

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПОДБОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
П.СМУРАВЬЁВО – 2**

Обсуждено на заседании педагогического
совета № 1 от 25.08.2020



Утверждаю

Директор МБОУ «Подборовская СОШ»

Л.В. Кошельникова
приказ №12 от 25.08.2020

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Страна спортивная»
(спортивно – оздоровительное направление)**

Составитель: Пилипенко Татьяна Александровна, учитель физической культуры

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Страна спортивная»

В процессе обучения и воспитания собственных установок. Потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья, у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Универсальными компетенциями:

учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами:

- 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.

Метапредметными результатами:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами:

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса внеурочной деятельности «Страна спортивная».

Программа курса рассчитана на 1 год обучения (170 занятий 5 раз в неделю)

Содержание курса.	Формы организации.	Виды деятельности.
Легкая атлетика. 40 часов.	Групповые теоретические занятия. Групповые практические занятия. Эстафеты. Спортивные состязания.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Волейбол. 30 часов.	Групповые теоретические занятия. Групповые практические занятия. Игра. Турнир.	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.
Баскетбол.	Групповые теоретические занятия. Групповые	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного

35 часов.	практические занятия. Игра. Турнир.	освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности
Лыжная подготовка. 45 часов.	Групповые теоретические занятия. Групповые практические занятия. Эстафеты. Лыжные гонки.	Описывают технику выполнения беговых (лыжных) упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые (лыжные) упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых(лыжных) упражнений, соблюдают правила безопасности.
Гимнастика с элементами акробатики. 20 часов.	Групповые теоретические занятия. Групповые практические занятия. Игра.	Описывают технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Колич. Часов.	Название раздела.	Содержание занятия.	Дата по плану.	Дата по факту.
---	------------------	----------------------	---------------------	----------------------	----------------------

1	1	Легкая атлетика.	Правила соревнований. Ускорения. Бег.		
2	1	Легкая атлетика.	Строевые упражнения. Ускорения. Бег.		
3	1	Легкая атлетика.	Беговые упражнения.		
4	1	Легкая атлетика.	Учить технике низкого старта. Бег на короткие дистанции.		
5	1	Легкая атлетика.	Закрепить технику низкого старта. Скоростной бег до 50 метров.		
6	1	Легкая атлетика.	Совершенствовать старт и стартовый разгон.		
7	1	Легкая атлетика.	Совершенствовать скоростной бег до 70 метров. Прыжки. Совершенствовать старт и стартовый разгон.		
8	1	Легкая атлетика.	Высокий старт и низкий старт. Прыжки через скакалку.		
9	1	Легкая атлетика.	Кроссовый бег. Совершенствовать технику прыжка. Повторить технику метания мяча.		
10	1	Легкая атлетика.	Повторить технику метания малого мяча в вертикальную цель.		
11	1	Легкая атлетика.	Совершенствовать технику метания малого мяча в вертикальную цель.		
12	1	Легкая атлетика.	Повторить технику метания малого мяча на дальность.		
13	1	Легкая атлетика.	Повторить технику метания малого мяча на дальность.		

14	1	Легкая атлетика.	Совершенствовать технику метания малого мяча на дальность.		
15	1	Легкая атлетика.	Разучить броски набивного мяча (2 кг) двумя руками сидя на полу.		
16	1	Легкая атлетика.	Повторить броски набивного мяча (2 кг) двумя руками сидя на полу.		
17	1	Легкая атлетика.	Совершенствовать броски набивного мяча (2 кг) двумя руками сидя на полу.		
18	1	Легкая атлетика.	Совершенствовать броски набивного мяча (2 кг) двумя руками сидя на полу.		
19	1	Легкая атлетика.	Бег в равномерном темпе.		
20	1	Легкая атлетика.	Бег в равномерном темпе.		
21	1	Волейбол.	Стойка игрока. Передача мяча сверху.		
22	1	Волейбол.	Стойка игрока. Передача мяча сверху.		
23	1	Волейбол.	Стойка игрока. Передача мяча сверху.		
24	1	Волейбол.	Стойка игрока. Передача мяча снизу. Приём мяча.		
25	1	Волейбол.	Стойка игрока. Передача мяча снизу. Приём мяча.		
26	1	Волейбол.	Стойка игрока. Передача мяча снизу. Приём мяча.		
27	1	Волейбол.	Стойка игрока. Передача мяча		

