

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Ордынского района новосибирской области
Ордынская средняя общеобразовательная школа №3

Принято:
Решением педагогического
совета
Протокол от 31.08.2018
года № 1

Утверждаю:
Директор школы
Косенко Ю.М.
31.08.2018 года № 122/1



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
кружок «Лёгкая атлетика»
специализация «бег на короткие дистанции»
(*физкультурное и спортивно-оздоровительное направление*)

на уровне начального общего образования
срок освоения 1 год

Семенихин Вячеслав Валерьевич,
Учитель физической культуры
Высшая категория

2018 г.

1). Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;

– основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

– чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Выпускник получит возможность для формирования:

– *внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;*

– *выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;*

– *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*

– *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*

– *положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;*

– *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

– *морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;*

– *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*

– *осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;*

– *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Мета предметные результаты.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Выпускник получит возможность научиться:

- *в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;*
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*

- *самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;*
- *осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;*
- *записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;*
- *создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;*
- *осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;*
- *осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;*
- *осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;*
- *осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;*
- *строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;*
- *произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

– адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

– допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

– учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

– формулировать собственное мнение и позицию;

– договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

– строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

– задавать вопросы;

– контролировать действия партнера;

– использовать речь для регуляции своего действия;

– адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

– *учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;*

– *учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;*

- *понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*
- *аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;*
- *продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;*
- *с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;*
- *задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;*
- *осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.*

Предметные результаты.

Выпускник научится:

- *раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;*
- *ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;*
- *характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).*

Выпускник получит возможность научиться:

– *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

– организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Выпускник получит возможность научиться:

– *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);

– выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

– *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

– *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*

– *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

2).Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Программа содержит в большей части практические занятия на местности и в классе. Порядок прохождения теоретического материала зависит от практических мероприятий, запланированных спортивным клубом, центром дополнительного образования детей. Во время подготовки к соревнованиям, обучающиеся видят реальную цель, готовятся к реальным мероприятиям. Это является стимулом для изучения теоретического материала, осознанного изучения предполагаемых тем, необходимых именно для данного мероприятия. Сложность проводимых мероприятий возрастает по мере приобретения опыта, соответственно углубляются теоретические знания.

Занятия желательно проводить в форме игр – конкурсов, соревнования. Во время проведения мероприятий обучающиеся всегда должны чувствовать нехватку теоретических знаний и стремиться их получить.

Физическая подготовка проходит в виде тренировок способствующих укреплению организма, его оздоровлению, закалке, выработке силы и выносливости. Тренировки должны проходить таким образом, чтобы можно было избежать нежелательных перегрузок организма.

Основы гигиены изучаются на первом году обучения в полном объеме, так как это необходимо на протяжении всего курса обучения, во всех походах, на соревнованиях и просто в повседневной жизни.

Основные приемы первой до врачебной помощи требуют постоянного изучения и проведения практических занятий на протяжении всего курса обучения, так как знания основ медицины в походе имеют огромное значение, а иногда могут сыграть решающую роль в жизни человека и даже спасти кому-то жизнь.

Техника безопасности. Во время первого года обучения подробно изучаются все правила, во время занятий и соревнования.

В дальнейшем проводятся инструктажи по всем мероприятиям. Для более сложных мероприятий применяется такая форма укрепления теоретических знаний, как сдача зачетов по технике безопасности с обязательной росписью в журнале по ТБ.

3). Тематическое планирование.

Порядок проведения занятий может быть изменен в связи с неблагоприятными погодными условиями. Реализовываться будет: по средам-2 часа.

