

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Новолуговская средняя школа № 57»**

**ПРИНЯТО**

решением методического  
объединения учителей

сетевой школы

протокол № 25 от 08 2022 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по ВР

Ду О.А.Болдакова

26.08 2022 г.

**Программа внеурочной деятельности  
«Лёгкая атлетика»  
для основного общего образования**

Составители: Маслова В.Н.,  
учитель физической культуры

2022г.

Рабочая программа учебного курса «Лёгкая атлетика» для 8 – 9 классов разработана в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта, утверждённым Федеральным законом

### **Лёгкая атлетика**

34 часа

8 класс

### **Планируемые результаты учебного курса**

#### **Личностные**

##### *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.).

### **Содержание программы**

В результате изучения курса «Лёгкая атлетика» учащиеся должны:

- 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.
- 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.

### Тематическое планирование

8

класс

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Содержание занятия.

1	1Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты.	1	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м.  Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м)  Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон.  Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр.
2	1Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты.	1	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр.  Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м.  бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м 1000м переменный с ходьбой).  Прыжковые упр. в длину согнув ноги.
3	1Бег 60-100м с н/старта. 2Бег в равномерном темпе. 3Прыжки в длину согнув ноги. 4Скоростно силовые качества.	1	Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр.  Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек  Прыжки в длину согнув ноги, тройным.  Бег в равномерном темпе 10мин.
4	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты. 4Тэсты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.	1	Тесты ч/б,4-6/9м, 3-5/10м, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.  Бег 60-100м с н/старта.  Прыжковые упр. многоскоки, в длину согнув ноги, тройным.  Спортивные игры ф/б
5	1Бег на средние дистанции 300-500м 2Метание м/м в цель. 3Скоростно силовые качества.	1	Бег на средние дистанции 300-500м.  Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.
6	1Бег на средние дистанции 300-500м 2Метание м/м в цель. 3Скоростно силовые качества.		Бег на средние дистанции 300-500м.  Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель,  Бег 1000-1500м кроссовый.  Игры с бегом прыжками метанием,
7	1Бег 1000-1500м. 2Силовые качества.	1	Бег 1000-1500м кроссовый.  Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах

			Спортивные игры ф/б, в/б.
8	1Бег 2000м. 2Метание м/м в цель, гранаты	1	Бег 2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега, цель, на дальность. Спортивные игры ф/б, в/б.
9	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие координации.	1	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
10	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги.	1	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Беговые упр. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, с места, в длину, тройным, через препятствия. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
11	1 Кроссовый бег 10-15-20 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно силовые качества.	1	Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
12	1Прыжки в высоту. 2Скоростно силовые качества. 3Развитие координации.	1	Бег, беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.
13	1Прыжки в высоту. 2Скоростно силовые качества. 3Развитие координации.	1	Бег и беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.
14	1эстафетный бег 2Развитие быстроты. 3Прыжки в высоту.	1	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с ускорением из разных и. п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту, Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,

15	1 Эстафетный бег 2 Развитие быстроты. 3 Прыжки в высоту.	1	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту. Бег 15-20-25мин. с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.
----	--	---	--

16	1Кроссовый бег 15-20-25. 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно силовые качества. дальность. Игры ф/б, в/б	1	Кроссовый бег 15-20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на.
17	1 Кроссовый бег 20-25-30. 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно силовые качества.	1	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.
18	1Н/старт стартовый разгон 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты, координации.	1	Бег 8-10мин. н/старт стартовые положения, бег 30м, ускорения из р/и. п. по р/сигналам. Эстафеты с предметами. Прыжки в длину согнув ноги  Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.
19	1 Прыжки в длину согнув ноги. 2 Развитие быстроты, координации.	1	Бег 8-10мин. Стартовые положения, бег 30м/3 Эстафеты с предметами с ч/б 4-6 8/9м, 3- 5/10м. Прыжки в длину согнув ноги  Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.  Подвижные игры.
20	1Кроссовый бег 20-25-30. 3Скоростно силовые качества.	1	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры.
21	1Эстафетный бег. 2Прыжки в высоту. 3Развитие выносливости.	1	Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Эстафетный бег 3/100м. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Бег 20-25-30 с переменной скоростью, парами, преследованием. Игры ф/б, в/б.

