

Приложение № 8-В
к Основной образовательной
программе основного общего
образования МАОУ СОШ №215
утв. приказом №01.01-02/266 от 30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»
5 классы**

1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате образовательной деятельности учащиеся:

- приобретают и совершенствуют навыки и умения различных видов техники легкоатлетического многоборья;
- получают общую физическую подготовку, развивают быстроту, силу, ловкость, выносливость и гибкость;
- получают представления об образе здоровой жизни;
- приобретают привычку к систематическим занятиям физической культуры;
- приобретают умения предьявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

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

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

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.

Общая физическая и специальная подготовка.

Практические занятия: 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.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
2. 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).

4. Обучение технике эстафетного бега Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.
5. 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. 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.

Формы учебно-тренировочных занятий:

- традиционные занятия;
- лекции, беседы;
- подвижные, спортивные игры;
- соревнования;
- сдача контрольных нормативов.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» 5 КЛАССЫ

Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов
Изучение техники бега	Вводное занятие. Высокий старт. Стартовый разгон. Техника безопасности на занятиях по л/а.	0,5
Бег на короткие дистанции	Легкоатлетическая разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Броски набивного мяча на дальность. Техника бега по прямой. Бег 30м	0,5
Метание мяча	Смешанное передвижение бег 500 м. Метание мяча на дальность.	1
Кроссовая подготовка	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах со скакалкой. Спортивная игра. Кросс 500 м.	1
Прыжки в длину	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Спортивная игра. Кросс 500 м.	1
Бег на короткие дистанции	Прыжковый бег. Челночный бег 3x10м.	0,5
	Прыжки по полоскам. Высокий старт с последующим ускорением. Бег на 60м. ОРУ. Спортивная игра.	0,5
	Прыжковый бег. Челночный бег 3x10м.	0,5
	Метание мяча в цель (2x2 м) с расстояния 4 -5 м. Спортивная игра. Эстафета с бегом и метанием в цель.	0,5
Метание мяча	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Спортивная игра.	0,5
	Метание малого мяча на заданное расстояние. Спортивная игра. Бег 800 м.	0,5
	Броски набивного мяча на дальность. Спортивная игра. Гладкий бег 800 м.	0,5
	Метание мяча в цель (2x2 м) с расстояния 4 -5 м. Спортивная игра. Эстафета с бегом и метанием в цель.	0,5

	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Спортивная игра.	0,5
	Метание мяча в цель (2х2 м) с расстояния 4 -5 м. Спортивная игра. Эстафета с бегом и метанием в цель.	0,5
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ. Спортивная игра.	0,5
	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Спортивная игра. ОРУ	0,5
	Бег на 1000м. ОРУ. Спортивная игра.	0,5
	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Спортивная игра. Развитие выносливости. ОРУ	0,5
	Равномерный бег 6 минут. Спортивная игра. Развитие выносливости.	0,5
	Кросс 1000м на результат. Спортивная игра.	0,5
	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Спортивная игра. ОРУ	0,5
	Равномерный бег 6 минут. Спортивная игра. Развитие выносливости.	0,5
	Бег на 1000м. ОРУ. Спортивная игра.	0,5
Эстафетный бег	ОРУ. Спортивная игра. Развитие скоростных способностей. Эстафета.	0,5
Бег на короткие дистанции	Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка». Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	0,5
Тестирование	ОРУ в движении. Спортивная игра. Эстафеты. Соревнования по многоборью: челночный бег, прыжки в высоту, метание в цель.	0,5
Бег на короткие	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Бег 30 м. Эстафета. ОРУ.	0,5

дистанции		
Кроссовая подготовка	Бег из разных исходных положений. Бег 4 мин. Спортивная игра. Бег в упоре с максимальной частотой;	0,5
	Бег 5 минут. Преодоление препятствий. Спортивная игра.	0,5
	Спортивная игра. Соревнования по многоборью: бег 60м, 500м, метание на дальность.	0,5
	Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ. Спортивная игра.	0,5
	Бег 5 минут. Преодоление препятствий. Спортивная игра.	0,5
	Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ. Спортивная игра.	0,5
Прыжки в длину	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90 градусов. Прыжки в длину с места. «Удочка» бег с высокого старта на скорость 30, 60, 100, 200, 500, 1000м.;	0,5
Прыжки в высоту	Прыжковые упражнения: с высоты до 40 см, через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Бег 5 минут. Спортивная игра. Бег из различных стартовых положений; быстрые движения руками на месте.	0,5
	Прыжковые упражнения: с высоты до 40 см, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Бег 5 минут. Бег на месте без упора с максимальной частотой.	0,5
	Прыжковые упражнения: с высоты до 40 см, через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Бег 5 минут. Спортивная игра. Бег из различных стартовых положений; быстрые движения руками на месте	0,5
Прыжки в длину	Прыжки в длину с разбега. Бег 6 минут на выносливость. Спортивная игра. Бег по кругу с наклоном туловища внутрь круга, догоняя партнера (50, 100, 150, 200) м.	0,5
Кроссовая подготовка	Кросс 1000м на результат. Спортивная игра.	0,5
Эстафетный бег	Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка». Бег по лестнице с максимальной частотой; эстафетный бег.	0,5
Прыжки в	Прыжки через вертикальные препятствия «Пионербол», «Перестрелка». Упражнения для развития мышц задней поверхности бедра.	0,5

