

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 43 Дзержинского района Волгограда»

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»
для 10-11 классов

Составитель:
учитель физической культуры
Фролова Наталья Владимировна

Волгоград, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основной образовательной программы основного общего образования МОУ СШ № 43, рабочей программой воспитания МОУ СШ № 43, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества.

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В данной программе эта цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность данной программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Ее воспитывающее значение заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и взрослыми, организации совместной тренировочной и консультативной деятельности.

Центральной идеей является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. содействие гармоничному развитию личности;
2. закаливание детей;

3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. легкой атлетики;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения в соответствии с возрастом;
10. участвовать в соревнованиях по легкой атлетике.

Место курса внеурочной деятельности

«Легкая атлетика» в плане внеурочной деятельности.

Данная программа рассчитана на изучение в течение 2 лет, обеспечивает преемственность со школьными программами обучения. Курс рассчитан на 68 часов (два раза в неделю) в год, общий объем за 2 года 136 часов. В его рамках предусмотрены теоретические и практические занятия.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Физическая культура и спорт в РФ.

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности. Здоровье и здоровый образ жизни, как условия для активной жизнедеятельности человека. Профессионально-прикладная физическая культура.

Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим.

Правила закаливания. Медицинский осмотр.

Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Лёгкая атлетика.

Медленный бег. Кросс до 3000 м. Бег на короткие дистанции до 400 м. Высокий старт. Низкий старт. Финиширование. Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в высоту с разбега. Метание малого мяча с разбега. Преодоление полосы препятствий. Круговая тренировка. Челночный бег. Упражнения барьериста. Ходьба и бег через барьеры. Барьерный бег. Переменный бег. Повторный бег. Эстафетный бег. Бег в упоре. Развитие двигательных качеств.

Спортивные игры. Подвижные игры.

Футбол. Баскетбол. Волейбол. «Перестрелка».

Инструкторская и судейская практика.

Проведение с группой занимающихся комплекса общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Судейство 3 соревнований в своей секции.

Контрольные испытания, соревнования.

Соревнования района, города, областные соревнования по календарю Министерства Образования, спорткомитета.

№	Содержание темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	
3	Правила соревнований, места занятий оборудование, инвентарь	1	1	
4	Лёгкая атлетика	60		35
5	ОФП	20	-	10
6	Подвижные игры	12	-	12
7	Кроссовая подготовка	10	-	10
8	Спортивные игры	30	-	15
11	Инструкторская и судейская практика	4		4
12	Контрольные испытания, соревнования	4		4
	ИТОГО:	136	4	132

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА».**

Личностные результаты.

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий спортом, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия легкой атлетикой на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах легкой атлетики, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила соревнований при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

10-11 класс

- выполнять технические элементы из видов легкой атлетики;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- применять знания в области правил видов легкой атлетики при участии в соревнованиях;
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения.
- выполнять технические элементы из видов легкой атлетики;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения;
- коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- выполнять технические элементы из видов легкой атлетики;
- осуществлять судейство школьных соревнований по легкой атлетике;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения;
- коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Издательство Ф.К. ИС 1991
2. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре». «ВАКО», Москва, 2004г.
3. Примерная программа основы общего образования по физической культуре.

4. Авторская программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич., 2010г. Москва «Просвещение»)

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Легкая атлетика» для 10-11 класса**

№ ур. п/п	Наименование раздела, темы	Кол- во часов	Дата проведени я занятия	Форма организации занятий	Электронные образовательные ресурсы	Доминирующее направление воспитания
1.	Вводное занятие. План работы группы лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях (раздел лёгкая атлетика, кросс, спортивные и подвижные игры). Кроссовый бег до 6 минут. ОРУ. Подвижные игры: «Пионербол».	2		Групповые теоретические занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
2.	Обучение равномерному бегу по дистанции. Подвижные игры: «Пионербол». Игра в футбол.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
3.	Разучивание спецбеговых упражнений. Бег с ускорением до 30м * 3-4 раза. Игры: пионербол, «перестрелка».	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
4.	Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места, бег на 30м, бег 1000м. Подвижные игры: «Перестрелка», «Пионербол».	2		Тестирование	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни

5.	Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Эстафеты с мячом.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
6.	Бег 10мин в равномерном темпе. ОРУ. Упражнения в метании малого мяча. Подвижные игры и эстафеты.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
7.	Развитие двигательных качеств в играх и эстафетах.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
8.	Ходьба через барьеры. Упражнения на координационной лестнице.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
9.	Ходьба через барьеры. Упражнения на координационной лестнице.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
10.	Кросс до 10мин.Ознакомление с прыжком в длину с разбега. Подвижные игры.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
11.	Кросс до 12минут. Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление. Игры.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни

12.	Упражнения и прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
13.	Упражнения и прыжки со скакалкой. Подвижные игры.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
14.	Прыжки через гимнастические скамейки. Прыжки на горку матов. Знакомство с эстафетным бегом.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
15.	Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Эстафеты с мячом.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
16.	Упражнения с барьерами. Упражнения на координационной лестнице. Подвижная игра « Борьба за мяч» .	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
17.	Упражнения с барьерами. Прыжки через степы.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
18.	Кросс 1,5км. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни

19.	Кросс 1,5км. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
20.	Кросс 1,5км. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
21.	Кросс 1,5км. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
22.	Кросс 1,5км. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Игры.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
23.	Кросс 2 км. Футбол. «Перестрелка» Прыжки через степы.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
24.	Кросс 2 км. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
25.	Круговая тренировка. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни

26.	Круговая тренировка. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
27.	Круговая тренировка. Пионербол.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
28.	Эстафетный бег. Передача эстафеты. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
29.	Эстафетный бег. Передача эстафеты. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
30.	Эстафетный бег с этапами до 100м. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
31.	Эстафетный бег с этапами до 100м. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
32.	Эстафетный бег с этапами до 100м. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
33.	Эстафетный бег с этапами до 100м. Игра в футбол. Прыжки через степы. Упражнения на координационной	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни

	лестнице.					
34.	Кросс до 12 минут. Прыжки через степы. Упражнения на координационной лестнице.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
35.	Прыжки через степы. Упражнения на координационной лестнице. Игры: футбол. Перестрелка	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
36.	Тестирование. Бег 30м. Бег 1000м. Прыжок в длину с разбега.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
37.	Кросс 2 км. Футбол. «Перестрелка» Прыжки через степы.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
38.	Кросс 2 км. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
39.	Круговая тренировка. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
40.	Круговая тренировка. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
41.	Круговая тренировка. Пионербол.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни

42.	Эстафетный бег. Передача эстафеты. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
43.	Эстафетный бег. Передача эстафеты. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
44.	Эстафетный бег с этапами до 100м. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
45.	Эстафетный бег с этапами до 100м. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
46.	Эстафетный бег с этапами до 100м. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
47.	Эстафетный бег с этапами до 100м. Игра в футбол. Прыжки через степы. Упражнения на координационной лестнице.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
48.	Кросс до 12минут. Прыжки через степы. Упражнения на координационной лестнице.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
49.	Эстафетный бег. Передача эстафеты. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
50.	Эстафетный бег с этапами до 100м. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки	2		Групповые учебно-тренировочные	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового

	со скакалкой.			занятия		образа жизни
51.	Эстафетный бег с этапами до 100м. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
52.	Эстафетный бег с этапами до 100м. Пионербол. «Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
53.	Эстафетный бег с этапами до 100м. Игра в футбол. Прыжки через степы. Упражнения на координационной лестнице.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
54.	Кросс до 12минут. Прыжки через степы. Упражнения на координационной лестнице.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
55.	Прыжки через степы. Упражнения на координационной лестнице. Игры: футбол. Перестрелка	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
56.	Эстафетный бег. Барьерный бег. Игры.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
57.	Кроссовый бег 2км. Баскетбол. Прыжковый комплекс.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
58.	Развитие выносливости –кросс 30минут. Спортивные игры.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни

59.	Эстафетный бег с этапами 100м, 200м.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
60.	Барьерный бег. Специальные упражнения барьериста.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
61.	Развитие скоростно-силовых качеств, выносливости.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
62.	Развитие скоростной выносливости. Бег 300м, 400м. Игры.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
63.	Круговая тренировка. Прыжки. Игровая деятельность.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
64.	Кроссовая подготовка. Игры.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
65.	Эстафеты. Прыжковые упражнения.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
66.	Развитие быстроты и ловкости в играх.	2		Групповые учебно-тренировочные занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
67.	Тестирование учащихся. Подведение итогов тестирования.	2		Тестирование	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни

68.	Подведение итогов года. Игры	2		Индивидуальные теоретические занятия	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/	Формирование ценности здорового образа жизни
Итого за год		136				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 278015872020984066915621024906056358857500955726

Владелец Стрепетов Алексей Геннадиевич

Действителен с 01.10.2025 по 01.10.2026