22	1 Эстафетный бег. 2 Прыжки в высоту. 3 Развитие быстроты, координации.	1	Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Беговые, прыжковые упр. 3 серии. Эстафетный бег 2/200м. Прыжки в высоту. Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б 4-6 -8/9м, 3- 5/10м Бег 20-25-30мин.
23	1 Н/старт стартовый разгон 2 Бег 60-100м. 3 Развитие быстроты, координации.	1	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30мин. Подвижные игры.
24	1 Бег 60-100м. 3 Развитие быстроты, координации.	1	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30. Игры ф/б, в/б.
25	1 Прыжки в длину согнув ноги.	1	Прыжковые упр. многоскоки, со скалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Игры ф/б, передвижное знамя
26	1 Бег на длинные дистанции 1000-2000м.	1	Бег 1000-2000м.
27	1 Эстафетный бег. 2 Метание м/м на дальность.	1	Бег 2000м. Полоса г/городка с бегом передачей эстафеты. Метание м/м на дальность. Бег 20-25-30м с переменной скоростью. Игры ф/б, русская лапта
28	1 Бег 60-100м. 2 Прыжки в длину согнув ноги.	1	Бег 3000м. Спец. беговые упр. ускорения со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м 2- 3р. Прыжковые упр. многоскоки, со скалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Эстафеты с предметами. Бег 20- 25мин. с ускорением 3-4р. в подъем.
29	1 Эстафетный бег. 2 Прыжки в длину согнув ноги	1	Бег 3000м. Ускорения со спец. старт упр. 30-40м. Эстафетный бег 60-100-200м. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25мин. с ускорением 3- 4р. в подъем. Игры ф/б,

30	<b>Подготовка сдачи норм ГТО</b>	1	Сдача норм ГТО
31	1Бег 2000-3000м. 2Развитие координации.	1	Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием.
32	1Бег 60-100м. 2Прыжки в длину согнув ноги	1	Спец. беговые упр. ускорения- серии. Бег 60-100м 4-5р. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25 с ускорением 3-4р. в подъем. Игры
33	1Бег 600-1000м. 2Метание м/м, на дальность, в цель.	1	Бег 600-1000м. Метание м/м, на дальность, в подвижную цель. Бег 20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.
34	1Бег 2000-3000м 2Метание м/м на дальность.	1	Кросс 2000-3000м. Метание м/м на дальность. Игры ф/б, в/б

9

**класс**

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Содержание занятия.
1	1Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты.	1	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м.  Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м)  Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон.  Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр.
2	1Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты.	1	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Полоса г/городка.  Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м.  бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м 1000м переменный с ходьбой).  Прыжковые упр. в длину согнув ноги.

3	<p>1Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>2Бег в равномерном темпе.</p> <p>3Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>4Скоростно силовые качества.</p>	1	<p>Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка.</p> <p>Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек</p> <p>Прыжки в длину согнув ноги, тройным.</p> <p>Бег в равномерном темпе 10мин.</p>
4	<p>1Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>2Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3Развитие быстроты.</p> <p>4Тэсты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.</p>	1	<p>Тесты ч/б,4-6/9м, 3-5/10м, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.</p> <p>Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>Прыжковые упр. многоскоки, в длину согнув ноги, тройным.</p> <p>Спортивные игры ф/б</p>
5	<p>1Бег на средние дистанции 300-500м</p> <p>2Метание м/м в цель.</p> <p>3Скоростно силовые качества.</p>	1	<p>Бег на средние дистанции 300-500м.</p> <p>Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.</p>
6	<p>1Бег на средние дистанции 300-500м</p> <p>2Метание м/м в цель.</p> <p>3Скоростно силовые качества.</p>		<p>Бег на средние дистанции 300-500м.</p> <p>Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель,</p> <p>Бег 1000-1500м кроссовый.</p> <p>Игры с бегом прыжками метанием,</p>
7	<p>1Бег 1000-1500м.</p> <p>2Силовые качества.</p>	1	<p>Бег 1000-1500м кроссовый.</p> <p>Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах</p> <p>Спортивные игры ф/б, в/б.</p>
8	<p>1Бег 2000м.</p> <p>2Метание м/м в цель, гранаты</p>	1	<p>Бег 2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега, цель, на дальность.</p> <p>Спортивные игры ф/б, в/б.</p>
9	<p>1Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>2Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3Развитие координации.</p>	1	<p>Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м.</p> <p>Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным.</p> <p>Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,</p>

