Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 39 имени К. Ф. Ольшанского»

**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено Протокол педагогического совета № 1 от «26»\_\_августа\_\_2021 г. | Согласовано: Заместитель директора по ВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В. Лёгкая | «УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «СОШ №39 им. К.Ф. Ольшанского»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.А. НестеровПриказ №\_\_от «\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г |

**Рабочая программа**

**по дополнительному образованию детей**

**«Легкая атлетика»**

СОСТАВИЛ:

 Учитель физической культуры

 Узун Е.Н.

г. Курск -2022 г

**Пояснительная записка.**

Программа дополнительного образования «Легкая атлетика» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2011г.

Предлагаемая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5-7 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» школьной программы.

**Актуальность программы**Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно - сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

**Отличительная особенность программы**

заключается в том, что с введением в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются учащиеся 5–7 классов 11–13лет МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 39 им. К.Ф. Ольшанского». Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут. Программа дополнительного образования по легкой атлетике рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 68 часов учебного времени.

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном, окружном, муниципальном уровне.

**Цель:**формированиезнаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

**Задачи:**

Образовательные - формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений. - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучить простейшим способам контроля физической нагрузки, показателям физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта. - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Беговые упражнения**Овладение техникой спринтерского бега | История лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.*Овладение техникой длительного бега*Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин.Бег 1000-1500 **м.** |
| **Прыжковые упражнения***Овладение техникой прыжка в дли­ну* | Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.Прыжки в длину с 9—11 шагов раз­бега |
| *Овладение техникой прыжка в вы­соту* | Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.Процесс совершенствования прыжков в высоту |
| **Метание малого мяча***Овладение техникой метания мало­го мяча в цепь и на дальность* | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (Ix1) с рассто­яния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу верх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя ру­ками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседа­ния. |
| **Развитие выносливости** | Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положе­ний, толчки и броски набивных мя­чей весом до 3 кг с учётом возраст­ных и половых особенностей |
| **Развитие скоростных спо­собностей** | Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью |
| **Знания**по **физической культуре** | Влияние л/а упр. на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название разучиваемых упр. и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выполнения л/а упр.; представления о темпе, ско­рости и объёме л/а упр., направленных на разви­тие выносливости, быстроты, си­лы, координационных способностей. Правила т. б. при занятиях л/а. |
| **Формы контроля** | Практические тесты. |

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

* Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
* Олимпийские игры современности.
1. правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
2. названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
3. технику выполнения легкоатлетических упражнений, пред­усмотренных учебной программой.
4. типичные ошибки при выполнении легкоатлетических уп­ражнений.
5. упражнения для развития физических способностей (ско­ростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, вы­носливости, гибкости).
6. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и прави­лам их выполнения.
7. основное содержание правил соревнований в беге на ко­роткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с раз­бега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
8. игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с эле­ментами лёгкой атлетики.

уметь:

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
* технически правильно выполнять предусмотренные учеб­ной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
* контролировать своё самочувствие (функциональное состо­яние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
* выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, мета­ниям.

Демонстрировать:

* правильно выпол­нять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
* с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
* стартовать из различных исходных положений.
* отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбе­га.
* преодолевать с помощью бега и прыжков поло­су из 3-5 препятствий.
* прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
* метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с ко­лена, сидя) правой и левой рукой.

**Универсальными компетенциями**  учащихся являются:
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

**Личностными результатами** освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

  **Предметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Условия реализации программы**

1. Спортивный зал.

2. Уличная площадка.

3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.

4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

6. Оборудованный школьный стадион.

**Формы аттестации**

Опрос учащихся по пройденному материалу.

Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.

Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Контрольные тесты.

Выполнение контрольных упражнений.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Результаты соревнований.

