

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Чемпион»**

(название)

\_\_\_\_\_\_\_5-9\_\_\_\_\_\_

 (классы)

**2022-2023 учебный год**

(сроки реализации)

Учитель физической культуры:

Камалиева Ирина Анатольевна

Первой квалификационной категории

с. Минино,2022 г.

***Рабочая программа экологического отряда «Чемпион» 5-9 классы***

*Рабочая программа разработана на основе:*

*-авторской программы Ляха В.И. «Комплексная программа физического воспитания» (раздел «Спортивные игры», М.: Просвещение, 2014,*

*- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.- М.:Просвещение, 20015 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;*

*в соответствии с требованиями освоения ООП, представленной в Федеральном государственном образовательном стандарте ООП. Положения о внеурочной деятельности Мининской СОШ филиала МАОУ Исетской СОШ №1, с учётом реализации Программы воспитания, учебного плана МАОУ Исетской СОШ №1.*

**Содержание курса внеурочной деятельности « Чемпион»**

Лёгкая атлетика. Бег. Прыжки в длину. Метание мяча. Лыжная подготовка. Гимнастика. Развитие двигательных качеств. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие прыгучести.

**Формы работы:** На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);

- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);

- групповая (разделение на мини-группы для выполнения определенной работы);

- коллективная (выполнение различных подвижных игр).

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности *«Чемпион»***

**Личностные универсальные учебные действия**

*В рамках когнитивного компонента будут сформированы:*

- историко-географический образ, в том числе представление о территории и границах России, ее географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций;

- образ социально-политического устройства – представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников,

- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;

- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;

- освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;

- ориентация в системе моральных норм и ценностей;

- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;

- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе, знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

*В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:*

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;

- уважение истории, культурных и исторических памятников;

- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;

- уважение и принятие других народов России и мира, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;

- уважение личности и ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;

- уважение ценностей семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;

- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;

- позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

*В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:*

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;

- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;

- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности;

- умение строить жизненные планы с учетом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий.

- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;

- готовность к выбору профильного образования;

*Выпускник получит возможность для формирования:*

*- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интересов учения;*

*- готовности к самообразованию и самовоспитанию;*

*- адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;*

*- компетентности в реализации снов гражданской идентичности в поступках и деятельности;*

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

*- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам другим, выражающегося в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.*

**Регулятивные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится*:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

- планировать пути достижения целей;

- устанавливать целевые приоритеты;

- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;

- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение действия;

- овладеть основами прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

*Выпускник получит возможность научиться****:***

*- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;*

*- построению жизненных планов во временнớй перспективе.*

*- при планировании достижения целей учитывать условия и средства их достижения;*

*- из выделенных альтернативных способов достижения цели выбирать наиболее эффективный;*

*- овладеть основами саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, которая направлена на достижение поставленных целей;*

*- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;*

*- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;*

*- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;*

*- овладению основами саморегуляции эмоциональных состояний;*

*- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.*

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится*:

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

- уметь формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности

- уметь устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выборы;

- уметь аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом.

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

- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владение устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;

- уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;

- управлять поведением партнера, осуществляя контроль, коррекцию, оценку действий партнера, уметь убеждать;

- уметь работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

- владеть основами коммуникативной рефлексии;

- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

- отображать в речи (описание, объяснение) содержания совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи; так и в форме внутренней речи.

*Выпускник получит возможность научиться****:***

*- учитывать и координировать различные позиции других людей, которые отличаются от собственной, в сотрудничестве;*

*- учитывать разные мнения и интересы и уметь обосновывать собственную позицию,*

*- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;*

*- уметь продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;*

*- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);*

*- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;*

*- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований действий, как партнера, так и собственных действий;*

*- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать информацию, необходимую партнеру как ориентиры для построения действия;*

*- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументации своей позиции, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;*

*- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнерам, внимания к личности другого; адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;*

*- уметь устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;*

*- в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.*

**Познавательные универсальные учебные действия**

*Выпускник научится*:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;

- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- давать определение понятиям;

- устанавливать причинно-следственные связи;

- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;

- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом;

- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);

- строить логическое рассуждение, которое включает установление причинно-следственных связей;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;

- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;

- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий,

- работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и строить обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов;