высоту	Прыжки через горизонтальные препятствия. Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения для развития мышц передней поверхности бедра.	0,5
	Прыжки через вертикальные препятствия «Пионербол», «Перестрелка». Упражнения для развития мышц задней поверхности бедра.	0,5
Метание мяча	Бег 3 минуты. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч» поднимание бедра с отягощением; полуприседания.	0,5
	Бег 4 минуты. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на результат. Подвижная игра «Попади в мяч». Бег с отягощением на поясе.	0,5
Бег на короткие дистанции	Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка». Бег по лестнице с максимальной частотой; эстафетный бег.	0,5
	Прыжки через вертикальные препятствия. «Пионербол», «Перестрелка». упражнения для развития мышц задней поверхности бедра.	0,5
	Прыжки через горизонтальные препятствия. Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения для развития мышц передней поверхности бедра.	0,5
	Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка». Бег по лестнице с максимальной частотой; эстафетный бег.	0,5
Метание мяча	Бег 3 минуты. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч», поднимание бедра с отягощением; полуприседания.	0,5
	Бег 4 минуты. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на результат. Подвижная игра «Попади в мяч». Бег с отягощением на поясе.	0,5
Прыжок в длину	Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка». Бег по лестнице с максимальной частотой; эстафетный бег.	0,5
	Прыжки через горизонтальные препятствия. Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения для развития мышц передней поверхности бедра.	0,5
	Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка». Бег по лестнице с максимальной частотой; эстафетный бег.	0,5
Бег на короткие дистанции	Тестирование. Бег 30 м с высокого старта. Спортивная игра.	1
Эстафетный	ОФП. Челночный бег.	1

бег	Эстафетный бег.	
	ОФП. Челночный бег. Эстафетный бег.	1
Кроссовая подготовка	Кросс до 12-15 мин. в сочетании с ходьбой.	2
	Итого:	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Наименование раздела	Наименование темы	Количество часов
Изучение техники бега	Вводное занятие. Высокий старт. Стартовый разгон. Техника безопасности на занятиях по л/а.	1
Бег на короткие дистанции	Легкоатлетическая разминка. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Броски набивного мяча на дальность. Техника бега по прямой. Бег 30м	1
Кроссовая подготовка	Обычный бег, в чередовании с ходьбой, с изменением направления. Бег 30м. ОРУ. Спортивная игра. Кросс 300 м.	1
Бег на короткие дистанции	Бег с ускорением, с преодолением препятствий. ОРУ+СБУ. Техника бега по повороту. Бег 30 м. на результат.	1
	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Спортивная игра.	1
	Бег с прыжками и с ускорением. ОРУ. Спортивная игра. Круговая тренировка.	1
	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Спортивная игра	1
Метание мяча	Смешанное передвижение бег 500 м. Метание мяча на дальность.	1
Кроссовая подготовка	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах со скакалкой. Спортивная игра. Кросс 500 м.	1
Прыжки в длину	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Спортивная игра. Кросс 500 м.	1
Бег на короткие дистанции	Прыжковый бег. Челночный бег 3x10м.	1
	Прыжки по полоскам. Высокий старт с последующим ускорением. Бег на 60м. ОРУ. Спортивная игра.	1

