

Министерство образования и науки РФ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа»
жд.ст.Уторгош

Утверждаю:

Директор МАОУ «СОШ»

жд.ст.Уторгош

/ В.П.Козлова/

Приказ №

от «26»

2024 г



Рабочая программа по внеурочной деятельности
Лёгкая атлетика
базовый уровень,
для учащихся 5-9 классов

жд.ст.Уторгош

Актуальность: занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Цели программы: Создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Задачи программы:

Обучающие:

1. формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
2. формирование специальных знаний, умений и навыков в лёгкой атлетике, самостоятельной организации занятий легкоатлетических упражнений;
3. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Развивающие:

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

Воспитательные:

4. воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся, трудолюбия и спортивного поведения
5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

1. дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
2. умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
3. умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

1. умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

3. умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

1. приобретение знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
2. умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
3. 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; регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление показывать как можно более высокие результаты;
- 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.).

Ожидаемые результаты подготовленности учащихся:

В результате изучения курса «Лёгкая атлетика» на занятиях и во внеурочной деятельности 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

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	7-8	22	4.05	4.55
Средний	190	170	5.4	5.5	5-6	19	5.00	5.30
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	12	6.00	6.45

- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

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

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	220	185	4.5	4.9	10	25	4.05	4.55
Средний	190-205	170	5.3-4.9	5.3-5.8	7-8	20	5.15	5.30
Низкий	175	143	5.5	6.0	3	15	6.00	6.45

7-9 класс

В результате освоения курса

Учащиеся научатся правильно и осознанно выполнять упражнения и понимать:

- 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.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,

- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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.

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.

Содержание курса:

Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Раздел 2. История развития легкой атлетики.

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

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта.

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

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.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Раздел 4. Практические занятия.

1.Прыжки в длину. Общая физическая подготовка. 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;

2.Эстафетный бег. 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).

Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.

1.Общие основы техники прыжков. Прыжки в высоту и длину.

Раздел 6. Практические занятия

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

2. Прыжки в высоту (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

ОФП - упражнения с предметами: со скакалками и мячами, упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки, подвижные игры и эстафеты.

3. 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 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

4. Спортивная ходьба. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы

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

5. Бег на короткие дистанции.

Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

6. Метание мяча. Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

7. Эстафетный бег. Совершенствование техники эстафетного бега. Встречная эстафета.

8. 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 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№	Тема урок	Кол-во часов
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Характеристика вида спорта.	1
2	Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Инструктаж по технике безопасности при занятиях по легкой атлетике.	1
3	Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой	1
4	Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1
5	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	1
6	Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	1
7	Изучение техники бега по прямой. ОФП.	1
8	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой	1
9	Сочетание разбега с отталкиванием	1
10	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	1
11	Развитие скоростно-силовых способностей. Подъем туловища из положения лежа.	1
12	Бег в равномерном темпе. Обучение техники прыжка в длину с места.	1
13	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1
14	Прыжок в длину с места. ОФП.	1
15	Полоса препятствий.	1

16	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	1
17	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1
18	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта) - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	1
19	Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1
20	Обучение технике спринтерского бега: изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега.	1
21	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1
22	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1
23	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1
24	Изучение техники полетной фазы, изучение группировки и приземления	1
25	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись», изучение прыжка в целом	1
26	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1
27	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1
28	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1
29	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1
30	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1
31	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
32	изучение техники отталкивания, изучение ритма последних шагов разбега и техники, подготовки к отталкиванию.	1
33	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку	1
34	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	1
35	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1
36	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
37	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1

38	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1
39	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1
40	Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1
41	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	1
42	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.	1
43	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета	1
44	Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1
45	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1
46	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1
47	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1
48	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1
49	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1
50	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1
51	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1
52	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1
53	ОФП. Совершенствование техники метания мяча.	1
54	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	1
55	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
56	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1
57	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1
58	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность.	1
59	Соревнования по метанию мяча на дальность.	1
60	Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	1
61	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1
62	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1
63	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1
64	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1
65	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1
66	ОРУ. Ходьба и бег в течение 8-9 мин. Подвижная игра.	1
67	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1