*Выпускник получит возможность научиться:*

*- основам рефлексивного чтения;*

*- ставить проблему, аргументировать ее актуальность;*

*- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;*

*- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;*

*- организовывать исследование с целью проверки гипотез;*

*- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.*

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **занятия** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. Бег (11 часов)** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 2 | Совершенствуя техники отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш» | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 3 | Бег в медленном темпе 6—8 мин | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 4 | Общеразвивающие упражнения | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 5 | Бег в медленном темпе 7—8 минут | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 6 | Бег в медленном темпе 8—10 минут | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 7 | Специальные беговые упражнения | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 8 | Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 9 | Бег в медленном темпе 10—12 минут | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 10 | Бег с ускорением 4—5 раз — дистанция 30—40 м | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 11 | Повторные пробежки, дистанции 60—100 м на результат (3—4 р.) | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| **Раздел 2. «Прыжки в длину» (6 часов)** |
| 12 | Инструктаж по ТБ. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 13 | Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 14 | Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 15 | Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 16 | Подвижные игры с бегом и прыжками | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 17 | Прыжки из приседа | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| **Раздел 3. «Метание мяча» (7 часов)** |
| 18 | Инструктаж по ТБ. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 19 | Бросок («хлест») | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 20 | Метание через вертикальные препятствия | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 21 | Метание с двух, трех, пяти шагов разбега | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 22 | Метание на 2—3 м | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 23 | Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 24 | Подвижные игры, метание в цель по площадке и др. | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 25 | Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| **Раздел 4. «Беговые упражнения» (10 часов)** |
| 26 | Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 27 | Бег в умеренном темпе 7—8 минут | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 28 | Бег с ускорением | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 29 | Бег в медленном темпе 5—6 минут | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 30 | Общеразвивающие упражнения | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 31 | Пробежки с низкого старта | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 32 | Бег на результат | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 33 | Пробегание отрезков 150—200—300 м | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 34 | Игра «Вызов номеров» | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |

**6 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **занятия** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1**. **Развитие двигательных качеств. (10 часов.)** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Игры: «Обруч». «Ласточка» | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 2 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: «Слушай внимательно». «Ходим в шляпах» | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 3 | Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки» | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 4 | ОРУ. Подвижные игры: «Стань правильно». «Белые медведи» | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 5 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 6 | ОРУ. Игры: «Мяч по кругу». «Салки с мячом» | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 7 | ОРУ в движении. Игры: «Шишки, желуди, орехи». «Кошки – мышки» | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 8 | ОРУ в движении Эстафеты с предметами | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 9 | Игры с предметами | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 10 | ОРУ. Игры с мячом | 1 | <https://static.infourok.ru/> |
| **Раздел 2. «Развитие скоростно-силовых способностей» (8 часов)** |
| 11 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 12 | Бросок набивного мяча | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 13 | ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 14 | ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 15 | ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 16 | ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 17 | ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча | 1 | <https://static.infourok.ru/> |
| 18 | Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3препятствий | 1 | <https://static.infourok.ru/> |
| **Раздел 3. «Развитие силовых способностей» (8 часов)** |
| 19 | Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Отжимание | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 20 | Лазание по гимнастической стенке и канату | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 21 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 22 | ОРУ в движении. Перелазание через коня | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 23 | ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 24 | Ходьба на носках по гимнастической скамейке | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 25 | ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы | 1 | <https://static.infourok.ru/> |
| 26 | Эстафеты с предметами. Подвижные игры | 1 | <https://static.infourok.ru/> |
| **Раздел 4. «Беговые упражнения» (10 часов)** |
| 27 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 28 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 29 | ОРУ с предметами. Игры и эстафеты | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 30 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 31 | Челночный бег | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 32 | Круговая тренировка на развитие координации | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 33 | Бег с преодолением препятствий | 1 | <https://static.infourok.ru/> |
| 34 | Игры и эстафеты на развитие координации | 1 | <https://static.infourok.ru/> |