			снизу. Приём мяча.		
28	1	Волейбол.	Нижняя прямая боковая подача. Стойка игрока.		
29	1	Волейбол.	Нижняя прямая боковая подача. Стойка игрока.		
30	1	Волейбол.	Передачи мяча во встречных колоннах.		
31	1	Волейбол.	Передачи мяча во встречных колоннах.		
32	1	Волейбол.	Передачи мяча во встречных колоннах.		
33	1	Волейбол.	Учить приему мяча снизу после подачи.		
34	1	Волейбол.	Учить приему мяча снизу после подачи.		
35	1	Волейбол.	Совершенствовать прием мяча снизу после подачи.		
36	1	Волейбол.	Совершенствовать прием мяча снизу после подачи.		
37	1	Волейбол.	Совершенствовать прием мяча снизу после подачи.		
38	1	Волейбол.	Разучить отбивание мяча кулаком через сетку.		
39	1	Волейбол.	Совершенствовать отбивание мяча кулаком через сетку.		
40	1	Волейбол.	Совершенствовать отбивание мяча кулаком через сетку.		
41	1	Волейбол.	Совершенствовать отбивание		

			мяча кулаком через сетку.		
42	1	Волейбол.	Совершенствовать верхнюю и нижнюю передачи мяча через сетку в парах.		
43	1	Волейбол.	Совершенствовать верхнюю и нижнюю передачи мяча через сетку в парах.		
44	1	Волейбол.	Совершенствовать верхнюю и нижнюю передачи мяча через сетку в парах.		
45	1	Волейбол.	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.		
46	1	Волейбол.	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.		
47	1	Волейбол.	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.		
48	1	Волейбол.	Игра по упрощенным правилам.		
49	1	Волейбол.	Игра по упрощенным правилам.		
50	1	Волейбол.	Игра по упрощенным правилам.		
51	1	Лыжная подготовка.	Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.		
52	1	Лыжная подготовка.	Повторить технику лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход.		
53	1	Лыжная подготовка.	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1 км.		
54	1	Лыжная подготовка.	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со		

			средней скоростью 1 км.		
55	1	Лыжная подготовка.	Учить технику одновременного двухшажного хода. Пройти со средней скоростью 1 км.		
56	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.		
57	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.		
58	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику лыжных ходов. Одновременный бесшажный ход. Пройти 2 км со средней скоростью.		
59	1	Лыжная подготовка.	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.		
60	1	Лыжная подготовка.	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.		
61	1	Лыжная подготовка.	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.		
62	1	Лыжная подготовка.	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске. Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.		
63	1	Лыжная	Подъём скользящим шагом. Повороты плугом при спуске.		

		подготовка.	Пройти 2 км со сменой лыжных ходов.		
64	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.		
65	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.		
66	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику подъёма на склон скользящим шагом. Повороты на спуске плугом.		
67	1	Лыжная подготовка.	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении.		
68	1	Лыжная подготовка.	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении.		
69	1	Лыжная подготовка.	Прохождение дистанции 4 км с использованием изученных ходов. Повороты переступанием в движении.		
70	1	Лыжная подготовка.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		
71	1	Лыжная подготовка.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		
72	1	Лыжная подготовка.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.		
73	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков		

			и подъёмов на скорость.		
74	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.		
75	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.		
76	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.		
77	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.		
78	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику передвижения на лыжах с использованием ходов, спусков и подъёмов на скорость.		
79	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать скользящий шаг без палок и с палками		
80	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать скользящий шаг без палок и с палками		
81	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать скользящий шаг без палок и с палками		
82	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать скользящий шаг без палок и с палками		
83	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать скользящий шаг без палок и с палками		

84	1	Лыжная подготовка.	Закрепить повороты переступанием в движении		
85	1	Лыжная подготовка.	Закрепить повороты переступанием в движении		
86	1	Лыжная подготовка.	Закрепить повороты переступанием в движении		
87	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		
88	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		
89	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		
90	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		
91	1	Лыжная подготовка.	Разучить коньковый ход.		
92	1	Лыжная подготовка.	Закрепить технику конькового хода.		
93	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику конькового хода.		
94	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику конькового хода.		

95	1	Лыжная подготовка.	Совершенствовать технику конькового хода.		
96	1	Баскетбол.	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольным мячом.		
97	1	Баскетбол.	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольным мячом.		
98	1	Баскетбол.	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольным мячом.		
99	1	Баскетбол.	Техника передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с баскетбольным мячом.		
100	1	Баскетбол.	Бросок одной рукой от плеча. Передача от груди, головы, плеча. Учебная игра.		
101	1	Баскетбол.	Бросок одной рукой от плеча. Передача от груди, головы, плеча. Учебная игра.		
102	1	Баскетбол.	Бросок одной рукой от плеча. Передача от груди, головы, плеча. Учебная игра.		
103	1	Баскетбол.	Остановка двумя шагами и прыжком.		
104	1	Баскетбол.	Остановка двумя шагами и прыжком.		
105	1	Баскетбол.	Остановка двумя шагами и прыжком.		
106	1	Баскетбол.	Повороты без мяча и с мячом.		
107	1	Баскетбол.	Повороты без мяча и с мячом.		
108	1	Баскетбол.	Повороты без мяча и с мячом.		

