

Краснодарский край, город Сочи
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
лицей № 22 г. Сочи имени Героя Советского Союза
Ровенского Василия Григорьевича



УТВЕРЖДЕНО
решением педсовета протокол №1
от 28.08.2020 года протокол № 1

Председатель педсовета
О.С. Моторкина
Моторкина О.С.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Название курса: Лёгкая атлетика

Количество часов: 68

Срок реализации курса: 4 года
Возраст обучающихся: 7-11 лет

Учитель: Шамгуллин А.А

Программа курса составлена в соответствии с требованиями Федерального стандарта начального общего образования на основе образовательной программы «Физическая культура»

1. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

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

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.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- 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, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- 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.).

В результате занятий в секции "Легкая атлетика" 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 легкой 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 высоту с разбега, метания малого мяча на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину и высоту с разбега, метание в своей возрастной категории
- помогать в судействе школьных соревнований по легкой атлетике

Демонстрировать:

- Общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, гибкости и координации).
- Легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).
- Тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Общую физическую подготовку.
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью прыжков и бега.
- Умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»

Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Раздел 2. «История развития легкой атлетики»

История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.

Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта».

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.

Раздел 4. Практические занятия

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.

ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра

ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.

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.

ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.

ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.

Бег на короткие дистанции

Инструктаж по ТБ. ОФП.

Изучение техники бега на короткие дистанции:

- ознакомление с техникой
 - изучение техники бега по прямой
- Обучение технике спринтерского бега:
- изучение техники высокого старта
 - выполнение стартовых положений
- Обучение технике спринтерского бега:
- совершенствование техники высокого старта
 - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.
- Обучение технике спринтерского бега:
- изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).
 - установление стартовых колодок
 - выполнение стартовых команд

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

Обучение технике спринтерского бега:

- изучение техники бега по повороту
- изучение техники низкого старта на повороте
- изучение техники финиширования
- совершенствование в технике бега

ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры

Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»

Прыжки в высоту и длину. 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.

Раздел 4. Практические занятия

Прыжки в длину

Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.

ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»

- ознакомление с техникой
- изучение отталкивания
- изучение сочетания разбега с отталкиванием

ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»

- изучение техники полетной фазы
- изучение группировки и приземления

ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.

Эстафетный бег

Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.

ОРУ. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.

Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.

Прыжки в высоту

Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».

Спринтерский бег.

Изучение техники прыжка в высоту способом

«перешагивание»

- изучение техники отталкивания

- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.

Изучение техники прыжка в высоту способом

«перешагивание»

- изучение техники перехода через планку

Изучение техники прыжка в высоту способом

«перешагивание»

- изучение техники приземления

Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.

Кроссовая подготовка

Инструктаж по ТБ.ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.

Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).

СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.

ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.

ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.

ОФП. Кроссовый бег 1000 м.

ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.

Соревнования по бегу на длинные дистанции.

Бег на короткие дистанции

Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.

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

Совершенствование техники спринтерского бега:

- бег по повороту

- низкий старт на повороте

- техника финиширования

- совершенствование в технике бега

Прыжки в длину

ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»

- отталкивание,

- сочетание разбега с отталкиванием

ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»

- техника полетной фазы,

- группировка и приземление

Метание мяча (4 занятия – 12 часов)

ОФП. Совершенствование техники метания мяча

ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.

ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе

Соревнования по метанию мяча на дальность.

Прыжки в высоту

Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.

Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

- техника отталкивания

- ритм последних шагов разбега и техника

подготовки к отталкиванию.

Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.

Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

Техника приземления

Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

- изучение техники прыжка в целом

ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.

ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.

Соревнования по прыжкам в высоту.

Кроссовая подготовка

Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.

ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.

Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.

СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.

Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).

СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.

Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.

Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.

СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10 м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.

СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..

ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.

ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.

ОФП. Кроссовый бег 1000 м.

ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.

Соревнования по бегу на длинные дистанции.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятия	Содержание занятия	Количество часов		
		Группа 1-2х классов	Группа 3-4х классов	
Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»		1ч	1ч	
1	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	1	1	Ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни», соблюдать правила и предупреждения травматизма во время занятий
Раздел 2. «История развития легкой атлетики»		1ч	1ч	
2	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1	1	Характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха
Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»		1ч	1ч	
3	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.	1	1	Учить самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнения
Раздел 4. Практические занятия		13ч	13ч	

	Спортивная ходьба	3ч	3ч	
4	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1	1	Организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий
5	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	1	
6	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	1	1	
	Изучение техники бега	3ч	3ч	
7	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1	1	Организовывать места занятий физическими упражнениями в сотрудничестве с учителем Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий
8	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	1	1	
9	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	1	
	Бег на короткие дистанции	7ч	7ч	
10	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	1	1	
11	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	1	1	
12	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1	1	дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; -умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
13	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок	1	1	