68	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1
----	--	---

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№	Тема урок	Кол-во часов
1	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Характеристика вида спорта.	1
2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях по легкой атлетике. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1
3	Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. ОФП.	1
4	Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1
5	Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. ОФП.	1
6	Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	1
7	Изучение техники бега по прямой. ОФП.	1
8	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой	1
9	Сочетание разбега с отталкиванием	1
10	Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1
11	Развитие скоростно-силовых способностей. Подъём туловища из положения лежа. Метание м. мяча на дальность.	1
12	Бег в равномерном темпе. Обучение техники прыжка в длину с места.	1
13	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1
14	Прыжок в длину с места. ОФП.	1
15	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности.	1
16	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	1
17	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1

18	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта) - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	1
19	Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1
20	Обучение технике спринтерского бега: изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега.	1
21	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1
22	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1
23	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1
24	Изучение техники полетной фазы, изучение группировки и приземления	1
25	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись», изучение прыжка в целом	1
26	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1
27	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1
28	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1
29	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1
30	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1
31	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
32	изучение техники отталкивания, изучение ритма последних шагов разбега и техники, подготовки к отталкиванию.	1
33	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку	1
34	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	1
35	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1
36	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
37	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-600 м. Подвижная игра.	1
38	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1
39	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1
40	Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1
41	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической	1

	подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	
42	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.	1
43	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета	1
44	Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1
45	ОФП. Равномерный бег 1000-1500 м.	1
46	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1
47	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1
48	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1
49	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1
50	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1
51	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1
52	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1
53	ОФП. Совершенствование техники метания мяча.	1
54	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	1
55	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
56	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1
57	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1
58	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность.	1
59	Соревнования по метанию мяча на дальность.	1
60	Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	1
61	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1
62	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1
63	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1
64	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1
65	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1
66	ОРУ. Ходьба и бег в течение 8-9 мин. Подвижная игра.	1
67	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1
68	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.	1
2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях по легкой атлетике. Кросс до 10 мин. ОФП.	1
3	Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры и динамические параметры. ОФП.	1
4	Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1
5	Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. ОФП.	1
6	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка.	1
7	Изучение техники бега на короткие дистанции.	1
8	ОФП. Низкий старт, стартовый разгон.	1
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1
10	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	1
11	Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1
12	Бег в равномерном темпе. Обучение технике прыжка в длину с места.	1
13	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1
14	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления.	1
15	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности.	1
16	Совершенствование техники спринтерского бега. ОФП. Сп/игра «Баскетбол»	1
17	Совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1
18	Совершенствование техники спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта) - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	1
19	Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1

	Развитие гибкости.	
20	Совершенствование техники спринтерского бега: изучение техники бега по повороту, техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширование.	1
21	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Развитие гибкости и координации.	1
22	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Спортивная игра «Баскетбол»	1
23	ОФП. Закрепление техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1
24	Изучение техники полетной фазы, изучение группировки и приземления	1
25	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись», техники прыжка в целом	1
26	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1
27	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1
28	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1
29	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1
30	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1
31	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
32	Закрепление техники отталкивания, изучение ритма последних шагов разбега и техники, подготовки к отталкиванию.	1
33	Закрепление техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку	1
34	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	1
35	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1
36	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
37	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-600 м. Подвижная игра.	1
38	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1
39	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1
40	Бег 60, 100 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1
41	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	1
42	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.	1
43	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета	1
44	Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с	1

