

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №33

РАСМОТРЕНО И ОДОБРЕНО на заседании кафедры протокол №1 от «28» августа 2024 г. зав. кафедрой <i>Чуркин Н.С.</i>	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по ВР <i>Е.А. Хорошенкова</i> «2» 09 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ гимназии № 33 <i>О.И. Глазистова</i> Приказ № 229 от «15» 09 2024 г. 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

Лесная этикетика

Класс:
Учитель:

5-6

Чуркин Н.С.

Срок реализации программы: 2024-2025 уч. гг.

Количество часов по учебному плану: всего в год *68* ч., в неделю *2* ч.

Ульяновск, 2024

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения. Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Программа предназначена для работы с гимназистами 5-6 классов. Программа курса рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве гимназического образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Актуальность реализации данной программы обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения, потребностью подростков в самоопределении, для которого именно это время является определяющим в его становлении и развитии. Что влечёт за собой необходимость в педагогическом сопровождении самоопределения гимназистов. Очень важно, чтобы подросток научился правильно оценивать окружающий мир и позиционировать себя в нём. Для собственной успешности в социуме необходимы определенные знания и умения, с помощью которых можно определять собственную жизненную позицию и активно реализовывать её в рамках определенной деятельности.

Цель программы – содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья обучающихся через обучение легкой атлетикой.

Задача:

физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие основные задачи:

Обучающие:

- развитие физических способностей и стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

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

Формы работы.

Данная программа состоит из теоретических и практических частей. Теоретические занятия можно проводить как в группе, в зависимости от изучаемого материала, возможно применения тренингов, лекций, бесед, обсуждений, применяя индивидуальные формы работы, например консультации.

Для организации занятий применяются различные формы:

Групповые и индивидуальные тренировки

Упражнения на взаимодействиях в группе;

Творческие задания;

Конкурсы (участие в спортивных гимназических, районных, областных и всероссийских соревнований);

Встречи со специалистами и интересными людьми;

Экспресс тесты и опросы;

Беседы.

Лекции

Взаимосвязь с программой воспитания

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом программы воспитания гимназии. Согласно программе воспитания гимназии у современного школьника должны быть сформированы ценности: Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика», вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

Особенности работы педагога по программе

Особенность работы педагога состоит в реализации содержания курса через вовлечение обучающихся в многообразную деятельность, организованную в разных формах. Работа по программе внеурочной деятельности «Легкая атлетика» позволит педагогу реализовать эти актуальные для личностного развития учащегося задачи. Результатом работы в первую очередь является личностное развитие ребенка. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая ребенка совместной и интересной для него деятельностью, устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу, насыщая занятия личностно ценностным содержанием. Особенностью занятий является их интерактивность и многообразие используемых форм работы. Реализация программы предполагает возможность вовлечения в образовательный процесс родителей и социальных партнеров школы.

Тематический план

№	Раздел программы	Ауд. нагрузка	Вне ауд. нагрузка	Кол-во часов	ЭОР
1.	Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.	2		2	Российской электронной школы (РЭШ, https://fg.resh.edu.ru) Портал ФГБНУ ИСРО РАО (http://skiv.instrao.ru/) «Просвещение» (https://media.prosv.ru/func/)
2.	Раздел 2. История развития легкой атлетики.	1		1	
3.	Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта.	1		1	
4.	Раздел 4. Практические занятия.		18	18	
4.1	Прыжки в длину. Общая физическая подготовка.		3		
4.2	Эстафетный бег. Изучение техники бега		5		
4.3	Изучение техники бега на короткие дистанции		10		
4.5	Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.	1		1	
5.	Раздел 6. Практические занятия		45	45	
5.1	Прыжки в длину		6		
5.2	Обучение технике эстафетного бега		5		
5.3	Прыжки в высоту.		5		

5.4	Кроссовая подготовка		17		
5.5	Спортивная ходьба. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.		5		
5.5	Бег на короткие дистанции.		5		
5.7	Метание мяча.		2		
5.8	Эстафетный бег.		3		
5.9	Кроссовая подготовка		4		
	ИТОГО	5	63	68	

Содержание курса внеурочной деятельности

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.

Общие основы техники прыжков. Прыжки в высоту и длину.

Раздел 6. Практические занятия

1. Прыжки в длину

2. Эстафетный бег (Встречная эстафета, техники эстафетного бега).

3. 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.

4. 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.

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. Прыжки в длину

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

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель в сентябре и мае.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- 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.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;

- в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- 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 учётом требований её 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;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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.

Предметные результаты:

- 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.