**7 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **занятия** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1**.**«Лёгкая атлетика». (9 часов.)** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места, бег 60 метров | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 2 | Бег 1000 метров, челночный бег 3\*10 метров | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 3 | ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 4 | Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 5 | Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 6 | Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м)старт и стартовый разгон | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 7 | Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 8 | Бег по дистанции, финиширование | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 9 | Техника бега на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м) | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| **Раздел 2. «Развитие силовых способностей» (8 часов)** |
| 10 | Инструктаж по ТБ.Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 11 | Упражнения на гибкость, силовая подготовка | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 12 | Лазание по канату | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 13 | Упражнения с гантелями, набивными мячами | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 14 | Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 15 | Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 16 | Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях | 1 | <https://static.infourok.ru/> |
| 17 | Круговая тренировка на развитие силы | 1 | <https://static.infourok.ru/> |
| **Раздел 3. «Лыжная подготовка» (8 часов)** |
| 18 | Инструктаж по ТБ. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 19 | Подъемы «полуёлочкой», «елочкой» | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 20 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 21 | Прохождение дистанции 2 км | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 22 | Торможение «плугом», упором | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 23 | Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 24 | Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода | 1 | <https://static.infourok.ru/> |
| 25 | Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?» | 1 | <https://static.infourok.ru/> |
| **Раздел 4. Гимнастика» (9 часов)** |
| 26 | Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической стенке | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 27 | Элементы акробатики. Упражнения на гибкость | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 28 | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 29 | Упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 30 | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 31 | Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 32 | Круговая тренировка на развитие гибкости | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 33 | Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 34 | Тест на гибкость | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |

**8 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **занятия** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1«Развитие прыгучести». (8 часов.)** |
| 1 | Инструктаж по ТБ.Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 2 | Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 3 | Соревнования по прыжкам в длину и в высоту | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 4 | Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 5 | Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 6 | Прыжок в длину с места с закрытыми глазами | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 7 | Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 8 | Соревнования по прыжкам в длину и в высоту | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| **Раздел 2. «Гимнастика» (9 часов)** |
| 9 | Инструктаж по ТБ.ОРУ. Лазание по канату | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 10 | Акробатические упражнения, упражнения на бревне | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 11 | Лазание по канату без помощи ног | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 12 | ОРУ. Прыжки через скакалку | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 13 | Упражнения на брусьях, на перекладине | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 14 | ОРУ. Прыжки через скакалку | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 15 | Упражнения с гантелями, набивными мячами, прыжки | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 16 | Эстафета с использованием гимнастического инвентаря | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 17 | Лазание по канату без помощи ног | 1 | <https://static.infourok.ru/> |
| **Раздел 3. «Лыжная подготовка» (8 часов)** |
| 18 | Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 19 | Подъемы «полуёлочкой», «елочкой» | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 20 | Совершенствованиеодновременного одношажного хода (стартовый вариант) | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 21 | Прохождение дистанции 2 км | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 22 | Торможение «плугом», упором | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 23 | Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 24 | Совершенствованиеконькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 25 | Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?» | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| **Раздел 4. «Развитие силовых способностей» (9 часов)** |
| 26 | Инструктаж по ТБ.Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 27 | Упражнения на гибкость, силовая подготовка | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 28 | Лазание по канату | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 29 | Упражнения с гантелями, набивными мячами | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 30 | Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 31 | Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 32 | Упражнения на брусьях | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 33 | Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 34 | Круговая тренировка на развитие силы | 1 | <https://static.infourok.ru/> |

**9 класс (34 часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****занятия** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| ***Раздел «Легкая атлетика» (9 часов)*** |
| 1 | Инструктаж по ТБ.Бег 1000 м, челночный бег 3\*10 м | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 2 | Прыжок в длину с места, бег 60 м | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 3 | ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты, выносливости | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 4 | Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 5 | Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 6 | Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 7 | Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 8 | Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м) | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 9 | Бег по дистанции, финиширование | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| ***Раздел «Развитие силовых способностей» (9 часов)*** |
| 10 | Инструктаж по ТБ.Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 11 | Упражнения на брусьях | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 12 | Круговая тренировка на развитие силы | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 13 | Упражнения с гантелями, набивными мячами | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 14 | Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 15 | Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 16 | Упражнения на гибкость, силовая подготовка | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 17 | Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| 18 | Лазание по канату | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| ***Раздел «Лыжная подготовка» (8 часов)*** |
| 19 | Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 20 | Подъемы «полуёлочкой», «елочкой» | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 21 | Совершенствованиеодновременного одношажного хода (стартовый вариант) | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 22 | Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?» | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 23 | Торможение «плугом», упором | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 24 | Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 25 | Совершенствованиеконькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 26 | Прохождение дистанции 2 км | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |
| ***Раздел «Развитие прыгучести» (8 часов)*** |
| 27 | Инструктаж по ТБ.Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 28 | Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 29 | Соревнования по прыжкам в длину и в высоту | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 30 | Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре) | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 31 | Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 32 | Выпригивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку | 1 |  <https://static.infourok.ru/>  |
| 33 | Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате | 1 |   <https://static.infourok.ru/> |
| 34 | Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе | 1 |  <https://static.infourok.ru/>   |