	расстояния 8 м..	
45	ОФП. Равномерный бег 1000-1500 м.	1
46	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1
47	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1
48	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Спортивна игра «Баскетбол»	1
49	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Спортивные игры.	1
50	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Спортивные игры.	1
51	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1
52	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1
53	ОФП. Совершенствование техники метания мяча.	1
54	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивна игра «Баскетбол»	1
55	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
56	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1
57	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1
58	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность.	1
59	Соревнования по метанию мяча на дальность.	1
60	Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	1
61	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1
62	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1
63	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра «Лапта»	1
64	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра «Лапта»	1
65	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1
66	ОРУ. Ходьба и бег в течение 8-9 мин. Подвижная игра «Лапта»	1
67	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1
68	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.	1

2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях по легкой атлетике. Кросс до 15 мин. ОФП. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1
3	Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры и динамические параметры. ОФП.	1
4	Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1
5	Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. ОФП.	1
6	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка.	1
7	Закрепление техники бега на короткие дистанции.	1
8	ОФП. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	1
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1
10	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	1
11	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.	1
12	Бег в равномерном темпе. Круговая тренировка *3 серии.	1
13	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1
14	ОФП. Закрепление техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления.	1
15	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности.	1
16	Совершенствование техники спринтерского бега. ОФП. Сп/игра «Баскетбол»	1
17	Совершенствование техники высокого старта -установление стартовых колодок - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1
18	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	1
19	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.	1
20	Совершенствование техники спринтерского бега: изучение техники бега по повороту, техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширование.	1

21	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами	1
22	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Спортивная игра «Баскетбол»	1
23	ОФП. Закрепление техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1
24	Изучение техники полетной фазы, изучение группировки и приземления	1
25	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись», техники прыжка в целом	1
26	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	1
27	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1
28	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки.	1
29	ОРУ. Круговая эстафета. Спортивная игра «Баскетбол».	1
30	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1
31	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
32	Закрепление техники отталкивания, изучение ритма последних шагов разбега и техники, подготовки к отталкиванию.	1
33	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку	1
34	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	1
35	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1
36	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1
37	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-600 м. Спортивные игры.	1
38	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки с колена со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский - 30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек – на результат. Сп/игра по выбору.	1
39	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1
40	Соревнование в беге 60, 100 метров.	1
41	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	1
42	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.	1

43	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета	1
44	Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1
45	ОФП. Равномерный бег 1500-2000 м.	1
46	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м.	1
47	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1
48	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Спортивна игра «Баскетбол»	1
49	Соревнование по метанию на дальность м. мяча(150 гр.)	1
50	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Спортивные игры.	1
51	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1
52	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1
53	ОФП. Совершенствование техники метания мяча.	1
54	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивна игра «Баскетбол»	1
55	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
56	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1
57	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1
58	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность.	1
59	Соревнования по метанию мяча на дальность.	1
60	Контрольный урок: бег 100 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра «Лапта».	1
61	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1
62	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1
63	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра «Лапта»	1
64	ОРУ. Ходьба и бег в течение 9-11мин. Подвижная игра «Лапта»	1
65	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1
66	ОРУ. Ходьба и бег в течение 9-15 мин. Подвижная игра «Лапта»	1
67	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1
68	Соревнование в беге на 400м, 800 м.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№	Тема урок	Кол-во часов
---	-----------	--------------

1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.	1
2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях по легкой атлетике. Кросс до 15 мин. ОФП. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1
3	Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры и динамические параметры. ОФП.	1
4	Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1
5	Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. ОФП.	1
6	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка.	1
7	Бег 8-9 мин. Круговая тренировка	1
8	ОФП. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	1
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1
10	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	1
11	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.	1
12	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1
13	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1
14	Закаливание. Прыжки в длину с места. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	
15	ОФП. Закрепление техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления.	1
16	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности.	1
17	Совершенствование техники спринтерского бега. ОФП. Сп/игра «Баскетбол»	1
18	Совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1
19	Совершенствование техники спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта) - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	1

