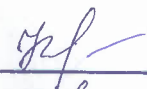


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Хомутовская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Домникова В.М.»

Согласовано
заместитель директора

 Е.В. Кононова
27 августа 2018 г.

Утверждено
Директор школы

 И.А. Емельянова

Приказ № 195 от 31.08.2018 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Баскетбол для начинающих»
реализуемый уровень образования:
основное общее образование**

Разработана Калининой Е.Н. ,
учителем ОБЖ
первой квалификационной категории

2018 г.

Рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 8 класса составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897; «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями в приказе Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1577);
- Основной общеобразовательной программы основного общего образования
- Примерной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-9 классов» (М.Я. Виленский - М.: Просвещение, 2014);
- Федерального закона от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте».

Планируемые результаты

Предметные результаты

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека;
- измерять частоту сердечных сокращений, оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля.
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений.

- ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

Содержание учебного предмета.

8 класс (70 часов – 2 часа в неделю)

Рабочая программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел 1. «Знания о физической культуре» (в процессе уроков)

Соответствует основным представлениям развитию познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы:

Физическая культура и олимпийское движение в современной России.

Техника безопасности во время занятий физической культурой.

Дыхание во время выполнения физических упражнений.

Питание и питьевой режим. Двигательный режим.

Влияние занятий физкультурой на вредные привычки.

Режим дня школьника

Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Основные причины травматизма Виды легкой атлетики

Основные требования к одежде и обуви

Значение ЗОЖ для здоровья человека

Мир Олимпийских игр

Требования к температурному режиму

Понятия об обморожении

Профилактика простуды

Поведение в экстремальных ситуациях

Раздел 2: «Способы двигательной деятельности» (в течении года) –

содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Раздел включает в себя следующие темы:

Организация досуга средствами физической культуры.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Подбор подводящих и подготовительных упражнений при освоении новых двигательных действий (физических упражнений).

Составление плана занятий по самостоятельному освоению двигательных действий (совместно с учителем).

Последовательное выполнение частей занятия по освоению двигательных действий с соответствующим содержанием (согласно плану занятий).

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой, (выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток).

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Оценка эффективности занятий физической культурой» (самонаблюдение и самоконтроль, оценка эффективности занятий физкультурно - оздоровительной деятельностью).

Раздел 3: «Физическое совершенствование» (70 ч.)

ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, укрепление здоровья.

Раздел включает в себя ряд основных тем:

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Гимнастика с основами акробатики (16 ч.)

Организуемые команды и приемы: передвижение в колонне с изменением длины шага по команде: «Короче ШАГ!», «Полный ШАГ!», «ПолШАГА!»; выполнение команд на месте: «Полповорота напра-ВО!», «Полповорота нале-ВО!».

Акробатическая комбинация (*мальчики*): из упора лежа упор присев, кувырок назад, стойка на лопатках, развести и свести ноги, группировка, перекал назад, упор присев, кувырок вперед в упор присев, встать в основную стойку. Акробатическая комбинация (*мальчики*): из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекал назад в стойку на лопатках, перекал вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°.

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации, включающие в себя элементы хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции рук и ног, основные движения ногами, передвижения основными шагами); стилизованный бег и прыжки, основные танцевальные шаги.

Передвижения по гимнастическому бревну (*девочки*)-, стилизованные прыжки на месте и с продвижением вперед; стилизованные ходьба и бег; поворот на 180°; соскок прогнувшись с короткого разбега толчком одной.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (20 ч.)

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; бег на короткие и длинные дистанции; метание мяча в цель и на дальность

Беговые упражнения (бег на короткие, средние, длинные дистанции), высокий и низкий старт; ускорения с высокого старта; кроссовый бег, бег с преодолением препятствий; гладкий равномерный бег на учебные дистанции; прыжковые упражнения

Кроссовая подготовка (5 ч.) Содействовать развитию общей выносливости, учить бегу в равномерном темпе, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия

Спортивные игры (29 ч.)

Баскетбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком); ловля и передачи мяча (ловля и передача мяча двумя руками от груди); ведение мяча (ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; в движении по прямой; ведущей и не ведущей рукой); броски мяча (броски двумя руками от груди с места, после ведения, после ловли); техника защиты (вырывание и выбивание мяча); тактика игры (тактика свободного нападения; тактика позиционного нападения; нападение быстрым прорывом); овладение игрой (игра по упрощенным правилам).

Волейбол: овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации); передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, через сетку); подача (нижняя прямая подача); нападающий удар (после подбрасывания мяча партнёром); тактика игры (позиционное нападение без изменения позиций, свободное нападение); овладение игрой (игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, пионербол, игра по упрощенным правилам).

Футбол: овладение техникой передвижений футболиста, комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом, тактические действия в нападении и защите, учебная игра футбол.

(ФГОС ООО) 8 класс, 70 часов

№	Тема урока	Дата		Основные виды деятельности	Виды контроля
		План	Факт		
Легкая атлетика- 16 часов					
•	Вводный инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре. Основные требования к одежде и обуви/ Значение ЗОЖ для здоровья человека			Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи).	Вводный Фронтальный опрос.
•	ОРУ в движении. Строевая подготовка Техника бега с высокого и низкого старта.			Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м с высокого старта.; равномерный “6-ти минутный бег. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Подвижные игры. <i>Развитие скоростных способностей.</i> Прыжок в длину с места.. Совершенствование правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых	Текущий
•	Техника бега с высокого и низкого старта. Бег 30 м- учет				Учетный
•	Комплекс О.Р.У. Бег 60м – учет. Подвижные игры на развитие выносливости.				Учетный
•	Комплекс О.Р.У. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.				Текущий
•	Прыжок в длину с места- учет. Развитие скоростно-силовых качеств..				Учетный
•	Специально беговые упражнения легкоатлета. Бег 1,5 км.				Текущий
•	Комплекс ОРУ. Бег 1 км – учет.				Учетный
•	Специально -беговые упражнения легкоатлета. Прыжки на скакалке. Эстафеты.				Текущий
•	Развитие скоростных качеств. Прыжки на скакалке за 1 мин- учет. Челночный бег 3x10..				Учетный

	4*9 м.			качеств. <i>Развитие</i>	
•	Комплекс О.Р.У. Челночный бег 3х10., 4*9 м. Техника метания мяча на дальность.			<i>координационных способностей.</i> Упражнения на осанку. Обучение метанию мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Текущий
•	Техника метания мяча на дальность-учет. Развитие скоростных качеств.			Метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	Учетный
•	Специально -беговые упражнения легкоатлета. Техника метания мяча в цель.			<i>Развитие быстроты:</i> повторное выполнение беговых упражнений с максимальной	Текущий
•	Техника метания мяча в цель- учет. Эстафеты. Техника передачи эстафетной палочки.			скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных	Учетный
•	Специально -беговые упражнения легкоатлета. Техника передачи эстафетной палочки. Подвижные игры на развитие быстроты.			положений; “челночный бег”; бег с “горки” в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений;	Текущий
•	Комплекс ОРУ. Челночный бег 3*10м., 4*9м. Техника передачи эстафетной палочки.			бег 1 км. 400 м, бег 30 м., 60 м.Комплексы ОРУ, в движении, с мячами, со скакалками. Круговая тренировка. Спец. Бег. упр. легкоатлет ; “рывки” с места и в движении по команде (по заданному сигналу).	Учетный
Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов;					
•	ПТБ и страховки на уроках гимнастики. Упражнения на развитие правильной осанки. Строевая подготовка. Развитие силовых качеств.			Гимнастика (значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности.	Вводный Фронтальный опрос
•	Строевая подготовка. Освоение общеразвивающих упражнений без			Координировать движения в акробатических и	Текущий

	предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Развитие прыгучести.			гимнастических упражнениях.	
	Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Строевая подготовка.			<i>Развитие координационных способностей</i>	Текущий
•	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). Прыжки на скакалке.			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	Текущий
•	Комплексы ОРУ на развитие правильной осанки. Строевая подготовка. Эстафеты.			Выявлять ошибки при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	Учетный
•	Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).- учет Прыжки на скакалке.			Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Учетный
•	Техника выполнения кувырка вперед и назад. Группировка. Развитие скоростно - силовых качеств.			Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений	Текущий
•	Техника выполнения упр.стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине (мальчики) из положения стоя (девочки). Прыжки на скакалке- учет			Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.	Учетный
•	ОРУ на развитие гибкости. Техника выполнения упр. стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине (мальчики) из положения стоя (девочки). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.			Демонстрировать технику правильного выполнения акробатических и гимнастических упражнений.	Учетный
•	ОРУ на развитие равновесия. Разучивание			Контролировать величину нагрузки при выполнении акробатических упражнений. Применять правила	Текущий

	акробатической комбинации на технику исполнения			техники безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.	
•	Выполнения акробатической комбинации на технику исполнения. Подвижные игры. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).			<i>Развитие скоростно-силовых способностей.</i>	Текущий
•	ОРУ на развитие гибкости. Выполнение акробатической комбинации на технику исполнения			Проявлять качества силы, быстроты и гибкости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений	Учетный
•	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения сидя – учет. Эстафеты.			Координировать движения в акробатических и гимнастических упражнениях.	Учетный
•	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	Учетный
•	ОРУ на развитие правильной осанки. Развитие- скоростно-силовых качеств.			Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Текущий
•	Развитие гибкости. Наклоны вперед из положения стоя. ОРУ с гимнастической скакалкой. Эстафеты.				Текущий
•	Наклоны вперед из положения стоя.- учет. Развитие координационных способностей.				Учетный.
Волейбол- 11 часов.					
•	ПТБ на уроках волейбола. Правила игры в волейбол. Совершенствование техники передвижений в игре волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и			Инструктаж по техники безопасности на уроках по волейболу. Основные правила игры. <i>Развитие скоростно-силовых способностей</i>	Вводный Фронтальный опрос

	спиной вперёд..			Специальные беговые упражнения.	
•	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке , остановки, ускорения). Развитие общей выносливости.			Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, др.), передачи в парах, тройках.	Текущий
•	ОРУ с мячами. Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.			Эстафеты, игровые упражнения. Руководствоваться правилами игр, соблюдают правила безопасности.	Учетный
•	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Развитие скоростно-силовых качеств.			Организовывать и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.	Текущий
•	Освоение техники нижней прямой подачи с расстояния 3-4м. Эстафеты с мячами.			Описывать технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.	Учетный
•	Закрепление техники нижней прямой подачи с расстояния 5-6 м. Совершенствование игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.			Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладеть элементарными умениями в ловле.	Учетный
•	Стойка и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах.			Ловля, передача, индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.	Текущий
•	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей в цель и на дальность			Развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	Учетный
•	Освоение техники прямого нападающего удара. Игровые задания.				
•	Закрепление техники прямого нападающего удара. Развитие				

	скоростно- силовых качеств.			Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	
•	Нападающий удар после подбрасывания партнером Игровые задания . Совершенствование игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.				Текущий
Баскетбол- 12 часов.					
•	ПТБ на занятиях баскетболом. Вводный урок Комплекс ОРУ. Ведение мяча в различной стойке. Учебная игра.			Инструктаж по техники безопасности на уроках по баскетболу. Основные правила игры.	Вводный Фронтальный опрос
•	Передвижения в баскетболе. Передача и ловля мяча. Штрафные броски. Эстафеты			Закреплять и совершенствовать держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Ведение мяча, броски по кольцу одной рукой.	Текущий
•	Строевые упражнения. Медленный бег, ОРУ на месте и в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения.			Ведение мяча правой и левой рукой на месте, в движении с обводкой стоек, с изменением направления.	Текущий
•	Строевая подготовка. ОРУ с мячами. Стойка, перемещение, остановка, повороты. 2 шага бросок после веден. Учебная игра.			Бросок двумя руками от груди.	Учетный
•	ОРУ в движении. Выбивание мяча. Техника индивидуальной защиты. Броски с различной дистанции.			Комплекс О.Р.У. с баскетбольными мячами. Игра: «Гонка мячей по кругу» Техника игровых действий и приёмов.	Текущий
•	ОРУ. Техника индивидуальной защиты. Штрафной бросок. Игровые задания 2'2, 3'3 Учебная игра.			Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	Учетный