<u>№</u>	<u>Тема занятия</u>
<u>1</u>	<u>Правила техники безопасности и оказание первой помощи при травмах.</u> <u>Медленный бег 10-15 мин. Спец беговые упражнения 3 серии.</u>
<u>2</u>	<u>Медленный бег 10-15 мин. Спец беговые упражнения 3 серии.</u> <u>Ускорение 5 раз по 60 м. Бег 5 мин. (П/И;С/И)</u>
<u>3</u>	<u>Медленный бег 10-15 мин. Спец беговые упражнения 3 серии.</u> <u>(П/И;С/И)</u>
<u>4</u>	<u>Медленный бег 10-15 мин. Спец беговые упражнения 3 серии.</u> <u>Растяжка. Ускорение 3 раза по 60 м.. Бег с ходу 3 серии по 30 м. (П/И;С/И)</u>
<u>5</u>	<u>Медленный бег 10-15 мин. Спец беговые упражнения 3 серии.</u> <u>Роль восстанавливающих средств. Бег 10 мин. Ускорение 4 раза по 60 м. спец беговые упражнения. Растяжка: Бег с ходу 3 серии по 60 м. Бег 5 мин.</u>
<u>6</u>	<u>Бег 15-20 мин. Спец беговые упражнения .Растяжка.</u> <u>Ускорение 4 раза по 60 м. Бег с ходу 3 серии по 60 м.</u>
<u>7</u>	<u>Бег 5 мин. ОРУ. Спец беговые упражнения 3 серии. Общая спортивная гигиена. Бег 15-20 мин.</u>
<u>8</u>	<u>Бег 7 мин. ОРУ. Спец беговые упражнения 3 серии. Работа с ОФП (отжимания, подтягивания, прыжки, работа с гантелями)</u>
<u>9</u>	<u>Работа по ОФП</u>
<u>10</u>	<u>Повторить занятие № 8</u>
<u>11</u>	<u>Общая спортивная гигиена. Бег 15-20 мин. Спец беговые упражнения. Работа с ОФП</u>
<u>12</u>	<u>Бег 15-20 мин. Спец беговые упражнения. ОФП</u>
<u>13</u>	<u>Общая спортивная гигиена. Бег 15-20 мин. Спец беговые упражнения. Работа с ОФП.</u>
<u>14</u>	<u>Кроссовая подготовка (равномерный бег 3-5 км) Растяжка.</u> <u>(П/И;С/И)</u>
<u>15</u>	<u>Бег 10-15 мин. Спец беговые упражнения и прыжковые</u>

	<u>упражнения. Ускорения 5 раз по 60-70 м. Бег 5 мин.(П/И;С/И)</u>
<u>16</u>	<u>Бег 10-15 мин. Спец беговые упражнения и прыжковые упражнения. Ускорения 5 раз по 60-70 м. Бег 5 мин.(П/И;С/И)</u>
<u>17</u>	<u>Медленный бег 6-8 мин. Разминка.</u> <u>1.Ускорение 2-3 раза по 60-70м.</u> <u>2.Семенящий бег 2-3 раза по 30-35 м.</u> <u>3.Бег с ходу 2-3 раза по 100 м.(по техники)</u> <u>4. Переменный бег 6-7 раз по 100 м. чередуя с 300 м.медленного бега.</u>
<u>18</u>	<u>Бег 6-8 мин разминка. Задания 1,2,3, повторить.</u> <u>4.Повторный бег 3 раза по 300 м.(по 62,0-63,0 сек) отдых между пробежками 12 мин. Бег 5 мин. медленный.</u>
<u>19</u>	<u>Задания 1,2,3 повторить с занятия № 25</u> <u>4.Повторный бег 2-3 раза по 500 м. (по 1 мин.- 52,0 сек.)</u> <u>отдых между пробежками 12-15 мин. Медленный бег 5 мин.</u>
<u>20</u>	<u>Кросс в лёгком переменным темпе 2-3 км</u>
<u>21</u>	<u>Медленный бег 6-8 мин. Растяжка.</u> <u>1.Ускорения 2-3 раза по 60-70 м.</u> <u>2.Семенящий бег 2-3 раза по 30-35 м.</u> <u>3.Бег с ходу 2-3 раза по 100 м.</u> <u>4.Переменный бег 6-7 раз по 200 м.(по 41,0)сек.</u> <u>5.Медленный бег 7-8 мин.</u>
<u>22</u>	<u>Задания 1,2,3 повторить с задания № 29</u> <u>4.Повторный бег 3 раза по 6000 м.(по 2 мин.)</u> <u>5.Медленный бег 7-8 мин.</u>
<u>23</u>	<u>Кросс 2500-3000 м.</u>
<u>24</u>	<u>Задания 1,2,3 повторить с задания № 29</u> <u>4.Переменный бег 200 м.(по 41,0 сек) чередуя с 200 м. медленного бега 10 раз.</u> <u>5.Медленный бег 7-8 мин.</u>
<u>25</u>	<u>Медленный бег 6-8 мин. Разминка.</u> <u>1.Ускорение 2-3 раза по 60-70 м.</u> <u>2.Семенящий бег 2-3 раза по 30-35 м.</u> <u>3.Бег с ходу 2 раза по 100 м. (по техники)</u>

