

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Шилинская средняя школа»  
Суходузимского района Красноярского края.**

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

по курсу дополнительного образования на 2023-2024 учебный год  
\_\_2\_\_ часа в неделю. Всего \_\_68\_\_ часов.

Утверждена приказом директора школы № 01-027-78 от 29.08.2023

Рассмотрена на заседании ШМО  
протокол № 1 от 29.08.2023

**Учитель: Тукиш И.Л.**

## Пояснительная записка

Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются учащиеся 5–7 классов 10–17 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 45 минут. Программа дополнительного образования по легкой атлетике рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 68 часов учебного времени.

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

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном и районном уровне.

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

### **Задачи:**

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

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

### Воспитательные

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

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

### Развивающие

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

### Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

### Учебно – тематический план

| №<br>п/п | Темы занятий                                       | кол-во<br>часов    | теория             | практика           |
|----------|--|--------------------|--------------------|--------------------|
| 1        | Основы знаний                                      | 2                  | в процессе занятий |                    |
| 2        | Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м      | 12                 | в процессе занятий | 12                 |
| 3        | Бег на средние дистанции 300-500-600-800м          | 8                  | в процессе занятий | 8                  |
| 4        | Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м           | 8                  | в процессе занятий | 8                  |
| 5        | Кросс  | 8                  | в процессе занятий | 8                  |
| 6        | Эстафетный бег                                     | 8                  | в процессе занятий | 8                  |
| 7        | прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»    | 8                  | в процессе занятий | 8                  |
| 8        | прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 8                  | в процессе занятий | 8                  |
| 9        | Метание малого мяча                                | 8                  | в процессе занятий | 8                  |
| 10       | Метание гранаты                                    | 8                  | в процессе занятий | 8                  |
| 11       | Полоса препятствий                                 | в процессе занятий |                    |                    |
| 12       | Подвижные игры и эстафеты                          | в процессе занятий |                    |                    |
| 13       | Физическая подготовка (офп сфп)                    | в процессе занятий |                    |                    |
| 14       | Судейская практика                                 |                    |                    | в процессе занятий |

### Содержание программы

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Беговые упражнения</b></p> <p>Овладение техникой спринтерского бега</p>                                | <p>История лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин.</p> <p>Бег 1000-3000 м.</p>   |
| <p><b>Прыжковые упражнения</b></p> <p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p>                           | <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>  |
| <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p>   | <p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>  |
| <p><b>Метание малого мяча</b></p> <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цепь и на дальность</i></p> | <p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (Iх1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу верх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p> |
| <p><b>Развитие выносливости</b></p>  | <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>   |

|  |  |
|--|--|
| <b>Развитие скоростно-силовых способностей</b> | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей  |
| <b>Развитие скоростных способностей</b>        | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью   |
| <b>Знания о физической культуре</b>            | Влияние л/а упр. на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упр. и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упр.; представления о темпе, скорости и объёме л/а упр., направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила т. б. при занятиях л/а. |
| <b>Формы контроля</b>                          | Практические тесты.  |

### Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
  - Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
1. правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
  2. названия разучиваемых легко атлетических упражнений.

3. технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
4. типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
5. упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
6. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
7. основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
8. игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

УМЕТЬ:

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

Демонстрировать:

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

**Универсальными компетенциями** учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

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

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных услови

### Условия реализации программы

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
6. Хорошо оборудованный школьный стадион.

### Методическое обеспечение программы.

| <b>Раздел</b><br>подготовки | <b>Форма занятия</b>                    | <b>Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса</b>   | <b>Форма</b><br>подведения итогов |
|-----------------------------|---|--|-----------------------------------|
| Теоретическая               | Лекция, беседа, посещение соревнований. | Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. | Опрос учащихся.                   |

|                           |  |   |   |
|---------------------------|--|---|---|
|                           |  | Просмотр аудио и видео материала.<br>Наблюдение за соревнованиями.  |   |
| Техническая               | Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.  | Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи. |
| Тактическая               | Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.  | Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.   | Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.       |
| Физическая                | Объяснение, практическое занятие   | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы. | Тесты и контрольные упражнения.                             |
| Контроль умений и навыков | Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.                        | Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.  | Обсуждение результатов соревнований.                        |