Воспитательный результат внеурочной деятельности обучающихся гимназии определяются по трем уровням:

Первый - приобретение гимназистом социальных знаний

Второй - формирование позитивных отношений гимназиста к базовым ценностям общества

Третий - получение гимназистом опыта самостоятельного социального действия

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности осуществляется через:

- организацию и участие в гимназических соревнованиях, мероприятиях
- разработку акций, игр, событий,
- открытые занятия для родителей, гимназистов и учителей

Календарно – тематический план

№	Дата	Тема	Содержание занятия	Формы и методы работы	Виды деятельности обучающихся
Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» (2 часа.)					
1		Общие представления об оздоровительном беге.	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	Лекция	
2		Требования к безопасности и профилактике травматизма.	Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Лекция	
Раздел 2. «История развития легкой атлетики» (1 час).					
3		«История развития легкой атлетики»	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.		
Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).					
4		Анализ техники ходьбы и бега.	Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. 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.	Беседа	
Раздел 4. Практические занятия (18 часов)					
Спортивная ходьба (3 часа)					
5		Спортивная ходьба	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы -ознакомление с техникой -изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	Практическое занятие	

6		Спортивная ходьба	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	Практическое занятие	
7		Спортивная ходьба	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	Практическое занятие	
Изучение техники бега (5 часов)					
8		Изучение техники бега	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. -ознакомление с техникой -изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	Лекция	
9		Изучение техники бега	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	Практическое занятие	
10		Изучение техники бега	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Практическое занятие	
11		Изучение техники бега	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Практическое занятие	
12		Изучение техники бега	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Практическое занятие	
Бег на короткие дистанции (10 часов)					
13		Бег на короткие дистанции	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	Беседа	
14		Бег на короткие дистанции	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	Практическое занятие	
15		Бег на короткие дистанции	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	Практическое занятие	
16		Бег на короткие дистанции	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	Практическое занятие	
17		Бег на короткие дистанции	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок	Практическое занятие	

			- выполнение стартовых команд		
18		Бег на короткие дистанции	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок	Практическое занятие	
19		Бег на короткие дистанции	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	Практическое занятие	
20		Бег на короткие дистанции	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега	Практическое занятие	
21		Бег на короткие дистанции	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	Практическое занятие	
22		Бег на короткие дистанции	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	Практическое занятие	
Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).					
23		Общие основы техники прыжков.	Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и роста-весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.	Беседа	
Раздел 6. Практические занятия (45 часов)					
Прыжки в длину (6 часов)					
24		Прыжки в длину	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	Практическое занятие	
25		Прыжки в длину	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	Практическое занятие	

			-ознакомление с техникой -изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием		
26		Прыжки в длину	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» -изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	Практическое занятие	
27		Прыжки в длину	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» -изучение прыжка в целом - совершенствование техники	Практическое занятие	
28		Прыжки в длину	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	Практическое занятие	
29		Прыжки в длину	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	Практическое занятие	
Эстафетный бег (5 часов)					
30		Эстафетный бег	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	Практическое занятие	
31		Эстафетный бег	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	Практическое занятие	
32		Эстафетный бег	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	Практическое занятие	
33		Эстафетный бег	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	Практическое занятие	
34		Эстафетный бег	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	Практическое занятие	
Прыжки в высоту (5 часов)					
35		Прыжки в высоту	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	Практическое занятие	
36		Прыжки в высоту	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» -изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	Практическое занятие	

37		Прыжки в высоту	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку	Практическое занятие	
38		Прыжки в высоту	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	Практическое занятие	
39		Прыжки в высоту	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	Практическое занятие	
Кроссовая подготовка (17 часов)					
40		Кроссовая подготовка	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	Практическое занятие	
41		Кроссовая подготовка	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	Практическое занятие	
42		Кроссовая подготовка	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	Практическое занятие	
43		Кроссовая подготовка	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	Практическое занятие	
44		Кроссовая подготовка	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	Практическое занятие	
45		Кроссовая подготовка	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	Практическое занятие	
46		Кроссовая подготовка	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	Практическое занятие	
47		Кроссовая подготовка	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	Практическое занятие	
48		Кроссовая подготовка	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	Практическое занятие	
49		Кроссовая подготовка	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	Практическое	

				занятие	
50		Кроссовая подготовка	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	Практическое занятие	
51		Кроссовая подготовка	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	Практическое занятие	
52		Кроссовая подготовка	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	Практическое занятие	
53		Кроссовая подготовка	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	Практическое занятие	
54		Кроссовая подготовка	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	Практическое занятие	
55		Кроссовая подготовка	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	Практическое занятие	
56		Кроссовая подготовка	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	Практическое занятие	
Бег на короткие дистанции (5 часов)					
57		Бег на короткие дистанции	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	Практическое занятие	
58		Бег на короткие дистанции	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд	Практическое занятие	
59		Бег на короткие дистанции	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	Практическое занятие	
60		Бег на короткие дистанции	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега	Практическое занятие	

61		Бег на короткие дистанции	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	Практическое занятие	
Прыжки в длину (5 часов)					
62		Прыжки в длину	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	Практическое занятие	
63		Прыжки в длину	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием	Практическое занятие	
64		Прыжки в длину	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление	Практическое занятие	
65		Прыжки в длину	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	Практическое занятие	
66		Прыжки в длину	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	Практическое занятие	
Метание мяча (2 часа)					
67		Метание мяча	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	Практическое занятие	
68		Метание мяча	Соревнования по метанию мяча на дальность.	Практическое занятие	

