

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеского туризма и патриотического воспитания»
(МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»)

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от 30. 08. 2023г.
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.2023г. № 90-а
Директор МБУДО «ЦДЮТ и ПВ»
_____ А.В.Степанов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2023 – 2024 учебный год
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
Физкультурно-спортивной направленности
«ГТО»

Форма реализации программы – очная;

Год обучения – 3-ий год обучения;

Номер группы –1

Возраст обучающихся – 7-18 лет.

Разработал: **Соломонова М.А.**
педагог дополнительного образования

ФИО педагога, разработавшего дополнительную общеразвивающую
программу: **Соломонова Мария Александровна**

ФИО педагога, реализующего дополнительную
общеразвивающую программу: **Соломонова Мария Александровна**

Пояснительная записка

	Направленность	Физкультурно-спортивная
	Вид	Дополнительная

		общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО»
	Уровень	Среднее (полное) общее образование
	Особенности обучения в текущем учебном году	
	Особенности организации	
	Цель	Сформировать у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, путем вовлечения их в систематические занятия физической культурой через физкультурно-спортивную деятельность
	Задачи	<p>обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, в области физической культуры; - научить детей организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»; - способствовать подготовке детей к выполнению квалификационных нормативов; <p>развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений; - сформировать у детей потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом; - развивать у детей и подростков способность заниматься самостоятельно и в команде (группе); - способствовать формированию и развитию у детей таких качеств как: взаимоуважение, трудолюбие, ответственность, воля и целеустремленность во имя высоких нравственных идеалов; <p>воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способствовать адаптации

		каждого ребёнка в коллективе; - формирование культуры общения и поведения в социуме; воспитывать у детей и подростков чувства патриотизма и любви к Родине, уважения национальных традиций и коллективизма.
	Режим занятий	4 раза в неделю по 1 часу и 1 раз по 2 часа
	Формы занятий	Индивидуально-групповая
	Ожидаемые результаты	Главным итогом занятий являются соревнования. Основным показателем работы отделения – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности, сдача нормативов на значок «ГТО».

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ пп	Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практики	
1.	Физкультура и спорт в России, достижения российских спортсменов	2	2	-	Тестиро-вание
2.	Личная гигиена, спортивный режим и питание спортсмена	2	2	-	
3.	Предупреждение спортивного травматизма и оказание первой медицинской помощи	2	2	-	
4.	Меры безопасности при проведении занятий	2	2	-	
5.	Общая физическая подготовка	90	10	80	Выполнение контрольных нормативов
6.	Специальная физическая подготовка	76	8	68	
7.	Тактическая подготовка	22	10	12	
8.	Психологическая подготовка	10	10	-	
9.	Участие в соревнованиях	10	-	10	
Всего часов:		216	46	170	

Календарно-тематический график
(3 – год обучения)

№		Название темы	Всего часов	Теор.	Практ
1.	02.09	Вводный инструктаж по ТБ и антитеррору. Обучение ОРУ и специальным беговым упражнениям.	1	1	
2.	03.09	ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования. ОРУ и СБУ. Подвижные игры.	2	1	1
3.	04.09	Гигиенические знания и навыки Режим и питание. ОРУ и СБУ. Подвижные игры.	1	1	
4.	05.09	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). ОРУ и СБУ.	1	0,5	0,5
5.	07.09	Обучение технике спортивной ходьбы, движения ног и таза, работы рук в сочетании с дыханием. Подвижные игры.	1	0,5	0,5
6.	09.09	ОРУ и СБУ. Обучение технике бега. Подвижные игры.	1		1
7.	10.09	ОРУ и СБУ. Низкий и высокий старт, стартовый разбег. Обучение технике бега на короткие дистанции.	2		2
8.	11.09	Обучение технике спринтерского бега	1	0,5	0,5
9.	12.09	Врачебный контроль и самоконтроль. ОРУ и СБУ. Бег на короткие дистанции 3х30м, 3х60м	1		2
10.	14.09	ОРУ и СБУ. Низкий старт. Эстафета, передача эстафетной палочки.	1	0,5	0,5
11.	16.09	Соревнования по бегу на короткие дистанции.	1		1
12.	17.09	ОРУ и СБУ. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м.	2		2
13.	18.09	Бег 30 м. Сдача норматива.	1		1
14.	19.09	Упр. для развития выносливости.	1	0,5	0,5
15.	21.09	ОРУ и СБУ. Совершенствование техники спринтерского бега.	1	0,5	0,5
16.	23.09	Бег 60 м. Сдача норматива.	1		1
17.	24.09	ОРУ и СБУ. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2		2
18.	25.09	ОРУ и СБУ.			1

		Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м.	1		
19.	26.09	ОРУ и СБУ. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	0,5	0,5
20.	28.09	Подвижные игры.	1		1
21.	30.09	ОФП с набивными мячами. Кросс в равномерном темпе 1000 м.	1	0,5	0,5
22.	01.10	ОРУ и СБУ. Соревнования по бегу на длинные дистанции.	2	0,5	1,5
23.	02.10	Инструктаж по ТБ ОРУ. Обучение техники метания мяча (гранаты). Метание мяча (гранаты 700г) в парах на дальность.	1	0,5	0,5
24.	03.10	ОРУ. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега на дальность. Подвижные игры.	1		1
25.	05.10	ОРУ. Метание гранаты на результат. Длительный бег 20-30 минут.	1	0,5	0,5
26.	07.10	ОРУ с мячом. Круговая тренировка Развитие выносливости.	1		1
27.	08.10	ОРУ с мячом. Круговая тренировка Развитие выносливости.	2	0,5	1,5
28.	09.10	ОРУ. Обучение техники прыжка в длину. Подвижные игры.	1	0,5	0,5
29.	10.10	ОРУ. Прыжок в длину, сдача норматива Беговые эстафеты.	1		1
30.	12.10	ОРУ. Упражнения с гантелями и набивными мячами. Упражнения на пресс. Лазание по канату.	1	0,5	0,5
31.	14.10	ОРУ. Упражнения на пресс. Подвижные игры Упражнения на гимнастической стенке.	1	0,5	0,5
32.	15.10	Развитие гибкости. Упражнения на пресс.	2	1	1
33.	16.10	Предупреждение травматизма и оказание первой медицинской помощи. ОРУ. Перетягивание каната. Силовые упражнения. Упражнения на пресс.	1	0,5	0,5
34.	17.10	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжковые упражнения с места и со скакалкой.	1		1
35.	19.10	Подтягивание на низкой перекладине. Подвижные игры.	1	0,5	0,5
36.	21.10	ОРУ. Подтягивание на высокой перекладине разными хватами.	1		1
37.	22.10	Развитие силовых качеств. Упражнения на пресс.	2	0,5	1,5
38.	23.10	ОРУ. Упражнения с гантелями, гириями и штангой. Подтягивание из «виса углом». Развитие силовых качеств.	1		1
39.	24.10	ОРУ. Сдача норм ГТО Подвижные игры.	1	0,5	0,5
40.	26.10	Инструктаж по ТО и ТБ на занятиях по футболу. Правила игры. История возникновения футбола. Футбол в России.	1	0,5	0,5