Календарно – тематическое планирование

| №<br>п/п | Тема занятий   | Содержание занятия.  | К-во<br>часов<br>темы. | Дата |      |
|----------|--|--|------------------------|------|------|
|          |  |  |                        | план | факт |
| 1        | <p>1 Высокий и низкий старт стартовый разгон.</p> <p>2 Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3 Развитие быстроты.</p> | <p>Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м.</p> <p>Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м)</p> <p>Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон.</p> <p>Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр.</p> | 1                      |      |      |
| 2        | <p>1 Высокий и низкий старт стартовый разгон.</p> <p>2 Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3 Развитие быстроты.</p> | <p>Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Полоса г/городка.</p> <p>Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м.</p> <p>бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м 1000м переменный с ходьбой).</p> <p>Прыжковые упр. в длину согнув ноги.</p>              | 1                      |      |      |

|   |  |   |   |  |  |
|---|--|---|---|--|--|
| 3 | <p>1Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>2Бег в равномерном темпе.</p> <p>3Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>4Скоростно силовые качества.</p>                     | <p>Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка.</p> <p>Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек</p> <p>Прыжки в длину согнув ноги, тройным.</p> <p>Бег в равномерном темпе 10мин.</p> | 1 |  |  |
| 4 | <p>1Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>2Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3Развитие быстроты.</p> <p>4Тэсты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.</p> | <p>Тесты ч/б,4-6/9м, 3-5/10м, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.</p> <p>Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>Прыжковые упр. многоскоки, в длину согнув ноги, тройным.</p> <p>Спортивные игры ф/б, в/б.</p>        | 1 |  |  |
| 5 | <p>1Бег на средние дистанции 300-500м</p> <p>2Метание м/м в цель.</p> <p>3Скоростно силовые качества.</p>  | <p>Бег на средние дистанции 300-500м.</p> <p>Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал. цель Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.</p>                         | 1 |  |  |
| 6 | <p>1Бег на средние дистанции 300-500м</p> <p>2Метание м/м в цель.</p>  | <p>Бег на средние дистанции 300-500м.</p> <p>Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал. цель,</p>   | 1 |  |  |

|    |  |  |   |  |  |
|----|--|--|---|--|--|
|    | 3Скоростно силовые качества.   | Бег 1000-1500м кроссовый.<br>Игры с бегом прыжками метанием,   |   |  |  |
| 7  | 1Бег 1000-1500м.<br>2Силовые качества.   | Бег 1000-1500м кроссовый.<br>Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах<br>Спортивные игры ф/б, в/б.  | 1 |  |  |
| 8  | 1Бег 2000м.<br>2Метание м/м в цель, гранаты  | Бег 2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега, цель, на дальность.<br>Спортивные игры ф/б, в/б.   | 1 |  |  |
| 9  | 1Бег 60-100м с н/старта.<br>2Прыжки в длину согнув ноги.<br>3Развитие координации. | Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м.<br>Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным.<br>Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,  | 1 |  |  |
| 10 | 1Бег 60-100м с н/старта.<br>2Прыжки в длину согнув ноги.                           | Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Беговые упр. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, с места, в длину, тройным, через препятствия. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б, | 1 |  |  |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
| 11 | <p>1 Кроссовый бег 10-15-20</p> <p>2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.</p> <p>3Скоростно силовые качества.</p> | <p>Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность.</p> <p>Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,</p>                                  | 1 |  |  |
| 12 | <p>1Прыжки в высоту.</p> <p>2Скоростно силовые качества.</p> <p>3Развитие координации.</p>                              | <p>Бег, беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.</p>       | 1 |  |  |
| 13 | <p>1Прыжки в высоту.</p> <p>2Скоростно силовые качества.</p> <p>3Развитие координации.</p>                              | <p>Бег и беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.</p>      | 1 |  |  |
| 14 | <p>1эстафетный бег</p> <p>2Развитие быстроты.</p> <p>3Прыжки в высоту.</p>  | <p>Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с ускорением из разных и. п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту,</p> <p>Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,</p> | 1 |  |  |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
| 15 | <p>1 Эстафетный бег</p> <p>2 Развитие быстроты.</p> <p>3 Прыжки в высоту.</p> | <p>Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту. Бег 15-20-25мин. с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.</p> | 1 |  |  |
|----|---|---|---|--|--|

|    |  |   |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|
| 16 | <p>1 Кроссовый бег 15-20-25.</p> <p>2 Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.</p> <p>3 Скоростно силовые качества.</p> | <p>Кроссовый бег 15-20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.</p> | 1 |  |  |
| 17 | <p>1 Кроссовый бег 20-25-30.</p> <p>2 Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.</p> <p>3 Скоростно силовые качества.</p> | <p>Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.</p> | 1 |  |  |

