

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей №1»

Рассмотрено
Руководитель ШСК

Согласовано
Заместитель директора

Утверждаю
Директор

Ф.И.О.
«___» _____ 2024г.

Ф.И.О.
«___» _____ 2024г.

Е.Н. Куксенко
Ф.И.О.
Приказ № _____
«___» _____ 2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивная
«Легкая атлетика»**

Возраст: 6-12 лет
Срок реализации: 3 год

Автор составитель программы:
Борисенко Иван Игоревич
Педагог дополнительного образования

г. Красноярск
2024- 2025 учебный год

Пояснительная записка.

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Дополнительные занятия в секциях, спортивных кружках, мероприятия помогают решить эту проблему. В учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно – оздоровительное направление

Спортивно – оздоровительная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. Одним из таких направлений являются легкая атлетика. Легкая атлетика – один из базовых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеурочной деятельности это занятия в спортивной секции по легкой атлетике, оздоровительные и спортивно- массовые мероприятия. Занятия легкой атлетикой представляют собой высокоактивную двигательную деятельность, которая заставляет все крупные мышцы включаться в достаточно энергичную и продолжительную работу. Регулярные занятия улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, повышает физическую и умственную работоспособность, развивают скоростно - силовые способности, выносливость, закаляют организм.

Цель и задачи

Целью программы является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- освоение системы знаний о занятиях легкой атлетикой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- привитие инструкторских навыков.

1. Планируемые результаты освоения курса

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
 - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
 - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
 - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
 - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

-правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,

-распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
 - в подвижные игры;
 - выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
 - понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
 - выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

В результате освоения курса

Учащиеся научатся правильно и осознанно выполнять упражнения, понимать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- 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;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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.

2.Содержание курса

Раздел 1.Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Раздел 2.История развития легкой атлетики.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Раздел 4. Практические занятия.

1.Прыжки в длину. Общая физическая подготовка.

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

2.Эстафетный бег. Изучение техники бега, -ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег.

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.

1.Общие основы техники прыжков. Прыжки в высоту и длину.

Раздел 6. Практические занятия

1. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

2. Прыжки в высоту. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

ОФП. - упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

-упражнения на гимнастических снарядах.

-акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;

-подвижные игры и эстафеты.

3. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

4. Спортивная ходьба. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

5. Бег на короткие дистанции. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

6. Метание мяча. Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

7. Эстафетный бег. Совершенствование техники эстафетного бега.

Встречная эстафета.

8. Кроссовая подготовка Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении занятиями – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель в сентябре и мае.

Материально-техническая база. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. Тематическое планирование.

| №п/п | Содержание учебного материала | Кол-во часов |
|------|-------------------------------|--------------|
|------|-------------------------------|--------------|

| | | |
|------|--|--------|
| 1 | Раздел 1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности | 1 |
| 2 | Раздел 2.История развития легкой атлетики | 1 |
| 3 | Раздел 3.Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта | 1 |
| 4 | Раздел 4.Практические занятия | 16 |
| 4.1 | Спортивная ходьба | 3 |
| 4.2 | Изучение техники бега. | 5 |
| 4.3 | Бег на короткие дистанции | 8 |
| 5. | Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час). | 1 |
| 5.1 | Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. | 1 |
| 6 | Раздел 6. Практические занятия (82 часов) | 82 |
| 6.1 | Прыжки в длину | 6 |
| 6.2 | Эстафетный бег | 5 |
| 6.3 | Прыжки в высоту | 8 |
| 6.4 | Кроссовая подготовка | 17 |
| 6.5 | Спортивная ходьба | 2 |
| 6.6 | Бег на короткие дистанции | 8 |
| 6.7 | Прыжки в длину | 5 |
| 6.8 | Метание мяча | 4 |
| 6.9 | Эстафетный бег | 2 |
| 6.10 | Прыжки в высоту | 8 |
| 6.11 | Кроссовая подготовка | 17 |
| | | 102 ч. |

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

Начало занятий - 2.09.2024г. Окончание занятий - 24.05.2025г.

Всего учебных недель - 34. Объём учебных часов - 102.

Режим работы - 3 раза в неделю, по 1 часу.

Время проведения занятий - согласно расписанию.