**Приложение**

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**курса внеурочной деятельности *«Чемпион»***

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Сроки** |
| **план** | **факт** |
| ***Раздел «Бег» (11 часов)*** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег | 1 |   |   |
| 2 | Совершенствуя техники отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш» | 1 |   |   |
| 3 | Бег в медленном темпе 6—8 мин | 1 |   |   |
| 4 | Общеразвивающие упражнения | 1 |   |   |
| 5 | Бег в медленном темпе 7—8 минут | 1 |   |   |
| 6 | Бег в медленном темпе 8—10 минут | 1 |   |   |
| 7 | Специальные беговые упражнения | 1 |   |   |
| 8 | Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м | 1 |   |   |
| 9 | Бег в медленном темпе 10—12 минут | 1 |   |   |
| 10 | Бег с ускорением 4—5 раз — дистанция 30—40 м | 1 |   |   |
| 11 | Повторные пробежки, дистанции 60—100 м на результат (3—4 р.) | 1 |   |   |
| ***Раздел «Прыжки в длину» (6 часов)*** |
| 12 | Инструктаж по ТБ. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия | 1 |   |   |
| 13 | Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление | 1 |   |   |
| 14 | Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега | 1 |   |   |
| 15 | Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат | 1 |   |   |
| 16 | Подвижные игры с бегом и прыжками | 1 |   |   |
| 17 | Прыжки из приседа | 1 |   |   |
| ***Раздел «Метание мяча» (7 часов)*** |
| 18 | Инструктаж по ТБ. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз | 1 |   |   |
| 19 | Бросок («хлест») | 1 |   |   |
| 20 | Метание через вертикальные препятствия | 1 |   |   |
| 21 | Метание с двух, трех, пяти шагов разбега | 1 |   |   |
| 22 | Метание на 2—3 м | 1 |   |   |
| 23 | Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча | 1 |   |   |
| 24 | Подвижные игры, метание в цель по площадке и др. | 1 |   |   |
| 25 | Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз | 1 |   |   |
| ***Раздел «Беговые упражнения» (10 часов)*** |
| 26 | Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения | 1 |   |   |
| 27 | Бег в умеренном темпе 7—8 минут | 1 |   |   |
| 28 | Бег с ускорением | 1 |   |   |
| 29 | Бег в медленном темпе 5—6 минут | 1 |   |   |
| 30 | Общеразвивающие упражнения | 1 |   |   |
| 31 | Пробежки с низкого старта | 1 |   |   |
| 32 | Бег на результат | 1 |   |   |
| 33 | Пробегание отрезков 150—200—300 м | 1 |   |   |
| 34 | Игра «Вызов номеров» | 1 |   |   |

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Сроки** |
| **план** | **факт** |
| ***Раздел «Развитие двигательных качеств» (10 часов)*** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Игры: «Обруч». «Ласточка» | 1 |   |   |
| 2 | ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: «Слушай внимательно». «Ходим в шляпах» | 1 |   |   |
| 3 | Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки» | 1 |   |   |
| 4 | ОРУ. Подвижные игры: «Стань правильно». «Белые медведи» | 1 |   |   |
| 5 | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | 1 |   |   |
| 6 | ОРУ. Игры: «Мяч по кругу». «Салки с мячом» | 1 |   |   |
| 7 | ОРУ в движении. Игры: «Шишки, желуди, орехи». «Кошки – мышки» | 1 |   |   |
| 8 | ОРУ в движении Эстафеты с предметами | 1 |   |   |
| 9 | Игры с предметами | 1 |   |   |
| 10 | ОРУ. Игры с мячом | 1 |   |   |
| ***Раздел «Развитие скоростно-силовых способностей» (8 часов)*** |
| 11 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча | 1 |   |   |
| 12 | Бросок набивного мяча | 1 |   |   |
| 13 | ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку | 1 |   |   |
| 14 | ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища | 1 |   |   |
| 15 | ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки | 1 |   |   |
| 16 | ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места | 1 |   |   |
| 17 | ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча | 1 |   |   |
| 18 | Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3препятствий | 1 |   |   |
| ***Раздел «Развитие силовых способностей» (8 часов)*** |
| 19 | Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Отжимание | 1 |   |   |
| 20 | Лазание по гимнастической стенке и канату | 1 |   |   |
| 21 | Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов | 1 |   |   |
| 22 | ОРУ в движении. Перелазание через коня | 1 |   |   |
| 23 | ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине | 1 |   |   |
| 24 | Ходьба на носках по гимнастической скамейке | 1 |   |   |
| 25 | ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы | 1 |   |   |
| 26 | Эстафеты с предметами. Подвижные игры | 1 |   |   |
| ***Раздел «Развитие координационных способностей» (8 часов)*** |
| 27 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы | 1 |   |   |
| 28 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания | 1 |   |   |
| 29 | ОРУ с предметами. Игры и эстафеты | 1 |   |   |
| 30 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке | 1 |   |   |
| 31 | Челночный бег | 1 |   |   |
| 32 | Круговая тренировка на развитие координации | 1 |   |   |
| 33 | Бег с преодолением препятствий | 1 |   |   |
| 34 | Игры и эстафеты на развитие координации | 1 |   |   |