**Оценочные материалы**

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 13лет)

2. Уровень физической подготовленности учащихся 10-13 лет (таблица)

3. Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся 10-13 лет

**Методическое обеспечение программы.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел**подготовки | **Форма занятия** | **Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса** | **Форма****подведения итогов** |
| Теоретичес-кая | Лекция, беседа,посещение соревно-ваний. | Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию.Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями. | Опрос учащихся. |
| Техническая | Объяснение, демо-нстрация технического действия, Пра-ктическое занятие, показ видео мате-риала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. | Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи. |
| Тактическая | Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы. | Игры с заданиями, результаты участия всоревнованиях. |
| Физическая | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы. | Тесты иконтрольные упражнения. |
| Контроль умений и навыков | Соревнования (шко-льные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований. | Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. | Обсуждение результатов соревнований. |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятий | Содержание занятия. | К-вочасовтемы. | Дата |
| план | факт |
| 1-2 | 1Высокий и низкий старт стартовый разгон.2Прыжки в длину согнув ноги.3Развитие быстроты. | Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м.Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 400м)Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон.Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр. | 2 |  |  |
| 3-4 | 1Высокий и низкий старт стартовый разгон.2Прыжки в длину согнув ноги.3Развитие быстроты. | Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Полоса г/городка.Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м.бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м 1000м переменный с ходьбой).Прыжковые упр. в длину согнув ноги. | 2 |  |  |
| 5-6 | 1Бег 60-100м с н/старта.2Бег в равномерном темпе.3Прыжки в длину согнув ноги. | Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка.Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30секПрыжки в длину согнув ноги, тройным.Бег в равномерном темпе 10мин. | 2 |  |  |
| 7-8 | 1Бег 60-100м с н/старта.2Прыжки в длину согнув ноги.3Развитие быстроты.4.прыжок в длину с места, упр. подтягивание. | Тесты ч/б,4-6/9м, 3-5/10м, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.Бег 60-100м с н/старта.Прыжковые упр. многоскоки, в длину согнув ноги, тройным.Спортивные игры ф/б, в/б. | 2 |  |  |
| 9-10 | 1Бег на средние дистанции 300-500м2Метание м/м в цель.3Скоростно силовые качества. | Бег на средние дистанции 300-400м.Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б. | 2 |  |  |
| 11-12 | 1Бег на средние дистанции 300-500м2Метание м/м в цель.3Скоростно силовые качества. | Бег на средние дистанции 300-400м.Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель,Бег 1000-1500м кроссовый.Игры с бегом прыжками метанием, | 2 |  |  |
| 13-14 | 1Бег 1000-1500м.2Силовые качества. | Бег 1000-1500м кроссовый.Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерахСпортивные игры ф/б, в/б. | 2 |  |  |
| 15-16 | 1Бег 200м.2Метание м/м в цель, гранаты | Бег 200м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега,цель, на дальность.Спортивные игры ф/б, в/б. | 2 |  |  |
| 17-18 | 1Бег 60-100м с н/старта.2Прыжки в длину согнув ноги.3Развитие координации. | Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м.Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным.Кроссовый бег. Игры ф/б, | 2 |  |  |
| 19-20 | 1Бег 60-100м с н/старта.2Прыжки в длину согнув ноги. | Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Беговые упр. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, с места, в длину, тройным, через препятствия. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б, | 2 |  |  |
| 21-22 | 1 Кроссовый бег 10-15-202Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.3Скоростно силовые качества. | Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность.Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б, | 2 |  |  |
| 23-24 | 1Прыжки в высоту.2Скоростно силовые качества.3Развитие координации. | Бег, беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами. | 2 |  |  |
| 25-26 | 1Прыжки в высоту.2Скоростно силовые качества.3Развитие координации. | Бег и беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами. | 2 |  |  |