41.	28.10	ОРУ, СПУ. Обучение ведению мяча внешней и внутренней частью стопы.	1	0,5	0,5
42.	29.10	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.	2	0,5	1,5
43.	30.10	ОРУ, СПУ. Совершенствование ведению мяча и остановке. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра без вратарей.	1		1
44.	31.10	ОРУ, СПУ. Ведение мяча. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема. Удар носком. Удар серединой лба на месте. Совершенствование изученного.	1	0,5	0,5
45.	03.11	ОРУ, СПУ. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника. Совершенствование изученного.	1	0,5	0,5
46.	05.11	ОРУ, СПУ. Игра без вратарей	2	0,5	1,5
47.	06.11	Обучение обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1		1
48.	07.11	ОРУ, СПУ. Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом. Совершенствование отбора мяча с выпадом.	1	0,5	0,5
49.	09.11	ОРУ, СПУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета с мячом.	1	0,5	0,5
50.	11.11	ОРУ, СПУ. Обучение отбору мяча подкатом. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1		1
51.	12.11	ОРУ, СПУ. Обучение основной стойке в воротах на месте и в движении (приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Обучение приему мяча, катящегося навстречу.	2	0,5	1,5
52.	13.11	Обучение броску мяча на точность. Игра с вратарями.	1		1
53.	14.11	ОРУ, СПУ. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Обманные движения (финты).	1	0,5	0,5
54.	16.11	ОРУ, СПУ.	1	0,5	0,5

		Обучение приему мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Игра с вратарями. Бег 30м. Прыжок в длину с места.			
55.	18.11	ОРУ, СПУ. Метание 5 теннисных мячей на точность. Удар футбольного мяча на дальность. Вбрасывание футбольного мяча.	1		1
56.	19.11	ОРУ, СПУ. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 *1,2м) с 6м.	2	0,5	1,5
57.	20.11	ОРУ, СПУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Встречная эстафета с ведением мяча.	1		1
58.	21.11	ОРУ, СПУ. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Подвижная игра с элементами футбола.	1	0,5	0,5
59.	23.11	ОРУ, СПУ. Резаные удары. Удар по мячу серединой лба. Удар боковой частью лба. Остановка катящегося мяча подошвой.	1	0,5	0,5
60.	25.11	Футбол.	1		1
61.	26.11	ОРУ, СПУ. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью. Совершенствование техники ведения мяча.	2	0,5	1,5
62.	27.11	ОРУ, СПУ. Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо. Отбор мяча подкатом.	1		1
63.	28.11	Футбол.	1	0,5	0,5
64.	30.11	ОРУ, СПУ. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом. Финт ударом. Финт остановкой.	1	0,5	0,5
65.	02.12	ОРУ, СПУ. Совершенствование индивидуального технического мастерства. Футбол.	1		1
66.	03.12	ОРУ, СПУ. Совершенствование индивидуального технического мастерства. Футбол.	2	0,5	1,5
67.	04.12	ОРУ, СПУ. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите. Футбол	1		1
68.	05.12	ОРУ, СПУ. Совершенствование тактики игры, тактические	1		1

		действия в нападении. Футбол			
69.	07.12	ОРУ, СПУ. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите.	1	0,5	0,5
70.	09.12	Футбол	1		1
71.	10.12	ОРУ, СПУ. Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите.	2	0,5	1,5
72.	11.12	Футбол	1	0,5	0,5
73.	12.12	ОРУ, СПУ. Тактические взаимодействия. Футбол	1	0,5	0,5
74.	14.12	ОРУ, СПУ. Развитие общей выносливости. Бег с изменением темпа, повторный бег.	1	0,5	0,5
75.	16.12	Совершенствование технических приемов.	1		1
76.	17.12	ОРУ, СПУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, эстафеты, упражнения с партнером. Игровые упражнения. Борьба за мяч 4х3,3х2.	2	0,5	1,5
77.	18.12	ОРУ, СПУ. Подготовка к сдаче нормативов. Футбол.	1		1
78.	19.12	ОРУ, СПУ. Сдача контрольных нормативов	1		1
79.	21.12	Инструктаж по ТО и ТБ на занятиях по волейболу. Правила игры.	1		1
80.	23.12	История возникновения волейбола. Волейбол в России.	1	0,5	0,5
81.	24.12	ОРУ, СПУ. Обучение основной стойке (высокая, средняя, низкая). Обучение нижней прямой подаче.	2	0,5	1,5
82.	25.12	ОРУ, СПУ. Подвижная игра «Эстафеты у стены». Подвижная игра «Мяч в воздухе».	1		1
83.	26.12	ОРУ, СПУ. Имитация, подачи в парах, подачи через сетку. Поддачи по зонам, поддачи на точность. Подвижная игра «Мяч над сеткой».	1	0,5	0,5
84.	28.12	ОРУ, СПУ. Ознакомление со способами перемещения в волейболе. Сочетание способов перемещений.	1	0,5	0,5
85.	09.01	Подвижные игры: «Мяч капитану». Подвижные игры: «Картошка».	1		1
86.	11.01	ОРУ, СПУ. Перемещение приставными шагами. Прыжки и падения. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Имитация приёма мяча в и.п., в парах.	1	0,5	0,5
87.	13.01	ОРУ, СПУ. Приём мяча после отскока от пола. Приём мяча после набрасывания через сетку. Изучение верхней передачи мяча в движении.	1	0,5	0,5
88.	14.01	ОРУ, СПУ. Игровая практика. Передача мяча сверху двумя руками – вверх, над собой.	2	0,5	1,5
89.	15.01	Передачи мяча сверху двумя руками – вперед, над собой.	1		1
90.	16.01	ОРУ, СПУ. Обучение передачи мяча сверху	1		1