10	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги.	1	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Беговые упр. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, с места, в длину, тройным, через препятствия. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
11	1 Кроссовый бег 10-15-20 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно силовые качества.	1	Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность.  Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
12	1Прыжки в высоту. 2Скоростно силовые качества. 3Развитие координации.	1	Бег, беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.
13	1Прыжки в высоту. 2Скоростно силовые качества. 3Развитие координации.	1	Бег и беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.
14	1эстафетный бег 2Развитие быстроты. 3Прыжки в высоту.	1	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с ускорением из разных и. п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту,  Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,
15	1эстафетный бег 2Развитие быстроты. 3Прыжки в высоту.	1	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту. Бег 15-20-25мин. с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.

16	1Кроссовый бег 15-20-25. 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно силовые качества. дальность. Игры ф/б, в/б	1	Кроссовый бег 15-20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на.
----	--	---	---

17	<p>1 Кроссовый бег 20-25-30.</p> <p>2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.</p> <p>3Скоростно силовые качества.</p>	1	<p>Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.</p>
18	<p>1Н/старт стартовый разгон</p> <p>2Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3Развитие быстроты, координации.</p>	1	<p>Бег 8-10мин. н/старт стартовые положения, бег 30м, ускорения из р/и. п. по р/сигналам. Эстафеты с предметами. Прыжки в длину согнув ноги</p> <p>Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.</p>
19	<p>1 Н/старт стартовый разгон</p> <p>2Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3Развитие быстроты, координации.</p>	1	<p>Бег 8-10мин. Стартовые положения, бег 30м/3 Эстафеты с предметами с ч/б 4-6 8/9м, 3- 5/10м. Прыжки в длину согнув ноги</p> <p>Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.</p> <p>Подвижные игры.</p>
20	<p>1Кроссовый бег 20-25-30.</p> <p>3Скоростно силовые качества.</p>	1	<p>Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры.</p>
21	<p>1Эстафетный бег.</p> <p>2Прыжки в высоту.</p> <p>3Развитие выносливости.</p>	1	<p>Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Эстафетный бег 3/100м. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Бег 20-25-30 с переменной скоростью, парами, преследованием. Игры ф/б, в/б.</p>
22	<p>1Эстафетный бег.</p> <p>2Прыжки в высоту.</p> <p>3Развитие быстроты, координации.</p>	1	<p>Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Беговые, прыжковые упр. 3 серии. Эстафетный бег 2/200м. Прыжки в высоту. Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б 4-6 -8/9м, 3- 5/10м Бег 20-25-30мин.</p>

23	1 Н/старт стартовый разгон 2Бег 60-100м. 3Развитие быстроты, координации.	1	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30мин. Подвижные игры.
24	1Бег 60-100м. 3Развитие быстроты, координации.	1	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30. Игры ф/б, в/б.
25	1Бег на средние дистанции 300-500-600м. 3Прыжки в длину согнув ноги.	1	Бег 8-10м с ускорением 3/100-150м. Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 300-500-600м. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Игры ф/б, в/б.
26	1Бег на длинные дистанции 1000-2000м. 2Метание м/м, гранаты на дальность.	1	Бег 1000-2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б.
27	1Эстафетный бег. 2Метание м/м, гранаты на дальность.	1	Бег 2000м. Полоса г/городка с бегом передачей эстафеты. Метание м/м, гранаты на дальность. Бег 20-25-30м с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.
28	1Бег 60-100м. 2Прыжки в длину согнув ноги.	1	Бег 3000м. Спец. беговые упр. ускорения со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м 2-3р. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Эстафеты с предметами. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем.
29	1Эстафетный бег. 2Прыжки в длину согнув ноги	1	Бег 3000м. Ускорения со спец. старт упр. 30-40м. Эстафетный бег 60-100-200м. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем. Игры ф/б,
30	<b>Подготовка сдачи норм ГТО</b>	1	Сдача норм ГТО
31	1Бег 2000-3000м. 2Развитие координации.	1	Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием.
32	1Бег 60-100м. 2Прыжки в длину согнув ноги	1	Спец. беговые упр. ускорения- серии. Бег 60-100м 4-5р. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25 с ускорением 3-4р. в подъем. Игры

33	1Бег 600-1000м. 2Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	1	Бег 600-1000м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Бег 20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.
34	1Бег 2000-3000м 2Метание м/м, гранаты на дальность.	1	Кросс 2000-3000м. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б