

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 271 Красносельского района Санкт-Петербурга  
имени П.И. Федулова

**ПРИНЯТА**

Решением СОУ ГБОУ гимназии № 271  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом и.о. директора  
ГБОУ гимназии № 271  
Санкт-Петербурга  
от 30.08.2023 г. № 175-од  
Сурыгина Е.А.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Подвижные игры»**

**Возраст учащихся: 7-10 лет**

**Срок реализации: 2 года**

**Разработчик:**

**Быховская Надежда Вячеславовна**

**педагог дополнительного образования**

**Санкт-Петербург  
2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа «Подвижные игры» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам игр также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

### **Основные характеристики программы**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Адресат программы:** Программа адресована обучающимся 7-13 лет.

**Актуальность программы:** Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и их родителей. Данная программа позволяет создать условия для самореализации личности ребёнка, выявить и развить спортивные способности. Программа «Подвижные игры» построена с учётом специфики работы с детьми младшего школьного возраста. Занятия вырабатывают самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость, умение владеть собой, быструю реакцию, аккуратность, усидчивость.

Занятия физической культурой и спортом являются одним из важнейших факторов для развития гармоничной личности. Понятие гармоничной личности определяет физическое, духовное и нравственное развитие человека. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде. По программе могут заниматься дети с разным уровнем подготовленности.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При передачах мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

**Уровень освоения программы:** общекультурный.

**Объем и срок освоения программы:** 1 год 72 часа.

**Цель программы:** – Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей).

## **Задачи:**

### **Обучающие:**

- обучение обучающихся простым подвижным играм;
- приобретение необходимых знаний и тактического мышления, через игру.

### **Развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья обучающихся, за счет активизации деятельности систем организма;
- способствовать приобретению обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитию аэробной и анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- способствовать развитию интереса к игровым видам спорта.

### **Воспитательные:**

- формирование здорового образа жизни, мотивации к занятиям волейболом и здоровому образу жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование коммуникативных способностей;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности;
- формирование морально-этических и волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- воспитание силы воли, стремление к победе;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы:**

**Личностными результатами** изучения является формирование следующих умений:

- Принимать учебные цели, проявлять желание учиться;
- Соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале при занятии подвижными играми;
- Научаться играть в простые подвижные игры;
- Развивать волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу;
- Признавать собственные ошибки. Сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, педагогом.

**Метапредметными результатами** изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

- Определять план выполнения заданий на занятиях под руководством педагога;
- Следовать при выполнении заданий инструкциям педагога;
- Оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения;
- Самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- Быстро и точно запоминать правила подвижных игр;
- Наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

## **Предметные результаты:**

- описывать правила игры;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий;

- давать определения тем или иным действиям.

### **К концу обучения обучающиеся должны знать:**

- название простых базовых подвижных игр;
- правила простых базовых игр;
- правила безопасности поведения в спортивном зале.

### **К концу обучения обучающиеся должны уметь:**

- анализировать под руководством педагога правила простых подвижных игр;
- правильно занимать место на площадке во время подвижной игры;
- соблюдать правила личной гигиены.

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Язык реализации программы:** государственный язык Российской Федерации (русский).

**Форма обучения:** очная.

**Условия набора учащихся:** для обучения по программе принимаются обучающиеся 7-13 лет, на основании заявления родителей (законных представителей) ребенка. В группу зачисляются дети без специальной технической, физической подготовки, со справкой о физкультурной группе (1 или 2), либо допуске к спортивным занятиям.

**Количество учащихся в группе:** 15 человек.

### **Формы организации и проведения занятий.**

Основной формой организации и проведения занятий является традиционное учебное занятие, а также используются и другие формы:

- беседа – проводится в начале занятий, перед началом каждой новой темы. Позволяет донести новую информацию, актуализировать имеющиеся знания;
- коллективное обсуждение – форма работы, позволяющая научить обучающихся принимать решения;
- рефлексия (повторения, закрепления знаний и выработки умений)

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:** фронтальная (при подаче теоретического материала), групповая (при работе в малых группах), индивидуальная (при формировании практических умений)

**Особенности организации образовательного процесса:** занятия проводятся два раза в неделю по 1 академическому часу, один академический час – 40 минут. Возможны объединения часов для выхода на практические занятия.

### **Материально-техническое оснащение программы:**

**1. Требование к помещению:** помещение спортивного зала, его оборудование

**2. Технические средства:**

- волейбольные, баскетбольные мячи,
- резиновые мячи,
- набивные мячи;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;

- гимнастические стенки;
- обручи;
- теннисные мячи
- бадминтон

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, являющийся специалистом в области физической культуры и спорта, программы реализует педагог дополнительного образования, соответствующий квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования».