	<u>4.Повторный бег 3-4 раза по 400м (по 85,0 сек) отдых между пробежками 12-15 мин.</u> <u>5.Медленный бег 7-8 мин.</u>
<u>26</u>	<u>Медленный бег 6-8 мин. Разминка.</u> <u>1.Ускорение 2-3 раза по 60-70 м.</u> <u>2.Семенящий бег 2-3 раза по 30-35 м.</u> <u>3.Бег с ходу 2 раза по 100 м. (по техники)</u> <u>4.Повторный бег 3-4 раза по 400м (по 85,0 сек) отдых между пробежками 12-15 мин.</u> <u>5.Медленный бег 7-8 мин.</u>
<u>27</u>	<u>Задания 1,2,3 повторить с задания № 34</u> <u>4.Повторный бег 800м.(по 3 мин. 04,0 сек.)</u> <u>5.Медленный бег 7-8 мин.</u>
<u>28</u>	<u>Кросс в легком темпе 3000 м.</u>
<u>29</u>	<u>Медленный бег 6-8 мин. Разминка.</u> <u>1.Ускорения 2-3 раза по 60-70 м.</u> <u>2. Семенящий бег 3 раза по 300 м. (по 62. сек.)</u> <u>3.Бег с ходу 2 раза по 100 м. (быстро)</u> <u>4.Переменный бег 10 раз по (18,0 сек.) отдых между пробежками 12 мин.</u> <u>5.Медленный бег 8-10 мин.</u>
<u>30</u>	<u>Физиологические основы тренировок. Бег 7 мин. Спец. Беговые упр. 2 серии. Ускорение 5 раз по 30 метров.</u>
<u>31</u>	<u>Семенящий бег 3 серии по20 метров. Бег 3 мин. П/и.</u>
<u>32</u>	<u>Бег 10 мин. Спец. Беговые упр. 3 серии .</u>
<u>33</u>	<u>Ускорение 6 раз по 30 м. Семенящий бег 2 раза по 30 м. Медленный бег 5мин. П/и.</u>
<u>34</u>	<u>Бег 10 мин. Спец. Беговые упр 2 серии, прыжковые упр.</u>
<u>35</u>	<u>Ускорение к5 раз по 60 м. Бег 5 мин. П/и.</u>
<u>36</u>	<u>Бег 10 мин. Спец. Беговые упр 2 серии, прыжковые упр.</u>
<u>37</u>	<u>Ускорение к5 раз по 60 м. Бег 5 мин. П/и.</u>

<u>38</u>	<u>Бег 10 мин. О.Р.У. растяжка. О.Ф П. Бег 5 мин. П/и.</u>
<u>39</u>	<u>Бег 10 мин. О.Р.У. растяжка. О.Ф П. Бег 5 мин. П/и.</u>
<u>40</u>	<u>Бег 10 мин. О.Р.У. растяжка. О.Ф П. Бег 5 мин. П/и.</u>
<u>41</u>	<u>Физиологические основы тренировок. Кросс 3км. Растяжка. П/и.</u>
<u>42</u>	<u>Техника безопасности на занятиях. Бег 7 мин. Спец. Беговые упр. 2 серии.</u>
<u>43</u>	<u>Ускорения 5 раз по 60 м. Семенящий бег 3раза по 30 м. Бег 5 мин. П/и.</u>
<u>44</u>	<u>Бег 10 мин. Спец. Беговые 3 серии. Ускорения 5 раз по 60 м.</u>
<u>45</u>	<u>Семенящий бег 2-3 раза по30-35 м. Бег с ходу 2-3 раза по 100 м(на технику). Медленный бег 5 мин. П/и.</u>
<u>46</u>	<u>Бег 10 мин. Спец. Беговые 3 серии. Ускорения 5 раз по 60 м.</u>
<u>47</u>	<u>Семенящий бег 2-3 раза по30-35 м. Бег с ходу 2-3 раза по 100 м(на технику). Медленный бег 5 мин. П/и.</u>
<u>48</u>	<u>Бег 10 мин. Спец. Беговые 3 серии. Ускорения 5 раз по 60 м.</u>
<u>49</u>	<u>Семенящий бег 2-3 раза по30-35 м. Бег с ходу 2-3 раза по 100 м(на технику). Медленный бег 5 мин. П/и.</u>
<u>50</u>	<u>Техника безопасности на занятиях. Бег 7 мин. Спец. Беговые 3 серии.</u>
<u>51</u>	<u>Ускорение 5 раз по 60 м. Семенящий бег 3 раза по 30-35 м. Бег 3 мин. П/и.</u>
<u>52</u>	<u>Медленный бег 6-8 мин. Разминка, ускорение 2-3 раза по 60-70 м. Семенящий бег 2-3 раза по 30-35 м.</u>
<u>53</u>	<u>Бег с ходу 2-3 раза по 100 м(на технику). Переменный бег 2-3 раза по100 м. чередуя с 300 м. медленного бега. Бег 5 м. П/и.</u>

