Наименование органа управления образованием

**Полное название образовательной организации,**

**реализующей дополнительную общеобразовательную программу**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании  педагогического совета  Протокол №\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_20\_\_года | «Утверждаю»  Руководитель образовательной организации  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ФИО  Приказ №­­\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_20\_\_года |

**ПРИМЕРНАЯ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Легкая атлетика»**

***Направленность:*** физкультурно-спортивная

***Уровень программы:*** ознакомительный

***Возраст учащихся:*** 10 -14 лет

***Срок реализации:*** 3 месяца (72 часа)

**Автор – составитель:**

**ФИО**

**Город, год**

**Раздел 1. «Пояснительная записка»**

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

***Направленность* –** физкультурно-спортивная

***Уровень программы*** – ознакомительный

***Актуальность –*** данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

***Новизна программы*** 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.

***Педагогическая целесообразность –*** данная общеразвивающая программа педагогически целесообразна и способствует всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей.

***Отличительная особенность программы*** – легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

***Цель программы* -** развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие ***задачи*:**

*Обучающие:*

* создать условия для систематических занятий футболом;
* ознакомить с историей развития футбола в России, с историей физической культуры и спорта;
* обучить правилам игры в футбол, организации и проведения соревнований;
* обучить технике игры в футбол;
* обучить тактике футбольной игры.

*Воспитательные:*

* воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* воспитание черт характера;
* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* способствовать воспитанию волевых качеств;

*Развивающие:*

* развивать физические способности: координацию, быстроту реагирования, быстроту передвижений, выносливость;
* развивать внимание, умение анализировать ошибки;
* развивать способность быстро принимать решения;
* развивать соревновательный опыт.

***Категория учащихся*** – участвующих в реализации программы: 10 – 14 лет.

***Формы проведения –*** групповая. Наполняемость группы – 15 человек.

***Срок реализации и режим занятий –*** объём занятий: 3 месяца - 72 часа (3 раза в неделю по 2 часа). К тренировочному процессу допускаются все желающие, указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям и прошедших медицинский осмотр.

***Планируемые результаты:***

***Учащиеся должны знать:***

* физиологические основы спортивной тренировки и режим дня спортсмена;
* историю развития легкой атлетики,
* освоить технику бега на короткие и средние дистанции, иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

***Учащиеся должны уметь:***

* овладеть основами техники бега, прыжков;
* выполнять элементарные тактические действия;
* согласовывать свои действия с другими игроками;
* выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

**Раздел 2. «Содержание программы»**

***Учебно – тематический план***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела,**  **Тема** | **Всего** | **Теория** | **Практика**  **(интерактивные**  **занятия)** | **Формы аттестации**  **(контроля)** |
|  | Введение. Предмет и задачи курса. | 2 | 2 | - | беседа |
|  | История развития легкоатлетического спорта. | 2 | 2 | - | беседа |
|  | Гигиена спортсмена и закаливание. | 2 | 2 | - | беседа |
|  | Места закаливания, их оборудование и подготовка. | 6 | 2 | 4 | Пед. контроль |
|  | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 4 | 2 | 2 | Пед. контроль |
|  | Ознакомление с правилами соревнований. | 6 | 2 | 4 | Пед. контроль |
|  | Общая физическая и специальная подготовка. | 20 | - | 20 | Пед. контроль |
|  | Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. | 4 | 2 | 2 | Пед. контроль |
|  | Ознакомление с отдельными элементами техники метания ядра и ходьбы. | 8 | 2 | 6 | Пед. контроль |
|  | Бег на короткие дистанции. | 8 | - | 8 | Пед. контроль |
|  | Кроссовая подготовка. | 8 | - | 8 | Пед. контроль |
|  | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | 2 | - | 2 | Итоговый контроль |
|  | **Итого:** | **72** | **16** | **56** |  |

***Содержание учебного плана***

**Тема 1. Введение. (2 часа)**

***Теория (2 ч.).*** План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Техника безопасности.

**Тема 2. История развития легкоатлетического спорта. (2 часа)**

***Теория (2 ч.).*** Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение

**Тема 3. Гигиена спортсмена и закаливание. (2 часа)**

***Теория (2 ч.***). 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

**Тема 4. Места закаливания, их оборудование и подготовка. (6 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики.

***Практика (4 ч.***). Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

**Тема 5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. (4 часа)**

***Теория (2 ч.).*** Правила пользования

спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой.

***Практика (2 ч.***). Возможные травмы и их предупреждения.

**Тема 6. Ознакомление с правилами соревнований. (6 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

***Практика (4 ч.***). Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

**Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка. (20 часов)**

***Практика (20 ч.***). 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; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

**Тема 8. Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи. (4 часа)**

***Теория (2 ч.).*** Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный).

***Практика (2 ч.).*** Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь.

**Тема 9. Ознакомление с отдельными элементами техники метания ядра и ходьбы. (8 часов)**

***Теория (2 ч.).*** Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног). Изучение техники метания ядра.

***Практика (6 ч.).*** Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног). Изучение техники метания ядра.

**Тема 10. Бег на короткие дистанции. (8 часов)**

***Практика (8 ч.).*** 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.

**Тема 11. Кроссовая подготовка. (8 часов)**

***Практика (8 ч.).*** 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 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

**Тема 12. Контрольные упражнения и спортивные соревнования. (2 часа)**

***Практика (2 ч.).*** Итоговое занятие. Проведение контрольных упражнений.

**Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»**

***Проверка результатов обучения по программе.***

В ходе реализации данной программы проводится итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков. По окончании образовательного процесса занимающиеся должны вы­полнить нормативные требования по разносторонней физической подготовке.

**Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»**

***Материально-техническое обеспечение:***

Для реализации программы необходимо:

* Барьер легкоатлетический универсальный
* Круг для места толкания ядра
* Палочка эстафетная
* Ядро массой 3 кг
* Ядро массой 4 кг
* Ядро массой 5 кг
* Буфер для установки ядра
* Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)
* Гири спортивные (16, 24, 32 кг)
* Конь гимнастический
* Мат гимнастический
* Мяч для метания (140 г)
* Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)
* Патроны для стартового пистолета
* Пистолет стартовый
* Рулетка 100 м
* Секундомер
* Скамейка гимнастическая
* Скамейка для жима штанги лежа
* Стенка гимнастическая
* Стойки для приседания со штангой

***Учебно-методическое и информационное обеспечение:***

**Программа разработана в соответствии со следующими нормативно**

**правовыми документами:**

* Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4сентября 2014 г. №1726-р);
* Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
* Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

* Письмо Минобрнауки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О

внеурочной деятельности и реализации дополнительных

общеобразовательных программ»; (ссылка на ст.34, часть 1 п.7 ФЗ № 273);

* Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242

«Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных

программ»;

* СанПин 2.4.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41;
* Приказ Минтруда и социальной защиты РФ «Об утверждении

профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования

детей и взрослых» от 08.09.2015 №613н;

* Локальные акты Учреждения;
* Письмо Минпросвещения от 28.06.2019г № МР-81/02 ВН «Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме».

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**Для педагога:**

1. Алабин В.Т. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. - Учебное пособие. - Челябинск, 1977. -127 с
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
4. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
5. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
6. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000. - 240 с
7. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
8. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г. 7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
9. Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.И. Легкая атлетика для юношества. - М., 1993. - 220 с.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г

**Для обучающихся:**

1. Мальцев, А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников [Текст] / А. И. Мальцев. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 283 с. – (Мир вашего ребенка).
2. Спорт: детская энциклопедия. – М.: АСТ: Астрель, 2001. – 448 с.: ил. – (Я познаю мир).
3. Физическая культура в школе. В.И.Лях, А.А. Зданевич- М.: «Просвещение»,2012
4. Лях В.И. Развитие координационных способностей у детей школьного возраста: автореф. дис. ... докт. пед. наук /В.И. Лях. — М., 1990.
5. Козлов А.И., Харьковский В.И. Будь сильным, выносливым, ловким! – Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1988

**ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

1. [http: //www.minsport. gov.ru/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.minsport.gov.ru%2F)- Министерство спорта Российской Федерации
2. [http://www.olympic.ru/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.olympic.ru%2F)- Олимпийский Комитет России
3. [http://www.olympic.org/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.olympic.org%2F)- Международный Олимпийский Комитет
4. [http://www.iaaf.org/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.iaaf.org%2Fhome) - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
5. [http://www.european-athletics.org/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.european-athletics.org%2F)- Европейская легкоатлетическая ассоциация
6. [http://www.rusathletics.com/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.rusathletics.com%2F)- Всероссийская федерация легкой атлетики

**Календарно – учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц** | **Число** | **Время проведения занятий** | **Форма занятий** | **Кол-во**  **часов** | **Тема занятий** | **Место**  **проведения** | **Форма контроля** |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 1.**  **Введение.**  План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Техника безопасности. | Спортивный зал | Беседа |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 2. История развития легкоатлетического спорта.**  Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. | Спортивный зал | Опрос |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 3. 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. | Спортивный зал | Опрос |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 4. Места закаливания, их оборудование и подготовка**  Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.**  Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Возможные травмы и их предупреждения. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 6. Ознакомление с правилами соревнований.**  Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | **Тема 7. Общая физическая и специальная подготовка.**  Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Упражнения с предметами: со скакалками и мячами | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Упражнения на гимнастических снарядах. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 8. Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.**  Основы спортивного массажа: понятие массажа и его влияние на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную, лимфатическую, дыхательную и нервную систему, обмен веществ. Виды последовательности массажных приемов: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, поколачивание, похлопывание, рубление, потряхивание, встряхивание, валяние, (согревающий, успокаивающий, возбуждающий, восстановительный). | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для легкоатлета меры их профилактики, (во время занятий могут возникнуть различные травмы, и тогда надо своевременно и быстро оказать первую доврачебную помощь. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | теория | 2 | **Тема 9. Ознакомление с отдельными элементами техники метания ядра и ходьбы.**  Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног). Изучение техники метания ядра. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног). | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног). | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Изучение техники метания ядра. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | **Тема 10. Бег на короткие дистанции.**  ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта) | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | **Тема 11. Кроссовая подготовка.**  Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. | Спортивный зал | Педагогический контроль |
|  |  |  |  | практика | 2 | **Тема 12. Контрольные упражнения и спортивные соревнования.**  Итоговое занятие. Проведение контрольных упражнений. | Спортивный зал | Итоговый контроль |