	- выполнение стартовых команд			-умение оказывать помощь своим сверстникам
14	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	1	1	
15	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега	1	1	
16	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1	1	Учить адекватно воспринимать оценку учителя во время индивидуальных выступлений
Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»		1ч	1ч	
17	Прыжки в высоту и длину. 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.	1	1	Учить адекватно воспринимать оценку учителя во время групповых выступлений Учить проявлять инициативу в творческом сотрудничестве в игровых ситуациях Ориентироваться в нравственном содержании поступков других людей в игровой ситуации Организовывать и проводить игры на переменах Организовывать и проводить утреннюю зарядку под музыкальное сопровождение Осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь товарищу

Раздел 4. Практические занятия		51ч	51ч	
	Прыжки в длину	4ч	4ч	
18	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	1	Учить адекватно воспринимать оценку учителя во время групповых выступлений Учить проявлять инициативу в творческом сотрудничестве в игровых ситуациях Ориентироваться в нравственном содержании поступков других людей в игровой ситуации Организовывать и проводить игры на переменах Организовывать и проводить утреннюю зарядку под музыкальное сопровождение Осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь товарищу
19	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	1	1	
20	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	1	1	
21	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	1	
	Эстафетный бег	3ч	3ч	
22	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1	1	
23	ОРУ. Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.	1	1	
24	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1	1	
	Прыжки в высоту	5ч	5ч	
25	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1	1	Учить адекватно воспринимать оценку учителя во время групповых выступлений Учить проявлять инициативу в творческом сотрудничестве в игровых ситуациях
26	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	1	1	

27	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку	1	1	Ориентироваться в нравственном содержании поступков других людей в игровой ситуации
28	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	1	1	Организовывать и проводить игры на переменах Организовывать и проводить
29	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	1	1	утреннюю зарядку под музыкальное сопровождение Осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь товарищу
	Кроссовая подготовка	8ч	8ч	
30	Инструктаж по ТБ.ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	1	Учить адекватно воспринимать оценку учителя во время групповых
31	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1	1	выступлений Учить проявлять инициативу в
32	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	1	1	творческом сотрудничестве в игровых ситуациях Ориентироваться в нравственном
33	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1	1	содержании поступков других людей в
34	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	1	игровой ситуации
35	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1	1	Организовывать и проводить игры на
36	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1	1	переменах Организовывать и проводить
37	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1	1	утреннюю зарядку под музыкальное сопровождение Осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь товарищу
	Бег на короткие дистанции	3ч	3ч	
38	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1	1	
39	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу	1	1	

	- изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции			
40	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега	1	1	
	Прыжки в длину	2ч	2ч	
41	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием	1	1	Учить задавать вопросы, необходимый для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений.
42	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление	1	1	Ориентироваться в понятии физическая нагрузка и питьевой режим. Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий.
	Метание мяча (4 занятия – 12 часов)	4ч	4ч	
43	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	1	1	Организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем Характеризовать значение занятий по оздоровлению.
44	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1	1	
45	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1	1	
46	Соревнования по метанию мяча на дальность.	1	1	
	Прыжки в высоту	8ч	8ч	
47	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1	1	Учить адекватно воспринимать оценку учителя во время групповых выступлений
48	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания	1	1	

	- ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.			Учить проявлять инициативу в творческом сотрудничестве в игровых ситуациях
49	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.	1	1	Ориентироваться в нравственном содержании поступков других людей в игровой ситуации
50	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления	1	1	Организовывать и проводить игры на переменах
51	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	1	1	Организовывать и проводить утреннюю зарядку под музыкальное сопровождение
52	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	1	Осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь товарищу
53	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	1	1	
54	Соревнования по прыжкам в высоту.	1	1	
	Кроссовая подготовка	14ч	14ч	
55	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	1	Учить адекватно воспринимать оценку учителя во время групповых выступлений
56	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	1	Учить проявлять инициативу в творческом сотрудничестве в игровых ситуациях
57	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1	1	Ориентироваться в нравственном содержании поступков других людей в игровой ситуации
58	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1	1	
59	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1	1	Организовывать и проводить игры на переменах
60	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	1	1	Организовывать и проводить утреннюю зарядку под музыкальное сопровождение
61	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	1	1	Осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь товарищу

62	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	1	
63	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1	1	
64	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1	1	
65	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	1	
66	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1	1	
67	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1	1	
68	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1	1	
		68ч	68ч	

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 методического объединения учителей
 от _____ № _____
 _____ Г.Я.Буржалиева

СОГЛАСОВАНО
 Зам. директора по УВР
 _____ Г.И.Иконникова
 « _____ » _____ 20__