<u>54</u>	<u>Медленный бег 6-8 мин. Разминка, ускорение 2-3 раза по 60-70 м. Семенящий бег 2-3 раза по 30-35 м.</u>
<u>55</u>	<u>Бег с ходу 2-3 раза по 100 м(на технику). Переменный бег 2-3 раза по100 м. чередуя с 300 м. медленного бега. Бег 5 м. П/и</u>
<u>56</u>	<u>Медленный бег 6-8 мин. Разминка, ускорение 2-3 раза по 60-70 м. Семенящий бег 2-3 раза по 30-35 м.</u>
<u>57</u>	<u>Медленный бег 6-8 мин. Разминка, ускорение 2-3 раза по 60-70 м. Семенящий бег 2-3 раза по 30-35 м.</u>
<u>58</u>	<u>Бег с ходу 2-3 раза по 100 м(на технику). Переменный бег 2-3 раза по100 м. чередуя с 300 м. медленного бега. Бег 5 м. П/и</u>
<u>59</u>	<u>Медленный бег 6-8 мин. Разминка, ускорение 2-3 раза по 60-70 м. Семенящий бег 2-3 раза по 30-35 м.</u>
<u>60</u>	<u>Бег с ходу 2-3 раза по 100 м(на технику). Переменный бег 2-3 раза по100 м. чередуя с 300 м. медленного бега. Бег 5 м. П/и</u>
<u>61</u>	<u>Медленный бег 6-8 мин. Разминка, ускорение 2-3 раза по 60-70 м. Семенящий бег 2-3 раза по 30-35 м.</u>
<u>62</u>	<u>Бег с ходу 2-3 раза по 100 м(на технику). Переменный бег 2-3 раза по100 м. чередуя с 300 м. медленного бега. Бег 5 м. П/и</u>
<u>63</u>	<u>Медленный бег 6-8 мин. Разминка, ускорение 2-3 раза по 60-70 м. Семенящий бег 2-3 раза по 30-35 м.</u>
<u>64</u>	<u>Бег с ходу 2-3 раза по 100 м(на технику). Переменный бег 2-3 раза по100 м. чередуя с 300 м. медленного бега. Бег 5 м. П/и.</u>
<u>65</u>	<u>Кросс 2-3 км. В легком переменном темпе. ОФП</u>
<u>66</u>	<u>Медленный бег 6-8 мин. Разминка, ускорение 3 раза по 60 м. Семенящий бег 3 раза по 30 м. С/И</u>
<u>67</u>	<u>Бег с ходу 3 раза по 100 м. (на технику) переменный бег 2-3 раза по 200 м. чередуя с медленным по200 м. Бег 5 м. П/ и.</u>
<u>68</u>	<u>Общая спортивная гигиена. Бег 7 мин. Разминка, растяжка, спец. Беговые упр. 3 серии. С/И</u>

<u>69</u>	<u>Медленный бег 8-10 мин. Разминка, ускорения 3-5 раз по 70-100 мет. Спец. Беговые упражнения Л/атлета С/И</u>
<u>70</u>	<u>Медленный бег 8-10 мин. Разминка, ускорения 3-5 раз по 70-100 мет. Спец. Беговые упражнения Л/атлета С/И</u>
<u>71</u>	<u>Бег с ходу 3 раза по 100 м. (на технику) переменный бег 2-3 раза по 200 м. чередуя с медленным по 200 м. Бег 5 м. П/ и.</u>
<u>72</u>	<u>Кросс 2-3 км. В легком переменном темпе. ОФП</u>
<u>73</u>	<u>Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных упражнений(тройной прыжок, бег 100м/с, наклон туловища.)</u>
<u>74</u>	<u>Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных упражнений(Прыжок в высоту с места, Бег 1000м)</u>
<u>75</u>	<u>Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных упражнений(Бег 2000м девушки, 3000м юноши)</u>
<u>76</u>	<u>Медленный бег 10 мин. Разминка. Задание на каникулы. С/И и П/И.</u>