**Учебный план  
дополнительной общеразвивающей программы «Волейбол»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Подвижные игры без предметов.	34	1	33	Стартовая диагностика, практическая работа, устный опрос.
2	Подвижные игры с предметами.	20	1	19	Устный опрос, практическая работа.
3	Эстафеты.	8		8	Устный опрос, практическая работа.
4	Общая физическая подготовка.	8		8	Практическая работа
5	Итоговое занятие.	2	0	2	Практическая работа, учебная игра

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора школы

ГБОУ гимназия №271

Санкт-Петербурга

Приказ №115 от 31.08.2023

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы

**«Подвижные игры»**

на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2023	31.05.2024	36	72	Очная форма 2 раза в неделю по 40 минут

Один учебный час 40 минут.

## **Рабочая программа**

### **дополнительной общеразвивающей программы**

#### **«Подвижные игры»**

##### **Задачи программы:**

###### **Обучающие:**

- обучение обучающихся простым подвижным играм;
- приобретение необходимых знаний и тактического мышления, через игру.

###### **Развивающие:**

- способствовать укреплению здоровья обучающихся, за счет активизации деятельности систем организма;
- способствовать приобретению обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитию аэробной и анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- способствовать развитию интереса к игровым видам спорта.

###### **Воспитательные:**

- формирование здорового образа жизни, мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование коммуникативных способностей;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности;
- формирование морально-этических и волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- воспитание силы воли, стремление к победе;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности.

##### **Содержание программы:**

**1. Подвижные игры без предметов.** Основное отличие подвижной игры, от спортивной игры – отсутствие четко регламентированных правил, федерации по виду спорта, профессиональных судей по виду спорта, присвоения разрядов.

Однако, подвижные игры, несут огромный вклад в развитие личности каждого человека, не даром, на начальном обучении тому или иному виду спорта, большое место отводится на подвижную игру, особенно в командных видах спорта. Через подвижную игру, идет обучение основным навыкам видов спорта, основным двигательным навыкам, развитие физических качеств (младшие школьники не способны длительное время долго делать одно и то же задание, через игру они не замечают монотонности), тактического мышления. Подвижные игры, в которых преимущественно беговые задания.

**2. Подвижные игры с предметами.** Подвижные игры с мячами.

**3. Эстафеты.** Различные эстафеты с предметами, без предметов, направленные на улучшение умений приспосабливаться к быстро меняющимся условиям, направленные на взаимодействия в коллективе, команде, паре.

**4. Общая физическая подготовка.** Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения с ловлей мячей разного диаметра. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метанием.

**5. Итоговое занятие.** Итоговое занятие на знание правил самых простых подвижных игр, умения взаимодействовать в коллективе.

**Личностными результатами** изучения является формирование следующих умений:

- Принимать учебные цели, проявлять желание учиться;
- Соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале при занятии подвижными играми;
- Научаться играть в простые подвижные игры;
- Развивать волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу;
- Признавать собственные ошибки. Сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, педагогом.

**Метапредметными результатами** изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

- Определять план выполнения заданий на занятиях под руководством педагога;
- Следовать при выполнении заданий инструкциям педагога;
- Оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения;
- Самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- Быстро и точно запоминать правила подвижных игр;
- Наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

**Предметные результаты:**

- описывать правила игры;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий;
- давать определения тем или иным действиям.

**К концу обучения обучающиеся должны знать:**

- название простых базовых подвижных игр;
- правила простых базовых игр;
- правила безопасности поведения в спортивном зале.

**К концу обучения обучающиеся должны уметь:**

- анализировать под руководством педагога правила простых подвижных игр;
- правильно занимать место на площадке во время подвижной игры;
- соблюдать правила личной гигиены.
- 

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Методические материалы**

Программа курса ориентирована на большой объем упражнений в спортивном зале. Упражнения в спортивном зале могут проводиться в следующих формах. Это:

- демонстрационная – упражнения выполняет педагог, а обучающиеся наблюдают;
- фронтальная – недлительная, но синхронная работа обучающихся по освоению или закреплению материала под руководством педагога;
- самостоятельная – выполнение самостоятельной работы с мячом. Педагог обеспечивает индивидуальный контроль за работой обучающихся;

С целью эффективности реализации программы в целом целесообразно использовать такие методы и технологии:

- информационно-развивающие (лекции, рассказы, беседы, просмотр учебных видеофильмов, книг, демонстрация способов деятельности педагога);
- практически – прикладные (освоение умений и навыков по принципу «делай как я»);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ действия на практических занятиях.)

