


Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Лицей № 1»

<p>«Согласовано» Педагогическим советом МАОУ Лицей №1</p> <p>Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор лицея Сеткова И.Н./</p> <p>Приказ № 80/38 от «1» сентября 2021 г.</p> 
---	---

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

Возраст: 7-11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель программы:
Борисенко Иван Игоревич
Педагог дополнительного образования

Красноярск, 2021

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 закалывания 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.
- 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 метящего, 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	2
2	Раздел 2. История развития легкой атлетики	1
3	Раздел 3. Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта	1
4	Раздел 4. Практические занятия	18
4.1	Спортивная ходьба	3
4.2	Изучение техники бега.	5
4.3	Бег на короткие дистанции	10
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
		105 ч.

Календарно- тематическое планирование по легкой атлетике

№ занятия	Содержание занятия	Дата		
		1гр.	2гр.	3гр.
Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» (2 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.	2.09	1.09	1.09
2	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	4.09	3.09	3.09
Раздел 2. «История развития легкой атлетики» (1 час).				
3	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	7.09	6.09	6.09
Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).				
4	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.	9.09	8.09	8.09
Раздел 4. Практические занятия (18 часов)				
Спортивная ходьба (3 часа)				
5	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	11.09	10.09	10.09
6	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	14.09	13.09	13.09
7	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	16.09	15.09	15.09
Изучение техники бега (5 часов)				
8	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	18.09	17.09	17.09
9	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	21.09	20.09	20.09
10	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	23.09	22.09	22.09
11	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	25.09	24.09	24.09
12	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	28.09	27.09	27.09
Бег на короткие дистанции (10 часов)				
13	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	2.10	29.09	29.09
14	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	5.10	1.10	1.10
15	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	7.10	4.10	4.10
16	Обучение технике спринтерского бега:	9.10	6.10	6.10

	- совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.			
17	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	12.10	8.10	8.10
18	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок	14.10	11.10	11.10
19	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	16.10	13.10	13.10
20	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега	19.10	15.10	15.10
21	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	21.10	18.10	18.10
22	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	23.10	20.10	20.10
Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).				
23	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.	26.10	22.10	22.10
Раздел 6. Практические занятия (82 часов)				
Прыжки в длину (6 часов)				
24	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	28.10	25.10	25.10
25	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	30.10	27.10	27.10
26	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	2.11	29.10	29.10
27	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники	4.11	1.11	1.11
28	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	6.11	3.11	3.11
29	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	9.11	5.11	5.11
Эстафетный бег (5 часов)				
30	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	11.11	8.11	8.11
31	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	13.11	10.11	10.11
32	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	16.11	12.11	12.11
33	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	18.11	15.11	15.11
34	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	20.11	17.11	17.11
Прыжки в высоту (8 часов)				
35	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	23.11	19.11	19.11

36	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	25.11	22.11	22.11
37	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку	27.11	24.11	24.11
38	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	30.11	26.11	26.11
39	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	2.12	29.11	29.11
40	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	4.12	1.12	1.12
41	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	7.12	3.12	3.12
42	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	9.12	6.12	6.12
	Кроссовая подготовка (17 часов)			
43	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	11.12	8.12	8.12
44	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	14.12	10.12	10.12
45	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	16.12	13.12	13.12
46	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	18.12	15.12	15.12
47	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	21.12	17.12	17.12
48	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	23.12	20.12	20.12
49	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	25.12	22.12	22.12
50	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10 м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	28.12	24.12	24.12
51	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	30.12	27.12	27.12
52	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	11.01	29.12	29.12
53	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	13.01	10.01	10.01
54	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	15.01	12.01	12.01
55	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	18.01	14.01	14.01
56	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	20.01	17.01	17.01
57	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	22.01	19.01	19.01
58	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	25.01	21.01	21.01
59	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	27.01	24.01	24.01
	Спортивная ходьба (2 часа)			
60	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	29.01	26.01	26.01
61	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.	1.02	28.01	28.01
	Бег на короткие дистанции (8 часов)			
62	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	3.02	31.01	31.01
63	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	5.02	2.02	2.02

64	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	8.02	4.02	4.02
65	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд	10.02	7.02	7.02
66	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	12.02	9.02	9.02
67	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега	15.02	11.02	11.02
68	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	17.02	14.02	14.02
69	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	19.02	16.02	16.02
Прыжки в длину (5 часов)				
70	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	22.02	18.02	18.02
71	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием	24.02	21.02	21.02
72	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление	26.02	23.02	23.02
73	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1.03	25.02	25.02
74	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	3.03	28.02	28.02
Метание мяча (4 часа)				
75	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	5.03	2.03	2.03
76	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	8.03	4.03	4.03
77	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	10.03	7.03	7.03
78	Соревнования по метанию мяча на дальность.	12.03	9.03	9.03
Эстафетный бег (2 часа)				
79	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	15.03	11.03	11.03
80	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	17.03	14.03	14.03
Прыжки в высоту (8 часов)				
81	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	19.03	16.03	16.03
82	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.	22.03	18.03	18.03
83	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.	24.03	21.03	21.03
84	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления	26.03	23.03	23.03
85	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	29.03	25.03	25.03

86	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	31.03	28.03	28.03
87	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.		30.03	30.03
88	Соревнования по прыжкам в высоту.	2.04	1.04	1.04
	Раздел 7.Кроссовая подготовка (17часов)			
89	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	5.04	4.04	4.04
90	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	7.04	6.04	6.04
91	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	9.04	8.04	8.04
92	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	12.04	11.04	11.04
93	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	14.04	13.04	13.04
94	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	16.04	15.04	15.04
95	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	19.04	18.04	18.04
96	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	21.04	20.04	20.04
97	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	23.04	22.04	22.04
98	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	26.04	25.04	25.04
99	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	28.04	25.04	25.04
100	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	30.04	29.04	29.04
101	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	3.05	2.05	2.05
102	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	5.05	4.05	4.05
103	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	7.05	6.05	6.05
104	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	10.05	11.05	11.05
105	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	12.05	13.05	13.05