|    |   |  |   |  |  |
|----|---|--|---|--|--|
| 18 | <p>1Н/старт стартовый разгон</p> <p>2Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3Развитие быстроты, координации.</p>  | <p>Бег 8-10мин. н/старт стартовые положения, бег 30м, ускорения из р/и. п. по р/сигналам. Эстафеты с предметами.</p> <p>Прыжки в длину согнув ноги</p> <p>Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.</p> | 1 |  |  |
| 19 | <p>1 Н/старт стартовый разгон</p> <p>2Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3Развитие быстроты, координации.</p> | <p>Бег 8-10мин. Стартовые положения, бег 30м/3 Эстафеты с предметами с ч/б 4-6 8/9м, 3- 5/10м. Прыжки в длину согнув ноги</p> <p>Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.</p> <p>Подвижные игры.</p>   | 1 |  |  |
| 20 | <p>1Кроссовый бег 20-25-30.</p> <p>3Скоростно силовые качества.</p>   | <p>Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры.</p>  | 1 |  |  |
| 21 | <p>1Эстафетный бег.</p> <p>2Прыжки в высоту.</p> <p>3Развитие выносливости.</p>                               | <p>Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Эстафетный бег 3/100м. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Бег 20-25-30 с переменной скоростью, парами, преследованием. Игры ф/б, в/б.</p>   | 1 |  |  |

|    |   |  |   |  |  |
|----|---|--|---|--|--|
| 22 | 1 Эстафетный бег.<br>2 Прыжки в высоту.<br>3 Развитие быстроты, координации.      | Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м.<br>Беговые, прыжковые упр. 3 серии.<br>Эстафетный бег 2/200м. Прыжки в высоту.<br>Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б<br>4-6 -8/9м, 3- 5/10м Бег 20-25-30мин.       | 1 |  |  |
| 23 | 1 Н/старт стартовый разгон<br>2 Бег 60-100м.<br>3 Развитие быстроты, координации. | Беговые упр. Полоса препятствий.<br>С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег<br>60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п.<br>Бег 20-25-30мин. Подвижные игры.  | 1 |  |  |
| 24 | 1 Бег 60-100м.<br>3 Развитие быстроты, координации.                               | Беговые упр. Полоса препятствий.<br>С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег<br>60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п.<br>Бег 20-25-30. Игры ф/б, в/б.  | 1 |  |  |
| 25 | 1 Бег на средние дистанции 300-500-600м.<br>3 Прыжки в длину согнув ноги.         | Бег 8-10м с ускорением 3/100-150м.<br>Полоса г/городка. Бег на средние<br>дистанции 300-500-600м. Прыжковые упр.<br>многоскоки, со скакалкой, серийные, в<br>длину согнув ноги, тройным. Игры ф/б,<br>в/б. | 1 |  |  |
| 26 | 1 Бег на длинные дистанции 1000-2000м.<br>2 Метание м/м, гранаты на дальность.    | Бег 1000-2000м. Полоса г/городка.<br>Метание м/м, гранаты на дальность. Игры<br>ф/б, в/б.  | 1 |  |  |

|    |  |   |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|
| 27 | 1Эстафетный бег.<br>2Метание м/м, гранаты на дальность.                                | Бег 2000м. Полоса г/городка с бегом передачей эстафеты. Метание м/м, гранаты на дальность. Бег 20-25-30м с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.   | 1 |  |  |
| 28 | 1Бег 60-100м.<br>2Прыжки в длину согнув ноги.  | Бег 3000м. Спец. беговые упр. ускорения со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м 2-3р.Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Эстафеты с предметами. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем. | 1 |  |  |
| 29 | 1Эстафетный бег.<br>2Прыжки в длину согнув ноги  | Бег 3000м. Ускорения со спец. старт упр. 30-40м. Эстафетный бег 60-100-200м. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем. Игры ф/б,  | 1 |  |  |
| 30 | 1Бег на средние дистанции 400-500-800м.<br>2Метание м/м, гранаты на дальность, в цель. | Бег 1000м Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 400-500-800м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Игры с бегом, прыжками, метанием.   | 1 |  |  |
| 31 | 1Бег 2000-3000м.<br>2Развитие координации.   | Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием.  | 1 |  |  |
| 32 | 1Бег 60-100м.<br>2Прыжки в длину согнув ноги   | Спец. беговые упр. ускорения- серии. Бег 60-100м 4-5р. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25 с ускорением 3-4р. в подъем. Игры   | 1 |  |  |
| 33 | 1Бег 600-1000м.<br>2Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.                         | Бег 600-1000м.<br>Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Бег 20-25мин. с  | 1 |  |  |