		двумя руками для нападающего удара. Подвижные игры: «Мяч капитану». Волейбол			
91.	18.01	ОРУ, СПУ. Обучение передачи мяча сверху. Обучение передачи мяча стоя спиной к направлению передачи. Обучение передачи мяча двумя руками сверху.	1		1
92.	20.01	ОРУ, СПУ. Обучение передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Обучение передачи мяча сверху двумя руками с отвлекающими	1		1
93.	21.01	действиями. Обучению нижней прямой подачи мяча. Обучение нижней боковой подачи мяча.	2	0,5	1,5
94.	22.01	ОРУ, СПУ. Обучение верхней прямой подачи мяча. Технические действия в защите. Способы отбивания мяча через сетку.	1		1
95.	23.01	ОРУ, СПУ. Обучение приемам мяча сверху двумя руками. Приемы мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Имитация нападающего удара.	1	0,5	0,5
96.	25.01	ОРУ, СПУ. Совершенствование передач мяча через сетку. Нападающий удар.	1	0,5	0,5
97.	27.01	ОРУ, СПУ. Обучение технике блокирования. Совершенствование способов подачи. Волейбол	1	0,5	0,5
98.	28.01	ОРУ, СПУ. Взаимодействие игроков передней линии при первой подаче.	2	1	1
99.	29.01	ОРУ, СПУ. Групповые тактические действия нападения.	1	0,5	0,5
100.	30.01	ОРУ, СПУ. Совершенствование тактических действий в защите и нападении. Волейбол.	1	0,5	0,5
101.	01.02	ОРУ, СПУ. Совершенствование тактических действий в защите и нападении. Волейбол.	1	0,5	0,5
102.	03.02	ОРУ, СПУ. Инструктаж по ТО и ТБ на занятиях по баскетболу. Правила игры. История возникновения баскетбола. Баскетбол в России.	1	0,5	0,5
103.	04.02	ОРУ, СПУ. Обучение перемещениям и остановкам. Эстафета с мячом.	2	0,5	1,5
104.	05.02	ОРУ, СПУ. Совершенствование перемещений и остановок. Обучение ловли мяча. Обучение дриблингу. Подвижные игры с мячом.	1		1
105.	06.02	ОРУ, СПУ. Обучение дриблингу. Обучение передачам мяча. Обучение броску.	1		1
106.	08.02	ОРУ, СПУ. Совершенствование перемещений. Совершенствование дриблинга. Совершенствование броска.	1		1
107.	10.02	ОРУ, СПУ. Обучение подбору мяча. Индивидуальные действия в защите. Совершенствование броска.	1		1
108.	11.02	ОРУ, СПУ. Обучение взаимодействиям. Индивидуальные действия в нападении. Совершенствование броска. Баскетбол.	2	0,5	1,5
109.	12.02	ОРУ, СПУ. Обучение перехода защиты в	1		1