109	1	Баскетбол.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.		
110	1	Баскетбол.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.		
111	1	Баскетбол.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.		
112	1	Баскетбол.	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке.		
113	1	Баскетбол.	Броски одной и двумя руками с места и в движении.		
114	1	Баскетбол.	Броски одной и двумя руками с места и в движении.		
115	1	Баскетбол.	Броски одной и двумя руками с места и в движении.		
116	1	Баскетбол.	Броски одной и двумя руками с места и в движении.		
117	1	Баскетбол.	Техника выполнения вырывания и выбивания мяча.		
118	1	Баскетбол.	Техника выполнения вырывания и выбивания мяча.		
119	1	Баскетбол.	Техника выполнения вырывания и выбивания мяча.		
120	1	Баскетбол.	Техника выполнения вырывания и выбивания мяча.		
121	1	Баскетбол.	Штрафной бросок. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.		
122	1	Баскетбол.	Штрафной бросок. Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока.		
123	1	Баскетбол.	Штрафной бросок. Ведение мяча на месте и в движении с		

			изменением высоты отскока.		
124	1	Баскетбол.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.		
125	1	Баскетбол.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.		
126	1	Баскетбол.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4.		
127	1	Баскетбол.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».		
128	1	Баскетбол.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».		
129	1	Баскетбол.	Учебная игра в баскетбол.		
130	1	Баскетбол.	Учебная игра в баскетбол.		
131	1	Гимнастика с элементами Акробатики.	Правила безопасности. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.		
132		Гимнастика с элементами Акробатики.	Правила безопасности. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.		
133	1	Гимнастика с элементами Акробатики.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Опорный прыжок. Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
134	1	Гимнастика с	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в		

		элементами Акробатики.	стойку на лопатках. Упражнения в равновесии.		
135	1	Гимнастика с элементами Акробатики.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд в стойку на лопатках. Упражнения в равновесии.		
136	1	Гимнастика с элементами Акробатики.	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.		
137	1	Гимнастика с элементами Акробатики.	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.		
138	1	Гимнастика с элементами Акробатики.	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.		
139	1	Гимнастика с элементами Акробатики.	Разучить акробатическое соединение из 3 элементов. Повторить кувырки вперёд и назад.		
140	1	Гимнастика с элементами Акробатики.	Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета.		
141	1	Гимнастика с элементами Акробатики.	Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепить подъём переворотом. Комбинированная эстафета.		
142	1	Гимнастика с	Учить опорному прыжку ноги врозь через козла. Закрепить		

		элементами Акробатики.	подъём переворотом. Комбинированная эстафета.		
143	1	Гимнастика с элементами Акробатики.	Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.		
144	1	Гимнастика с элементами Акробатики.	Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.		
145	1	Гимнастика с элементами Акробатики.	Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.		
146	1	Гимнастика с элементами Акробатики.	Учить соскоку из упора назад с поворотом на 90°. Закрепить прыжок ноги врозь. Комбинированная эстафета.		
147	1	Гимнастика с элементами Акробатики.	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок.		
148	1	Гимнастика с элементами Акробатики.	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок.		
149	1	Гимнастика с элементами Акробатики.	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла. Подъём переворотом и соскок.		
150	1	Гимнастика с	Совершенствовать опорный прыжок ноги врозь через козла.		

		элементами Акробатики.	Подъём переворотом и соскок.		
151	1	Легкая атлетика.	Строевые упражнения. Ускорения. Развитие скоростных качеств.		
152	1	Легкая атлетика.	Подвижные игры.		
153	1	Легкая атлетика.	Подвижные игры.		
154	1	Легкая атлетика.	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка».		
155	1	Легкая атлетика.	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка».		
156	1	Легкая атлетика.	Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Учёт техники прыжка в высоту. Игра «Перестрелка».		
157	1	Легкая атлетика.	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.		
158	1	Легкая атлетика.	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.		
159	1	Легкая атлетика.	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.		
160	1	Легкая атлетика.	Закрепить технику метания мяча по горизонтальной цели с 8 м.		
161	1	Легкая	Закрепить технику метания		

		атлетика.	мяча по горизонтальной цели с 8 м.		
162	1	Легкая атлетика.	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.		
163	1	Легкая атлетика.	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.		
164	1	Легкая атлетика.	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м.		
165	1	Легкая атлетика.	Повторить старт с опорой на одну руку. Встречные эстафеты с предметами. Учёт в беге на 60 м. Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.		
166	1	Легкая атлетика.	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.		
167	1	Легкая атлетика.	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.		
168	1	Легкая атлетика.	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.		
169	1	Легкая атлетика.	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.		
170	1	Легкая атлетика.	Заключительное занятие подведение итогов.		