20	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	1
21	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	1
22	Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Развитие гибкости.	1
23	Совершенствование техники спринтерского бега: изучение техники бега по повороту, техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширование.	1
24	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1
25	Прыжки со скакалкой. Функциональное Многоборье.	1
26	ОФП. Бег 60 м. Развитие гибкости и координации.	1
27	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Спортивная игра «Баскетбол»	1
28	ОФП. Закрепление техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1
29	Изучение техники полетной фазы, изучение группировки и приземления	1
30	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись», техники прыжка в целом	1
31	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1
32	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1
33	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки.	1
34	ОРУ. Круговая эстафета. Спортивная игра «Баскетбол».	1
35	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1
36	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
37	Закрепление техники отталкивания, изучение ритма последних шагов разбега и техники, подготовки к отталкиванию.	1
38	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку	1
39	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	1
40	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1
41	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с	1

	набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы	
42	Упражнения на гимнастической скамейке: в равновесии; подтягивание по скамейке; прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п. Спортивные Игры.	1
43	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
44	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-600 м. Спортивные игры.	1
45	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1
46	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1
47	Соревнование в беге 60, 100 метров.	1
48	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	1
49	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.	1
50	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета	1
51	Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1
52	ОФП. Равномерный бег 1500-2000 м.	1
53	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м.	1
54	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1
55	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	1
56	Эстафетный бег 4*50м- на результат. Развитие координационных движений: прохождение усложнённой полосы препятствий. Прыжки через скакалку.	1
57	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног.	1
58	Преодоление горизонтальных препятствий. Разработка индивидуальных планов-конспектов тренировочных занятий. Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты.	1
59	Соревнование по метанию на дальность м. мяча(150 гр.)	1
60	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Спортивные игры.	1
61	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1
62	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1
63	ОФП. Совершенствование техники метания мяча.	1
64	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра «Баскетбол»	1
65	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
66	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1

67	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1
68	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность.	1
69	Соревнования по метанию мяча на дальность.	1
70	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1
71	Равномерный бег до 20 мин - на результат. Упражнения на г/стенке, скамейке на гибкость, растяжение. Упражнения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног.	1
72	Передвижения с грузом на плечах. Упражнения на развитие быстроты. Игровые эстафеты.	1
73	Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность, доступность и индивидуализация величины физических нагрузок). Построения и перестроения. Комплекс активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений.	1
74	Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине. Рукоход. Эстафеты со скакалкой, переноской тяжестей.	1
75	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; балансирование, лежащим на голове, на месте и в движении. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание.	1
76	Элементы атлетической гимнастики. Подъём ног из виса -на результат. Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	1
77	Гимнастика (общефизической направленности). Упражнения на растяжение мышц бедра и голени. Лазание по канату. Подъём в упор силой - оценить.	1
78	Гимнастика (прикладной направленности): Упражнения на гибкость и растяжение на г/стенке. Передвижения в висе и упоре на руках подтягивания. Упражнения силового характера на перекладине. Броски набивного мяча на дальность.	1
79	Контрольный урок: бег 100 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра «Лапта».	1
80	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1
81	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1
82	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра «Лапта»	1
83	ОРУ. Ходьба и бег в течение 9-11 мин. Подвижная игра «Лапта»	1
84	Круговая тренировка. Спортивные игры.	1
85	Эстафетный бег 4*100м	1
86	Фартлек 200*100*100- 2 серии	1
87	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1
88	Переменный бег, через 100м. Спортивные игры.	1

89	ОРУ. Ходьба и бег в течение 9-15 мин. Подвижная игра «Лапта»	1
90	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1
91	Прыжки в длину с разбега. Подбор разбега.	1
92	Фартлек 300*200*100 м -2 серии	1
93	ОРУ. Ходьба и бег в течение 9-15 мин. Подвижная игра «Лапта»	1
94	Преодоление полосы горизонтальных препятствий.	1
95	Техника бега с барьерами.	1
96	Бег 200 м. ОФП. Спортивные игры.	1
97	ОФП. Силовая подготовка.	1
98	Соревнование в беге на короткие дистанции.	1
99	Соревнования в беге на длинные дистанции.	1