	Прыжковый бег. Челночный бег 3x10м.	1
	Метание мяча в цель (2x2 м) с расстояния 4 -5 м. Спортивная игра. Эстафета с бегом и метанием в цель.	1
Метание мяча	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Спортивная игра.	1
	Метание малого мяча на заданное расстояние. Спортивная игра. Бег 800 м.	1
	Броски набивного мяча на дальность. Спортивная игра. Гладкий бег 800 м.	1
	Метание мяча в цель (2x2 м) с расстояния 4 -5 м. Спортивная игра. Эстафета с бегом и метанием в цель.	1
	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Спортивная игра.	1
	Метание мяча в цель (2x2 м) с расстояния 4 -5 м. Спортивная игра. Эстафета с бегом и метанием в цель.	1
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ. Спортивная игра.	1
	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Спортивная игра. ОРУ	1
	Бег на 1000м. ОРУ. Спортивная игра.	1
	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Спортивная игра. Развитие выносливости. ОРУ	1
	Равномерный бег 6 минут. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1
	Кросс 1000м на результат. Спортивная игра.	1
	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Спортивная игра. ОРУ	1
	Равномерный бег 6 минут.	1

	Спортивная игра. Развитие выносливости. Бег на 1000м. ОРУ. Спортивная игра.	1
Эстафетный бег	ОРУ. Спортивная игра. Развитие скоростных способностей. Эстафета.	1
Кроссовая подготовка	ОРУ. Спортивная игра. Развитие скоростных способностей. Бег в гору	1
Эстафетный бег	ОРУ. Спортивная игра. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1
	ОРУ. Спортивная игра. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	1
	ОРУ. Спортивная игра. Эстафета. Развитие быстроты и ловкости. Бег под гору	1
	ОРУ. Спортивная игра. Эстафета. Развитие быстроты и ловкости. Бег под гору	1
	ОРУ. Спортивная игра. Эстафета. Развитие быстроты и ловкости. Бег под гору	1
Метание мяча	ОРУ в движении. Спортивная игра. Эстафеты. Развитие быстроты и ловкости. Упражнения с предметами. Метание мяча в цель.	1
Бег на короткие дистанции	Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка». Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	1
Метание мяча	Комбинированный бег со сменой направления движения. Метание мяча в цель	1
Прыжки в длину	ОРУ в движении. Спортивная игра. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
Тестирование	ОРУ в движении. Спортивная игра. Эстафеты. Соревнования по многоборью: челночный бег, прыжки в высоту, метание в цель.	1
Прыжки в длину	ОРУ в движении. Спортивная игра. Упражнения для мышц ног и таза. Прыжки в длину с разбега.	1
Бег на	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Бег 30 м. Эстафета.	1

короткие дистанции	ОРУ.	
Кроссовая подготовка	ОРУ. Спортивная игра. Эстафеты. Упражнения без предметов. Кросс в сочетании с ходьбой 800-1000 м.	1
Бег на короткие дистанции	Высокий старт. Низкий старт. Ускорения 30-40м. Эстафета.	1
	Бег 30м. Учет на результат. Спортивная игра.	1
	Высокий старт. Низкий старт. Ускорения 30-40м. Эстафета	1
Кроссовая подготовка	Бег из разных исходных положений. Бег 4 мин. Спортивная игра. Бег в упоре с максимальной частотой;	1
	Бег 5 минут. Преодоление препятствий. Спортивная игра.	1
	Спортивная игра. Соревнования по многоборью: бег 60м, 500м, метание на дальность.	1
	Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ. Спортивная игра.	1
	Бег 5 минут. Преодоление препятствий. Спортивная игра.	1
	Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ. Спортивная игра.	1
Прыжки в длину	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90 градусов. Прыжки в длину с места. «Удочка» бег с высокого старта на скорость 30, 60, 100, 200, 500, 1000м.;	1
Прыжки в высоту	Прыжковые упражнения: с высоты до 40 см, через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Бег 5 минут. Спортивная игра. Бег из различных стартовых положений; быстрые движения руками на месте.	1
	Прыжковые упражнения: с высоты до 40 см, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков). Бег 5 минут. Бег на месте без упора с максимальной частотой.	1