		нападение. Перехват мяча. Баскетбол.			
110.	13.02	ОРУ, СПУ. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Баскетбол.	1		1
111.	15.02	ОРУ, СПУ. Совершенствование броска. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Баскетбол.	1		1
112.	17.02	ОРУ, СПУ. Совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействие игроков периметра и поста в нападении. Бросок в движении. Баскетбол.	1		1
113.	18.02	ОРУ, СПУ. Совершенствование индивидуальной техники. Тактические взаимодействия. Баскетбол.	2	0,5	1,5
114.	19.02	ОРУ, СПУ. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Комбинации различных обводок, скидок. Эстафета с мячом.	1		1
115.	20.02	ОРУ, СПУ. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Баскетбол.	1		1
116.	22.02	ОРУ, СПУ. Совершенствование техники броска. Совершенствование индивидуальной техники в защите.	1	0,5	0,5
117.	26.02	ОРУ, СПУ. Отработка быстрого прорыва против личного прессинга.	1	0,5	0,5
118.	27.02	Взаимодействие при личной защите, зонном прессинге. Разбор нападения «перегрузкой», «пирамидой», использование заслонов и скидок.	1	0,5	0,5
119.	01.03	ОРУ, СПУ. Взаимодействие при помощи заслонов в нападении, pick-and-roll, hand-off, защита против заслонов, освобождение и смена. Баскетбол.	1	0,5	0,5
120.	03.03	ОРУ, СПУ. Нападение против подстраивающейся защиты: расстановки 2-3, 3-2 3. Зонная защита 2-3, 3-2, 2-1-2, 1-3-1	1		1
121.	04.03	ОРУ, СПУ. Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.	2	0,5	1,5
122.	05.03	ОРУ, СПУ. Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.	1		1
123.	06.03	ОРУ, СПУ. Совершенствование спринтерского бега. Сдача контрольных нормативов.	1		1
124.	10.03	ОРУ, СПУ. Сдача контрольных нормативов.	1		1
125.	11.03	ОРУ, СПУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	2	0,5	1,5
126.	12.03	ОРУ, СПУ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1		1
127.	13.03	ОРУ, СПУ. Сдача контрольных нормативов.	1		1
128.	15.03	ОРУ, СПУ. Сдача контрольных нормативов.	1		1
129.	17.03	ОРУ, СПУ. Развитие силовых способностей	1		1
130.	18.03	ОРУ, СПУ с набивными мячами. Развитие силовых способностей.	2	0,5	1,5
131.	19.03	ОРУ, СПУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Кроссовая подготовка.	1		1
132.	20.03	ОРУ, СПУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка.	1		1