Каникулярное время: 30.12-08.01; 24.03 -30.03

Календарно-тематическое планирование

| № занятия | Содержание занятия | Дата | | |
|---|--|------|------|------|
| | | 1гр. | 2гр. | 3гр. |
| Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» (1 часа.) | | | | |
| 1 | Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. | | | |
| Раздел 2. «История развития легкой атлетики» (1 час). | | | | |
| 2 | История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. | | | |
| Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час). | | | | |
| 3 | Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях. | | | |
| Раздел 4. Практические занятия (16 часов) | | | | |
| Спортивная ходьба (3 часа) | | | | |
| 4 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. | | | |
| 5 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра | | | |
| 6 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе. | | | |
| Изучение техники бега (5 часов) | | | | |
| | Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. | | | |
| 8 | ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. | | | |
| 9 | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | | | |
| 10 | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | | | |
| 11 | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | | | |
| Бег на короткие дистанции (8 часов) | | | | |
| | Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой | | | |
| 13 | Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 14 | Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений | | | |
| 15 | Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок | | | |
| 16 | Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции | | | |
| 17 | Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега | | | |
| 18 | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. | | | |
| 19 | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры | | | |
| Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час). | | | | |
| 20 | Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и роста-весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали. | | | |
| Раздел 6. Практические занятия (82 часов) | | | | |
| | Прыжки в длину (6 часов) | | | |
| 21 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. | | | |
| 22 | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием | | | |
| 23 | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления | | | |
| 24 | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники | | | |
| 25 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. | | | |
| 26 | ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. | | | |
| | Эстафетный бег (5 часов) | | | |
| 27 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. | | | |
| 28 | ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры | | | |
| 29 | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | | | |
| 30 | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | | | |
| 31 | Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. | | | |
| | Прыжки в высоту (8 часов) | | | |
| 32 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. | | | |
| 33 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания | | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| | - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию. | | | |
| 34 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку | | | |
| 35 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления | | | |
| 36 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом | | | |
| 37 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. | | | |
| 38 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра. | | | |
| 39 | Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра. | | | |
| | Кроссовая подготовка (17 часов) | | | |
| 40 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. | | | |
| 41 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. | | | |
| 42 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. | | | |
| 43 | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. | | | |
| 44 | Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). | | | |
| 45 | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту. | | | |
| 46 | Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра. | | | |
| 47 | СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. | | | |
| 48 | СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.. | | | |
| 49 | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | | | |
| 50 | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | | | |
| 51 | ОФП. Кроссовый бег 1000 м. | | | |
| 52 | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. | | | |
| 53 | ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра. | | | |
| 54 | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. | | | |
| 55 | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. | | | |
| 56 | Соревнования по бегу на длинные дистанции. | | | |
| | Спортивная ходьба (2 часа) | | | |
| 57 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра | | | |
| 58 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе. | | | |
| | Бег на короткие дистанции (8 часов) | | | |
| 59 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра | | | |
| 60 | Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. | | | |
| 61 | Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. | | | |

| | | | | |
|----|---|--|--|--|
| | Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. | | | |
| 62 | Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд | | | |
| 63 | Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции | | | |
| 64 | Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега | | | |
| 65 | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. | | | |
| 66 | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры | | | |
| | Прыжки в длину (5 часов) | | | |
| 67 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | | | |
| 68 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием | | | |
| 69 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление | | | |
| 70 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. | | | |
| 71 | Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. | | | |
| | Метание мяча (4 часа) | | | |
| 72 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча | | | |
| 73 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. | | | |
| 74 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе | | | |
| 75 | Соревнования по метанию мяча на дальность. | | | |
| | Эстафетный бег (2 часа) | | | |
| 76 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. | | | |
| 77 | ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры | | | |
| | Прыжки в высоту (8 часов) | | | |
| 78 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. | | | |
| 79 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию. | | | |
| 80 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе. | | | |
| 81 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления | | | |
| 82 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом | | | |
| 83 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. | | | |

| | | | | |
|-----|--|--|--|--|
| 84 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра. | | | |
| 85 | Соревнования по прыжкам в высоту. | | | |
| | Раздел 7.Кроссовая подготовка (17часов) | | | |
| 86 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. | | | |
| 87 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. | | | |
| 88 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. | | | |
| 89 | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. | | | |
| 90 | Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). | | | |
| 91 | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту. | | | |
| 92 | Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра. | | | |
| 93 | СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. | | | |
| 94 | СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.. | | | |
| 95 | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | | | |
| 96 | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | | | |
| 97 | ОФП. Кроссовый бег 1000 м. | | | |
| 98 | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. | | | |
| 99 | ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра. | | | |
| 100 | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. | | | |
| 101 | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. | | | |
| 102 | Соревнования по бегу на длинные дистанции. | | | |