| 27-28 | 1эстафетный бег2Развитие быстроты.3Прыжки в высоту. | Бег 8-10м с ускорением 2/100. Бег с ускорением из разных и. п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту, кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б, | 2 |  |  |
| 29-30 | 1эстафетный бег2Развитие быстроты.3Прыжки в высоту | Бег 8-10м с ускорением 2/100. Бег с передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту. Бег 15-20-25мин. с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б. | 2 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| 31-32 | 1Кроссовый бег 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.3Скоростно силовые качества. | Кроссовый бег с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б. | 2 |  |  |
| 33-34 | 1. Кроссовый бег 20-25-30.2. Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.3. Скоростно силовые качества. | Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б. | 2 |  |  |
| 35-36 | 1Н/старт стартовый разгон2Прыжки в длину согнув ноги.3Развитие быстроты, координации. | Бег 8-10мин. н/старт стартовые положения, бег 30м, ускорения из р/и. п. по р/сигналам. Эстафеты с предметами. Прыжки в длину согнув ногиБег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. | 2 |  |  |
| 37-38 | 1 Н/старт стартовый разгон2Прыжки в длину согнув ноги.3Развитие быстроты, координации. | Бег 8-10мин. Стартовые положения, бег 30м/3 Эстафеты с предметами с ч/б 4-6 8/9м, 3- 5/10м. Прыжки в длину согнув ногиБег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.Подвижные игры. | 2 |  |  |
| 39-40 | 1Кроссовый бег 20-25-30.3Скоростно силовые качества. | Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры. | 2 |  |  |
| 41-42 | 1Эстафетный бег.2Прыжки в высоту.3Развитие выносливости. | Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Эстафетный бег 3/100м. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Бег 20-25-30 с переменной скоростью, парами, преследованием. Игры ф/б, в/б. | 2 |  |  |
| 43-44 | 1Эстафетный бег.2Прыжки в высоту.3Развитие быстроты, координации. | Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Беговые, прыжковые упр. 3 серии. Эстафетный бег 2/200м. Прыжки в высоту. Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б 4-6 -8/9м, 3- 5/10м Бег 20-25-30мин. | 2 |  |  |
| 45-46 | 1 Н/старт стартовый разгон2Бег 60-100м.3Развитие быстроты, координации. | Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м.2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30мин. Подвижные игры. | 2 |  |  |
| 47-48 | 1Бег 60-100м.3Развитие быстроты, координации. | Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30. Игры ф/б, в/б. | 2 |  |  |
| 49-50 | 1Бег на средние дистанции 200-300м.3Прыжки в длину согнув ноги. | Бег 8-10м с ускорением 3/100-150м. Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 200-300м. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Игры ф/б, в/б. | 2 |  |  |
| 51-52 | 1Бег на длинные дистанции 100-200м.2Метание м/м, гранаты на дальность. | Бег 100-200м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б. | 2 |  |  |
| 53-54 | 1Эстафетный бег.2Метание м/м, гранаты на дальность. | Бег 200м. Полоса г/городка с бегом передачей эстафеты. Метание м/м, гранаты на дальность. Бег 20-25-30м с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б. | 2 |  |  |
| 55-56 | 1Бег 60-100м.2Прыжки в длину согнув ноги. | Бег 300м. Спец. беговые упр. ускорения со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м 2-3р.Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным.  | 2 |  |  |
| 57-58 | 1Эстафетный бег.2Прыжки в длину согнув ноги | Ускорения со спец. старт упр. 30-40м. Эстафетный бег 60-100-200м. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным.  | 2 |  |  |
| 59-60 | 1Бег на средние дистанции 2Метание м/м, гранаты на дальность, в цель. | Бег 100м Полоса г/городка. Бег на средние дистанции . Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Игры с бегом, прыжками, метанием. | 2 |  |  |
| 61-62 | 1Бег 200-300м.2Развитие координации. | Кросс 200-300м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием. | 2 |  |  |
| 63-64 | 1Бег 60-100м.2Прыжки в длину согнув ноги | Спец. беговые упр. ускорения- серии. Бег 60-100м 4-5р. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25 с ускорением 3-4р. в подъем. Игры | 2 |  |  |
| 65-66 | 1Бег 600-1000м.2Метание м/м, гранаты на дальность, в цель. | Бег 600-1000м.Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Бег 20-25мин. с перемен-ной скоростью, парами, преследованием. | 2 |  |  |
| 67-68 | 1Бег 200-300м2Метание м/м, гранаты на дальность. | Кросс 200-300 м. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б | 2 |  |  |