

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования администрации г. Оренбурга

МОАУ "СОШ № 24"

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол № 1

от «__» _____ 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор _____

Дегтярева М.В.

Приказ № _____

от «__» _____ 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

5-9 класс

г. Оренбург 2024

Пояснительная записка

Реализация федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования в современной школе предполагает обязательное вовлечение обучающихся во внеурочную деятельность с целью достижения в первую очередь личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др. Цель внеурочной деятельности - способствовать достижению результатов освоения основной образовательной программы общего образования.

Курс внеурочной деятельности «В мире спорта» предназначен для работы с обучающимися 5-9 классов в рамках спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности и направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни, а также потребности беречь свое здоровье как индивидуальную и общественную ценность.

Образовательная организация не может и не должна оставаться в стороне от решения задач, направленных на формирование здорового поколения и здоровой нации. Формирование у обучающихся ценностных ориентиров, активной гражданской позиции является неоспоримой задачей общества, и эта задача возлагается государством на образовательную организацию. Закон «Об образовании в Российской Федерации» трактует понятие «образование» не только как «знания, умения, навыки», но и как «ценностные установки», «опыт деятельности».

Курс внеурочной деятельности «В мире спорта» разработан с учётом требований ФОП, включает в себя модуль «Легкая атлетика».

Целью изучения курса является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с использованием навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения, обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Задачами изучения курса «В мире спорта» является:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;

формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях;

формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам, отдыхе на природе, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;

популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Курс «В мире спорта» расширяет и дополняет знания, полученные в результате освоения рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» для школы, реализующих образовательные программы среднего общего образования, содействует интеграции уроков физической культуры, внеурочной деятельности, системы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и деятельности школьного спортивного клуба.

Данный курс реализован в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта.

Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля

5-7 классы

Личная гигиена. Правильное питание. Внешний вид. Вредные привычки и их профилактика. Как сохранить и укрепить зрение. Развиваем основные физические качества. ГТО. Первая помощь при растяжении, переломе, укусах насекомых. Правила безопасного поведения в походе. Первая помощь при пищевом отравлении.

Знания о легкой атлетике.

История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).

Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).

Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.

Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.

Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека.

Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).

Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.

Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики.

Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.

8-9 классы

Понятие «здорового образа жизни». Иммуитет, его укрепление. Профилактика плоскостопия. Профилактика нарушений зрения. Аллергии на лекарства и пыльцу растений. Укусы насекомых. Виды травм. Первая помощь при ушибах.

Выбираем свежие и полезные продукты Растяжение связок и вывихи.

Первая помощь при переломах. Тепловой удар. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе. Виды кровотечений. Оказание I-й медицинской помощи.

Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовый и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.

Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования.

Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.

Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата.

Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры).

Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при занятиях бегом, прыжками и метаниями.

Прикладные виды легкой атлетики (кросс).

Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Участие в соревновательной деятельности. Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям (3-4 вида - «станции»), имеющие четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля

При изучении курса «В мире спорта» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знания истории и современного состояния развития легкой атлетики, проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики.

При изучении курса «В мире спорта» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми, работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении курса «В мире спорта» на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики;

умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба);

знания легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики, знание прикладного значения легкой атлетики;

применение правил поведения и требований безопасности при организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики и их совершенствование;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега,

прыжков и метаний;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики, участие в соревнованиях по легкой атлетике.

Тематическое планирование

5-7 классы

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Личная гигиена.	1	Интеллектуальный марафон	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
2.	Правильное питание.	1	Беседа	
3.	Внешний вид.	1	Беседа	http://www.olympic.ru/ https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
4.	Вредные привычки и их профилактика.	1	Беседа	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
5.	Как сохранить и укрепить зрение.	1	Беседа	
6.	Развиваем основные физические качества. ГТО.	1	Беседа	
7.	Первая помощь при растяжении, переломе, укусах насекомых.	1	Практическое занятие	http://www.olympic.ru/ https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
8.	Правила безопасного поведения в походе.	1	Практическое занятие	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
9.	Первая помощь при пищевом отравлении.	1	Практическое занятие	
10.	Знания о легкой атлетике.	1	Беседа	
11.	История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	1	Беседа	http://www.olympic.ru/ https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
12.	Характеристика различных видов легкой	1	Обсуждение	school-collection.edu.ru/collection/

	атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).		видеоматериалов	http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
13.	Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	1	Проблемная дискуссия	http://www.olympic.ru/
14.	Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.	1	Беседа	https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
15.	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике.	1	Практикум	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
16.	Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).	1	Групповое обсуждение	http://www.olympic.ru/
17.	Встречная эстафета	1	Практическое занятие	https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
18.	Круговая тренировка.	1	Практическое занятие	
19.	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).	1	Обсуждение презентации	
20.	Эстафеты.	1	Практическое занятие	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
21.	Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	1	Конкурс плакатов	http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
22.	Подвижные игры	1	Практическое занятие	http://www.olympic.ru/
23.	Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	1	Практическое занятие	https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
24.	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	1	Работа с газетными и интернет-публикациями	
25.	Шестиминутный бег. Эстафеты	1	Практическое занятие	

26.	Высокий старт, бег с ходу. Подвижные игры	1	Практическое занятие	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.olympic.ru/ https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
27.	Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры	1	Практическое занятие	
28.	Подтягивание на перекладине	1	Практическое занятие	
29.	Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека.	1	Практическое занятие	
30.	Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).	1	Весёлые старты	
31.	Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.	1	Практическое занятие	
32.	Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики.	1	Практическое занятие	
33.	Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.	1	Практическое занятие	
34.	Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.	1	Практическое занятие	

8-9 классы

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Понятие «здорового образа жизни». Иммуитет, его укрепление	1	Беседа	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html

2.	Профилактика плоскостопия.	1	Беседа	jenciklopedija-6-12.html
3.	Профилактика нарушений зрения.	1	Беседа	http://www.olympic.ru/ https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
4.	Аллергии на лекарства и пыльцу растений. Укусы насекомых.	1	Беседа	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
5.	Виды травм. Первая помощь при ушибах.	1	Беседа	
6.	Выбираем свежие и полезные продукты	1	Беседа	
7.	Растяжение связок и вывихи.	1	Практическое занятие	http://www.olympic.ru/ https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
8.	Первая помощь при переломах. Тепловой удар.	1	Практическое занятие	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
9.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе.	1	Практическое занятие	
10.	Виды кровотечений. Оказание I-й медицинской помощи.	1	Беседа	http://www.olympic.ru/
11.	Способы самостоятельной деятельности. Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики.	1	Беседа	https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
12.	Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	1	Обсуждение видеоматериалов	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
13.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовый и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.	1	Проблемная дискуссия	http://www.olympic.ru/ https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
14.	Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики.	1	Беседа	https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/

15.	Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования.	1	Практикум	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html http://www.olympic.ru/
16.	Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.	1	Групповое обсуждение	https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
17.	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях.	1	Практическое занятие	
18.	Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях. Физическое совершенствование.	1	Практическое занятие	
19.	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.	1	Обсуждение презентации	
20.	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры).	1	Практическое занятие	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
21.	Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата.	1	Конкурс плакатов	http://www.olympic.ru/ https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
22.	Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером.	1	Практическое занятие	
23.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.	1	Практическое занятие	

24.	Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при занятиях бегом, прыжками и метаниями.	1	Работа с газетными и интернет-публикациями	
25.	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).	1	Практическое занятие	
26.	Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата.	1	Практическое занятие	school-collection.edu.ru/collection/http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
27.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.	1	Практическое занятие	http://www.olympic.ru/
28.	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).	1	Практическое занятие	https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
29.	Участие в соревновательной деятельности.	1	Практическое занятие	
30.	Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям (3-4 вида - «станции»), имеющие четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую.	1	Весёлые старты	
31.	Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.	1	Практическое занятие	
32.	Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	1	Практическое занятие	
33.	Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером.	1	Практическое занятие	
34.	Самостоятельное освоение двигательных действий.	1	Практическое занятие	