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Сроки** |
| **план** | **факт** |
| ***Раздел «Лёгкая атлетика» (9 часов)*** |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места, бег 60 метров | 1 |   |   |
| 2 | Бег 1000 метров, челночный бег 3\*10 метров | 1 |   |   |
| 3 | ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты | 1 |   |   |
| 4 | Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости | 1 |   |   |
| 5 | Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции | 1 |   |   |
| 6 | Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м)старт и стартовый разгон | 1 |   |   |
| 7 | Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон | 1 |   |   |
| 8 | Бег по дистанции, финиширование | 1 |   |   |
| 9 | Техника бега на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м) | 1 |   |   |
| ***Раздел «Развитие силовых способностей» (8 часов)*** |
| 10 | Инструктаж по ТБ.Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке | 1 |   |   |
| 11 | Упражнения на гибкость, силовая подготовка | 1 |   |   |
| 12 | Лазание по канату | 1 |   |   |
| 13 | Упражнения с гантелями, набивными мячами | 1 |   |   |
| 14 | Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке | 1 |   |   |
| 15 | Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание | 1 |   |   |
| 16 | Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях | 1 |   |   |
| 17 | Круговая тренировка на развитие силы | 1 |   |   |
| ***Раздел «Лыжная подготовка» (8 часов)*** |
| 18 | Инструктаж по ТБ. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода | 1 |   |   |
| 19 | Подъемы «полуёлочкой», «елочкой» | 1 |   |   |
| 20 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант) | 1 |   |   |
| 21 | Прохождение дистанции 2 км | 1 |   |   |
| 22 | Торможение «плугом», упором | 1 |   |   |
| 23 | Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км | 1 |   |   |
| 24 | Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода | 1 |   |   |
| 25 | Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?» | 1 |   |   |
| ***Раздел «Гимнастика» (9 часов)*** |
| 26 | Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической стенке | 1 |   |   |
| 27 | Элементы акробатики. Упражнения на гибкость | 1 |   |   |
| 28 | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» | 1 |   |   |
| 29 | Упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами | 1 |   |   |
| 30 | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | 1 |   |   |
| 31 | Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке | 1 |   |   |
| 32 | Круговая тренировка на развитие гибкости | 1 |   |   |
| 33 | Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях | 1 |   |   |
| 34 | Тест на гибкость | 1 |   |   |