<b>Перечень дидактических материалов</b>	
<b>Раздел/тема учебного плана</b>	<b>Дидактический материал</b>
<b>Правила подвижных игр</b>	Объяснение, показ видео. Обсуждение типовых ошибок.
<b>Эстафеты</b>	Правила выполнения различных эстафет. Обсуждение типовых ошибок. Минус баллы за ошибки.
<b>Контрольные и итоговые занятия</b>	Самоанализ. Оценивание педагогом.

### **Способы проверки результатов**

В процессе обучения обучающихся по данной программе отслеживаются три вида результатов:

1. входной (выявление уровня желания обучаться новому, слышать педагога, взаимодействовать в коллективе);
2. промежуточный (выявление уровня желания обучаться новому, слышать педагога, взаимодействовать в коллективе);
3. итоговый (выявление уровня желания обучаться новому, слышать педагога, взаимодействовать в коллективе).

**Уровни освоения программы: высокий, средний, низкий.**

При **высоком** уровне освоения программы обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в желании выучить правила подвижных игр и совершенствовать свое мастерство.

При **среднем** уровне освоения программы обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в желании выучить правила подвижных игр и совершенствовать свое мастерство.

При **низком** уровне освоения программы обучающийся не заинтересован в желании выучить правила подвижных игр и совершенствовать свое мастерство.

**Выявление достигнутых результатов осуществляется:**

Через практическую работу на итоговом занятии.

**Критерии и система оценки практической работы:**

- знание правил подвижных игр, умение взаимодействовать с коллективом.

**Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Подвижные игры»:** Подвижная игра.

## **Информационные источники**

**Список литературы для использования педагогом:**

1. **Портных Ю.И.** Дидактика игр в школе / Ю.И. Портных, С.Л. Фетисова – Санкт-Петербург: РГПУ им А.И. Герцена, 2006. – 317 с.
2. **Былеева Л.М.** Подвижные игры / Л.М. Беяева, И.М. Коротков – Москва: Физкультура и спорт, 1986 – 154 с.
3. **Виленская Т.Е.** Физическое воспитание детей младшего школьного возраста / Т.Е. Виленская – Ростов на-Дону: Феникс, 2006. – 160 с.
4. **Курамшин Ю.Ф.** Теория и методика физической культуры и спорта / Ю.Ф. Курамшин – Москва: Советский спорт, 2007. – 16 с.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**

**«Подвижные игры»**

на 2023-2024 учебный год

для группы № 1

педагога Быховской Надежды Вячеславовны

№ п/п	Планируемая дата занятия	Дата Проведения занятия	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика	Средства обучения ЭО и ДОТ (платформа, ресурсы)
1.			Техника безопасности при проведении тренировочных занятий. Правила поведения в спортивном зале. Правила гигиены и режимы дня. Основы правила техники безопасности на занятиях адаптивной физкультуры с элементами подвижных игр	1	1		
2.			ИОТ ОРУ ОФП Силовая подготовка. Игра с предметами.	1		1	
3.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие подвижности суставов и гибкости. Игра без предметов.	1	0,5	0,5	
4.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие ловкости и координации. Игра без предметов.	1	0,5	0,5	
5.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие скоростных качеств. Линейные эстафеты.	1	0,5	0,5	
6.			ИОТ ОРУ ОФП. с гимнастическими палками. Игра с предметами.	1		1	
7.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие быстроты. Встречная эстафета.	1	0,5	0,5	
8.			ИОТ ОРУ ОФП Силовая подготовка. Игра с предметами.	1		1	
9.			ИОТ ОРУ ОФП. со скакалкой. Игра без предметов.	1		1	
10.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие подвижности суставов. Игра без предметов.	1		1	
11.			ИОТ ОРУ СФП с гимнастической палкой. Линейная эстафета.	1	0,5	0,5	

