6	В процессе обучения	6	тренировка
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту	2	-	2	тренировка
3.2	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	4	-	4	тренировка
4.	Метание малого мяча	8	В процессе обучения	8	тренировка
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1	-	1	тренировка
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	1	-	1	тренировка
	Техника выполнения	1	-	1	тренировка

	скрестного шага				
4.3	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега	3	-	3	тренировка
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.	2	-	2	тренировка
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	6	В процессе обучения	6	тренировка
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7	-	7	тренировка

7 класс.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Форма проведения занятий
			теория	практика	
1.	Бег на короткие дистанции	7	В процессе обучения	7	тренировка
1.1	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	3	-	3	тренировка
1.2	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	4	-	4	тренировка
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	8	В процессе обучения	8	тренировка
2.1	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега	4	-	4	тренировка
2.2	Ритм последних шагов	4	-	4	тренировка
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	8	В процессе обучения	8	тренировка
3.1	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	4	-	4	тренировка
3.2	Техника перехода через планку	4	-	4	тренировка

4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7	тренировка
4.1	Техника выполнения скрестного шага	1	-	1	тренировка
4.2	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов	1	-	1	тренировка
4.3	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.	3	-	3	тренировка
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.	2	-	2	тренировка
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	4	В процессе обучения	4	тренировка
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	5	-	5	тренировка

8 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Форма проведения занятий
			теория	практика	
1.	Бег на короткие дистанции	8	В процессе обучения	8	тренировка
1.1	Обучение техники бега с низкого старта.	1	-	1	тренировка
1.2	Совершенствование техники бега с низкого старта.	2	-	2	тренировка
1.3	Техника стартового разгона и бега по дистанции	2	-	2	тренировка

	максимальной скоростью.				
1.4	Обучение технике движения рук в беге.	1	-	1	тренировка
1.5	Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.	1	-	1	тренировка
1.6	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях.	1	-	1	тренировка
2.	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	6	В процесс обучения	6	тренировка
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбег.	2	-	2	тренировка
2.2	Техника приземления в прыжках в длину с разбега.	2	-	2	тренировка
2.3	Техника разбега в сочетании с отталкиванием.	1	-	1	тренировка
2.4	Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега.	1	-	1	тренировка
3.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	В процесс обучения	6	тренировка
3.1	Техника отталкивания и правильного выполнению маховых движений ног и руками при отталкивании.	3	-	3	тренировка
3.2	Техника разбега в сочетании с отталкиванием.	3	-	3	тренировка
4.	Метание малого мяча	3	В процесс обучения	8	тренировка
4.1	Совершенствование хлесткого движения руки в момент финального	2	-	2	тренировка

	усилия.				
4.2	Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия.	1	-	1	тренировка
4.3	Метание малого мяча в цель.	3	-	2	тренировка
4.4	Техника выполнения скрестного шага.	1	-	-	тренировка
4.5	Техника метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов.	2	-	2	тренировка
5.	Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	9	В процесс е обучени я	9	тренировка
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	9		9	тренировка

9 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Форма проведения занятий
			теория	практика	
1.	Бег на короткие дистанции	7	В процессе обучени я	7	тренировка
1.1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	4	-	4	тренировка
	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	3	-	3	тренировка
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	8	В процессе обучени я	8	тренировка
2.1	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом	2	-	2	тренировка

	«согнув ноги»				
2.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	3	-	3	тренировка
2.3	Прыжок в длину с полного разбега.	3	-	3	тренировка
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	8	В процессе обучения	8	тренировка
3.1	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	2	-	2	тренировка
3.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	3	-	3	тренировка
3.3	Прыжок в высоту с полного разбега.	3		3	тренировка
4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7	тренировка
4.1	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	2	-	2	тренировка
4.2	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега	3	-	3	тренировка
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.	2	-	2	тренировка
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	4	В процессе обучения	4	тренировка
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с	5	-	5	тренировка

	элементами легкой атлетики				
--	-------------------------------	--	--	--	--