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Сроки** |
| **план** | **факт** |
| ***Раздел «Развитие прыгучести» (8 часов)*** |
| 1 | Инструктаж по ТБ.Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега | 1 |   |   |
| 2 | Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами | 1 |   |   |
| 3 | Соревнования по прыжкам в длину и в высоту | 1 |   |   |
| 4 | Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками | 1 |   |   |
| 5 | Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате | 1 |   |   |
| 6 | Прыжок в длину с места с закрытыми глазами | 1 |   |   |
| 7 | Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе | 1 |   |   |
| 8 | Соревнования по прыжкам в длину и в высоту | 1 |   |   |
| ***Раздел «Гимнастика» (9 часов)*** |
| 9 | Инструктаж по ТБ.ОРУ. Лазание по канату | 1 |   |   |
| 10 | Акробатические упражнения, упражнения на бревне | 1 |   |   |
| 11 | Лазание по канату без помощи ног | 1 |   |   |
| 12 | ОРУ. Прыжки через скакалку | 1 |   |   |
| 13 | Упражнения на брусьях, на перекладине | 1 |   |   |
| 14 | ОРУ. Прыжки через скакалку | 1 |   |   |
| 15 | Упражнения с гантелями, набивными мячами, прыжки | 1 |   |   |
| 16 | Эстафета с использованием гимнастического инвентаря | 1 |   |   |
| 17 | Лазание по канату без помощи ног | 1 |   |   |
| ***Раздел «Лыжная подготовка» (8 часов)*** |
| 18 | Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода | 1 |   |   |
| 19 | Подъемы «полуёлочкой», «елочкой» | 1 |   |   |
| 20 | Совершенствованиеодновременного одношажного хода (стартовый вариант) | 1 |   |   |
| 21 | Прохождение дистанции 2 км | 1 |   |   |
| 22 | Торможение «плугом», упором | 1 |   |   |
| 23 | Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км | 1 |   |   |
| 24 | Совершенствованиеконькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода | 1 |   |   |
| 25 | Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?» | 1 |   |   |
| ***Раздел «Развитие силовых способностей» (9 часов)*** |
| 26 | Инструктаж по ТБ.Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке | 1 |   |   |
| 27 | Упражнения на гибкость, силовая подготовка | 1 |   |   |
| 28 | Лазание по канату | 1 |   |   |
| 29 | Упражнения с гантелями, набивными мячами | 1 |   |   |
| 30 | Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке | 1 |   |   |
| 31 | Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание | 1 |   |   |
| 32 | Упражнения на брусьях | 1 |   |   |
| 33 | Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях | 1 |   |   |
| 34 | Круговая тренировка на развитие силы | 1 |   |   |

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **Сроки** |
| **план** | **факт** |
| ***Раздел «Легкая атлетика» (9 часов)*** |
| 1 | Инструктаж по ТБ.Бег 1000 м, челночный бег 3\*10 м | 1 |   |   |
| 2 | Прыжок в длину с места, бег 60 м | 1 |   |   |
| 3 | ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты, выносливости | 1 |   |   |
| 4 | Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции | 1 |   |   |
| 5 | Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон | 1 |   |   |
| 6 | Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон | 1 |   |   |
| 7 | Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту | 1 |   |   |
| 8 | Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м) | 1 |   |   |
| 9 | Бег по дистанции, финиширование | 1 |   |   |
| ***Раздел «Развитие силовых способностей» (9 часов)*** |
| 10 | Инструктаж по ТБ.Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке | 1 |   |   |
| 11 | Упражнения на брусьях | 1 |   |   |
| 12 | Круговая тренировка на развитие силы | 1 |   |   |
| 13 | Упражнения с гантелями, набивными мячами | 1 |   |   |
| 14 | Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке | 1 |   |   |
| 15 | Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание | 1 |   |   |
| 16 | Упражнения на гибкость, силовая подготовка | 1 |   |   |
| 17 | Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях | 1 |   |   |
| 18 | Лазание по канату | 1 |   |   |
| ***Раздел «Лыжная подготовка» (8 часов)*** |
| 19 | Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода | 1 |   |   |
| 20 | Подъемы «полуёлочкой», «елочкой» | 1 |   |   |
| 21 | Совершенствованиеодновременного одношажного хода (стартовый вариант) | 1 |   |   |
| 22 | Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?» | 1 |   |   |
| 23 | Торможение «плугом», упором | 1 |   |   |
| 24 | Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км | 1 |   |   |
| 25 | Совершенствованиеконькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода | 1 |   |   |
| 26 | Прохождение дистанции 2 км | 1 |   |   |
| ***Раздел «Развитие прыгучести» (8 часов)*** |
| 27 | Инструктаж по ТБ.Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега | 1 |   |   |
| 28 | Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами | 1 |   |   |
| 29 | Соревнования по прыжкам в длину и в высоту | 1 |   |   |
| 30 | Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре) | 1 |   |   |
| 31 | Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками | 1 |   |   |
| 32 | Выпригивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку | 1 |   |   |
| 33 | Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате | 1 |   |   |
| 34 | Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе | 1 |   |   |