•	Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинация «защитник-нападающий». Учебная игра			Овладевать элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Текущий
•	Остановка двумя шагами и прыжком. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Учебная игра.			Тактика защиты. Тактика нападения. Передачи в парах, тройках, по кругу, со сменой мест и направления..	Учетный
•	Передача мяча в тройках со сменой мест. Прыжки через скакалку. Штрафные броски. Учебная игра.			Комбинация «защитник-нападающий»- на месте, в движение, под кольцом; после передачи мяча игроком.	Текущий
•	ОРУ с мячами. Комбинация «защитник-нападающий». Штрафные броски. Учебная игра.			Учебная игра. Учебная игра с различными заданиями (без ведения, с численным преимуществом и т.д.)	Учетный.
•	Комплекс ОРУ. Быстрый прорыв 2'1..Броски со средней дистанции. Учебная игра.				Текущий
•	Комбинация «защитник-нападающий». Передачи в тройках в движении «восьмерка». Учебная игра				Учетный.

Футбол – 6 часов.

•	ПТБ на уроках по футболу. Правила игры в футбол. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек			Инструктаж по техники безопасности на уроках по физической культуре на занятиях футболом. Правила игры в футбол.	Вводный Фронтальный опрос.
•	Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений.			Комплекс О.Р.У., Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения,	Текущий

•	Освоение техники ведения мяча (ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости движения). Учебная игра по упрощенным правилам.			старты из различных положений. Закреплять комбинацию из освоенных элементов техники передвижений.	Учетный
•	Овладение техникой ударов по воротам. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Осваивать тактику игры футбол.	Учетный
•	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Тактика свободного нападения Учебная игра по упрощенным правилам.			Техника игровых действий и приёмов. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Овладевать элементарными умениями в передачах мяча. Игра в футбол	Текущий
•	Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Совершенствование физических способностей Учебная игра по упрощенным правилам.				Учетный
Кроссовая подготовка – 5 часов.					
•	ПТБ на занятиях по кроссовой подготовке. ОРУ. Кросс до 15 минут, бег с препятствиями. Игра «Перестрелка»			Инструктаж по техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой. <i>Развитие выносливости:</i> равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,	Вводный Фронтальный опрос
•	Круговая тренировка. Кросс 1000м. – учет. Игра «Перестрелка»			чередующийся с ходьбой,	Учетный
•	ОРУ. Кросс до 17 минут, бег с препятствиями			с бегом в режиме большой	Учетный

•	Развитие выносливости. Бег 2000 м. (без учета время). Подвижные игры.			интенсивностью, с ускорениями; бег на дистанцию до 400 м; бег до 17 мин в чередовании	Текущий
•	Чередование бега с ходьбой, до 15 мин. Подвижные игры.			с ходьбой, бег 2 км, бег по пересеченной местности	Текущий
Легкая атлетика- 4 часа.					
•	ПТБ на занятиях по легкой атлетике. Передача эстафетной палочки. Эстафеты			Передача эстафетной палочки. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30, 60 м). Подвижные игры.	Текущий
•	Спец. бег. упр. легкоатлета. Техника передачи эстафетной палочки. Прыжки через скакалку.			<i>Развитие скоростных способностей.</i>	Учетный
•	Тестирование физических качеств.			Техника спринтерского бега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Учетный
•	Тестирование физических качеств.			Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учетный