133.	22.03	ОРУ, СПУ. Сдача нормативов ГТО	1		1
134.	24.03	ОРУ, СПУ. Сдача нормативов ГТО	1		1
135.	25.03	ОРУ, СПУ. Совершенствование перемещений. Совершенствование дриблинга. Совершенствование броска.	2	0,5	1,5
136.	26.03	ОРУ, СПУ. Обучение подбору мяча. Индивидуальные действия в защите. Совершенствование броска.	1		1
137.	27.03	ОРУ, СПУ. Обучение взаимодействиям. Индивидуальные действия в нападении. Совершенствование броска. Баскетбол.	1	0,5	0,5
138.	29.03	Взаимодействие при личной защите, зонном прессинге. Разбор нападения «перегрузкой», «пирамидой», использование заслонов и скидок.	1		1
139.	31.03	ОРУ, СПУ. Взаимодействие при помощи заслонов в нападении, pick-and-roll, hand-off, защита против заслонов, освобождение и смена. Баскетбол.	1		1
140.	01.04	ОРУ, СПУ. Нападение против подстраивающейся защиты: расстановки 2-3, 3-2 3. Зонная защита 2-3, 3-2, 2-1-2, 1-3-1	2	0,5	1,5
141.	02.04	ОРУ, СПУ. Обучение перемещениям и остановкам. Эстафета с мячом.	1		1
142.	03.04	ОРУ, СПУ. Развитие ловкости, гибкости. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на пресс.	1		1
143.	05.04	ОРУ, СПУ. Развитие ловкости, гибкости. Упражнения на пресс. Подтягивание на высокой перекладине разными хватами.	1		1
144.	07.04	ОРУ, СПУ. Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.	1		1
145.	08.04	ОРУ, СПУ. Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.	2	0,5	1,5
146.	09.04	ОРУ, СПУ. Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.	1		1
147.	10.04	ОРУ, СПУ. Подвижная игра «Эстафеты у стены». Подвижная игра «Мяч в воздухе».	1		1
148.	12.04	ОРУ, СПУ. Имитация, подачи в парах, подачи через сетку. Поддачи по зонам, поддачи на точность. Подвижная игра «Мяч над сеткой».	1		1
149.	14.04	ОРУ, СПУ. Ознакомление со способами перемещения в волейболе. Сочетание способов перемещений.	1		1
150.	15.04	Подвижные игры: «Мяч капитану». Подвижные игры: «Картошка».	2	0,5	1,5
151.	16.04	ОРУ, СПУ. Перемещение приставными шагами. Прыжки и падения. Обучение приёму мяча снизу двумя руками. Имитация приёма мяча в и.п., в парах.	1		1
152.	17.04	ОРУ, СПУ. Приём мяча после отскока от пола. Приём мяча после набрасывания через сетку. Изучение верхней передачи мяча в движении.	1		1
154.	19.04	ОРУ и СБУ.	1		1

		Низкий старт. Эстафета, передача эстафетной палочки.			
155.	21.04	Соревнования по бегу на короткие дистанции.	1		1
156.	22.04	ОРУ и СБУ. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м.	2	0,5	1,5
157.	23.04	Бег 30 м. Сдача норматива.	1		1
158.	24.04	Упр. для развития выносливости.	1		1
159.	26.04	ОРУ и СБУ. Совершенствование техники спринтерского бега.	1		1
160.	28.04	Бег 60 м. Сдача норматива.	1		
161.	29.04	ОРУ и СБУ. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	0,5	1,5
162.	06.05	ОРУ, СПУ. Совершенствование индивидуального технического мастерства.	2	0,5	1,5
163.	07.05	ОРУ, СПУ. Совершенствование индивидуального технического мастерства.	1		1
164.	10.05	ОРУ, СПУ. Совершенствование индивидуального технического мастерства.	1		1
165.	12.05	ОРУ, СПУ. Совершенствование индивидуального технического мастерства.	1		1
166.	13.05	ОРУ, СПУ. Совершенствование индивидуального технического мастерства.	2	0,5	1,5
167.	14.05	ОРУ, СПУ. Совершенствование индивидуального технического мастерства.	1		1
168.	15.05	ОРУ и СБУ. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1		1
169.	17.05	Подвижные игры.	1		1
170.	19.05	ОФП с набивными мячами. Кросс в равномерном темпе 1000 м.	1		1
171.	20.05	ОРУ и СБУ. Соревнования по бегу на длинные дистанции.	2	0,5	1,5
172.	21.05	Инструктаж по ТБ ОРУ. Обучение техники метания мяча (гранаты). Метание мяча (гранаты 700г) в парах на дальность.	1		1
173.	22.05	ОРУ. Метание гранаты с 5-6 шагов разбега на дальность. Подвижные игры.	1		1
174.	24.05	ОРУ, СПУ. Развитие ловкости, гибкости. Упражнения на пресс. Подтягивание на высокой перекладине разными хватами.	1		1
175.	26.05	ОРУ, СПУ. Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.	1		1
176.	27.05	ОРУ, СПУ. Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.	2	0,5	1,5

177.	28.05	Подвижные игры: «Мяч капитану». Подвижные игры: «Картошка».		0,5	0,5
178	29.05	ОРУ, СПУ. Сдача нормативов ГТО	2		2
179.	31.05	ОРУ, СПУ. Сдача нормативов ГТО	2		2
		ИТОГО: 216		46	170