	Прыжковые упражнения: с высоты до 40 см, через длинную вращающуюся и короткую скакалку. Бег 5 минут. Спортивная игра. Бег из различных стартовых положений; быстрые движения руками на месте	1
Прыжки в длину	Прыжки в длину с разбега. Бег 6 минут на выносливость. Спортивная игра. Бег по кругу с наклоном туловища внутрь круга, догоняя партнера (50, 100, 150, 200) м.	1
Кроссовая подготовка	Кросс 1000м на результат. Спортивная игра.	1
Эстафетный бег	Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка». Бег по лестнице с максимальной частотой; эстафетный бег.	1
Прыжки в высоту	Прыжки через вертикальные препятствия «Пионербол», «Перестрелка». Упражнения для развития мышц задней поверхности бедра.	1
	Прыжки через горизонтальные препятствия. Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения для развития мышц передней поверхности бедра.	1
	Прыжки через вертикальные препятствия «Пионербол», «Перестрелка». Упражнения для развития мышц задней поверхности бедра.	1
Метание мяча	Бег 3 минуты. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч» поднимание бедра с отягощением; полуприседания.	1
	Бег 4 минуты. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на результат. Подвижная игра «Попади в мяч». Бег с отягощением на поясе.	1
Бег на короткие дистанции	Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка». Бег по лестнице с максимальной частотой; эстафетный бег.	1
	Прыжки через вертикальные препятствия. «Пионербол», «Перестрелка». упражнения для развития мышц задней поверхности бедра.	1
	Прыжки через горизонтальные препятствия. Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения для развития мышц передней поверхности бедра.	1
	Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка». Бег по лестнице с максимальной частотой; эстафетный бег.	1
Метание мяча	Бег 3 минуты. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч», поднимание бедра с отягощением; полуприседания.	1
	Бег 4 минуты. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на результат. Подвижная игра «Попади в мяч». Бег с отягощением на поясе.	1

Прыжок в длину	Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка». Бег по лестнице с максимальной частотой; эстафетный бег.	1
	Прыжки через горизонтальные препятствия. Подвижная игра «Перестрелка». Упражнения для развития мышц передней поверхности бедра.	1
	Прыжки с ноги на ногу. Подвижные игры «Пионербол», «Перестрелка». Бег по лестнице с максимальной частотой; эстафетный бег.	1
Кроссовая подготовка	Бег 5 минут. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие координации. Челночный бег 3x10 м. прыжки через г/скамейку с продвижением вперед.	1
Бег на короткие дистанции	Высокий старт. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скорости и быстроты, бег по лестнице через одну ступеньку; бег по лестнице через две ступеньки.	1
	Старт с опорой на одну руку. Бег 100 м на результат. Спортивная игра.	1
	Высокий старт. Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Круговая лапта». Развитие скорости и быстроты, бег по лестнице через одну ступеньку; бег по лестнице через две ступеньки.	1
	Бег по пересеченной местности 800 м. ОРУ. Игра «Пустое место» Бег в медленном и быстром темпе.	1
Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности 800 м. ОРУ. Игра «Пустое место» Бег в медленном и быстром темпе.	1
	Бег по пересеченной местности 1000 м. ОРУ. Спортивная игра. Высокий старт с преследованием. Бег наперегонки.	1
	Бег по пересеченной местности 800 м. ОРУ. Игра «Пустое место» Бег в медленном и быстром темпе.	1
	Бег по пересеченной местности 1000 м. ОРУ. Спортивная игра. Высокий старт с преследованием. Бег наперегонки.	1
	Бег по пересеченной местности 800 м. ОРУ. Игра «Пустое место» Бег в медленном и быстром темпе.	1
Бег на короткие дистанции	Тестирование. Бег 30 м с высокого старта. Спортивная игра.	1
Эстафетный бег	ОФП. Челночный бег. Эстафетный бег.	1

	ОФП. Челночный бег. Эстафетный бег.	1
Прыжок в длину	Тесты на быстроту. Прыжок в длину с места. Основные фазы прыжка в длину с места.	1
Кроссовая подготовка	Тесты на выносливость. Упражнения на развитие гибкости.	1
Эстафетный бег	Техника эстафетного бега. Прыжок в длину с разбега. Основные фазы прыжка в длину с разбега.	1
	Бег по повороту, встречная эстафета.	1
	Техника эстафетного бега. Прыжок в длину с разбега. Основные фазы прыжка в длину с разбега.	1
	Техника эстафетного бега. Прыжок в длину с разбега. Основные фазы прыжка в длину с разбега.	1
Бег на короткие дистанции	Техника бега на короткие дистанции.	1
	Техника бега на короткие дистанции.	1
Прыжок в длину	Техника прыжков в длину. Соревнования по прыжкам в длину с места.	1
	Техника прыжков в длину. Соревнования по прыжкам в длину с места.	1
Метание мяча	Основы техники метаний. Метание малого мяча с места. Метание мяча с разбега.	1
Кроссовая подготовка	Кросс до 12-15 мин. в сочетании с ходьбой.	1
	Итого:	99

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 416534327891003442290759540767602278017667815833

Владелец Гумбатова Инна Владимировна

Действителен с 25.08.2023 по 24.08.2024