12.			ИОТ ОРУ СФП Силовая подготовка. Игра без предметов.	1		1	
13.			ИОТ ОРУ СФП Развитие быстроты, ловкости. Игра с предметами.	1	0,5	0,5	
14.			ИОТ ОРУ СФП Развитие координации. Игра с предметами.	1		1	
15.			ИОТ ОРУ СФП Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.	1		1	
16.			ИОТ ОРУ ТЕСТ Силовая подготовка. Игра без предметов.	1	0,5	0,5	
17.			ИОТ ОРУ Игра без предметов.	1	0,5	0,5	
18.			ИОТ ОРУ в движении. Игра без предметов.	1		1	
19.			ИОТ ОРУ на месте. Эстафеты.	1		1	
20.			ИОТ ОРУ со скакалкой. Игра с предметом.	1	0,5	0,5	
21.			ИОТ ОРУ Развитие быстроты. Игра без предметов.	1		1	
22.			ИОТ ОРУ Силовая подготовка. Игра с предметами.	1	0,5	0,5	
23.			ИОТ ОРУ Развитие координации. Игра без предметов.	1		1	
24.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Встречная эстафета.	1	0,5	0,5	
25.			ИОТ ОРУ Игры с предметом и без.	1		1	
26.			ИОТ ОРУ Развитие гибкости. Игра с предметами.	1		1	
27.			ИОТ ОРУ в движении. Игры без предметов.	1	0,5	0,5	
28.			ИОТ ОРУ на месте. Эстафеты.	1		1	
29.			ИОТ ОРУ со скакалкой. Игры с мячом.	1		1	
30.			ИОТ ОРУ Развитие быстроты. Игры с мячом.	1	0,5	0,5	
31.			Повторный ИОТ ППБ ПДД ОРУОФП Игра «Мяч на сторону противника».	1		1	
32.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие координации. Встречная эстафета.	1	0,5	0,5	
33.			ИОТ ОРУОФП. Развитие гибкости. Игры со скакалкой.	1		1	
34.			ИОТ ОРУ ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1	0,5	0,5	
35.			ИОТ ОРУОФП Развитие координации. Игра с	1		1	

			кубиками.				
36.			ИОТ ОРУ ОФП. Развитие силовых способностей. Игры без предметов	1		1	
37.			ИОТ ОРУ ОФП. Развитие быстроты. Эстафеты.	1		1	
38.			ИОТ ОРУ ОФП Развитие координации. Игра «Вышибалы».	1		1	
39.			ИОТ ОРУ СФП Развитие силовых способностей. Игра «Невод».	1	0,5	0,5	
40.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие гибкости. Игра «Охотники и утки».	1		1	
41.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Удочка».	1		1	
42.			ИОТ ОРУ СФП. Воспитание выносливости. Игра «Пятнашки на время».	1	0,5	0,5	
43.			ИОТ ОРУ СФП. развитие скоростных, координационных качеств. Эстафеты.	1		1	
44.			ИОТ ОРУ СФП. развитие быстроты. Игра «Пятнашки на время».	1	0,5	0,5	
45.			ИОТ ОРУ СФП Развитие силы. Игра «Медведи на льдине».	1		1	
46.			ИОТ ОРУ СФП Развитие гибкости. Эстафеты.	1		1	
47.			ИОТ ОРУ Воспитание выносливости. Игра «Чай, чай выручай».	1	0,5	0,5	
48.			ИОТ ОРУ Развитие координации. Игра «Мяч на сторону противника».	1		1	
49.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Прыгающие воробушки».	1		1	
50.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Волки во рву».	1	0,5	0,5	
51.			ИОТ ОРУ Развитие координации. Эстафеты.	1		1	
52.			ИОТ ОРУ. Развитие быстроты. Игра «Пятнашки на время».	1		1	
53.			ИОТ ОРУ Развитие силы. Игра «Медведи на льдине».	1	0,5	0,5	
54.			ИОТ ОРУ Развитие гибкости. Эстафеты.	1		1	

55.			ИОТ ОРУ Воспитание выносливости. Игра «Чай-чай выручай».	1		1	
56.			ИОТ ОРУ. Развитие координации. Игра «Мяч на сторону противника».	1		1	
57.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Прыгающие воробушки».	1	0,5	0,5	
58.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Волки во рву».	1		1	
59.			ИОТ ОРУ Развитие быстроты. Игра «Пятнашки на время».	1	0,5	0,5	
60.			ИОТ ОРУ Развитие гибкости. Эстафеты.	1		1	
61.			ИОТ ОРУ Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Удочка».	1		1	
62.			ИОТ ОРУ. Развитие силы. Игра «Пятнашки парами».	1	0,5	0,5	
63.			ИОТ ОРУ СФП. Воспитание выносливости. Игра «Мяч на сторону противника».	1		1	
64.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие быстроты. Игра «Воробы и вороны».	1		1	
65.			ИОТ ОРУ СФП. развитие гибкости. Эстафеты.	1		1	
66.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Скакалка».	1	0,5	0,5	
67.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие силы. Игра «Перестрелка».	1		1	
68.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие быстроты. Эстафеты.	1		1	
69.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие гибкости. Полоса препятствий.	1	0,5	0,5	
70.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие силы. «Пятнашки парами».	1		1	
71.			ИОТ ОРУ СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Удочка».	1		1	
72.			ИОТ ОРУ ТЕСТ Развитие скоростных качеств. Встречная эстафета.	1		1	
	<b>Итого</b>			<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>	