|    |  |  |   |  |  |
|----|--|--|---|--|--|
|    |  | переменной скоростью, парами, преследованием.                      |   |  |  |
| 34 | 1Бег 2000-3000м<br>2Метание м/м, гранаты на дальность. | Кросс 2000-3000м. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б | 1 |  |  |

|    |  |   |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|
| 35 | 1Высокий и низкий старт стартовый разгон.<br>2Прыжки в длину согнув ноги.<br>3Развитие быстроты. | Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м.<br>Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м)<br>Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон.<br>Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр. | 1 |  |  |
| 36 | 1Высокий и низкий старт стартовый разгон.<br>2Прыжки в длину согнув ноги.<br>3Развитие быстроты. | Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Полоса г/городка.<br>Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м.<br>бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м 1000м переменный с ходьбой).<br>Прыжковые упр. в длину согнув ноги.              | 1 |  |  |

|    |  |   |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|
| 37 | <p>1Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>2Бег в равномерном темпе.</p> <p>3Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>4Скоростно силовые качества.</p>                     | <p>Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка.</p> <p>Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек</p> <p>Прыжки в длину согнув ноги, тройным.</p> <p>Бег в равномерном темпе 10мин.</p> | 1 |  |  |
| 38 | <p>1Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>2Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3Развитие быстроты.</p> <p>4Тэсты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.</p> | <p>Тесты ч/б,4-6/9м, 3-5/10м, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.</p> <p>Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>Прыжковые упр. многоскоки, в длину согнув ноги, тройным.</p> <p>Спортивные игры ф/б, в/б.</p>        | 1 |  |  |
| 39 | <p>1Бег на средние дистанции 300-500м</p> <p>2Метание м/м в цель.</p> <p>3Скоростно силовые качества.</p>  | <p>Бег на средние дистанции 300-500м.</p> <p>Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал. цель</p> <p>Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.</p>                  | 1 |  |  |
| 40 | <p>1Бег на средние дистанции 300-500м</p> <p>2Метание м/м в цель.</p>  | <p>Бег на средние дистанции 300-500м.</p> <p>Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал. цель,</p>   | 1 |  |  |

|    |  |  |   |  |  |
|----|--|--|---|--|--|
|    | 3Скоростно силовые качества.   | Бег 1000-1500м кроссовый.<br>Игры с бегом прыжками метанием,   |   |  |  |
| 41 | 1Бег 1000-1500м.<br>2Силовые качества.   | Бег 1000-1500м кроссовый.<br>Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах<br>Спортивные игры ф/б, в/б.  | 1 |  |  |
| 42 | 1Бег 2000м.<br>2Метание м/м в цель, гранаты  | Бег 2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега, цель, на дальность.<br>Спортивные игры ф/б, в/б.   | 1 |  |  |
| 43 | 1Бег 60-100м с н/старта.<br>2Прыжки в длину согнув ноги.<br>3Развитие координации. | Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м.<br>Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным.<br>Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,  | 1 |  |  |
| 44 | 1Бег 60-100м с н/старта.<br>2Прыжки в длину согнув ноги.                           | Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Беговые упр. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, с места, в длину, тройным, через препятствия. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б, | 1 |  |  |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
| 45 | <p>1 Кроссовый бег 10-15-20</p> <p>2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.</p> <p>3Скоростно силовые качества.</p> | <p>Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность.</p> <p>Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,</p>                                  | 1 |  |  |
| 46 | <p>1Прыжки в высоту.</p> <p>2Скоростно силовые качества.</p> <p>3Развитие координации.</p>                              | <p>Бег, беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.</p>       | 1 |  |  |
| 47 | <p>1Прыжки в высоту.</p> <p>2Скоростно силовые качества.</p> <p>3Развитие координации.</p>                              | <p>Бег и беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.</p>      | 1 |  |  |
| 48 | <p>1эстафетный бег</p> <p>2Развитие быстроты.</p> <p>3Прыжки в высоту.</p>  | <p>Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с ускорением из разных и. п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту,</p> <p>Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,</p> | 1 |  |  |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
| 49 | <p>1 Эстафетный бег</p> <p>2 Развитие быстроты.</p> <p>3 Прыжки в высоту.</p> | <p>Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту. Бег 15-20-25мин. с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.</p> | 1 |  |  |
|----|---|---|---|--|--|

|    |  |   |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|
| 50 | <p>1 Кроссовый бег 15-20-25.</p> <p>2 Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.</p> <p>3 Скоростно силовые качества.</p> | <p>Кроссовый бег 15-20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.</p> | 1 |  |  |
|----|--|---|---|--|--|

|    |  |   |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|
| 51 | <p>1 Кроссовый бег 20-25-30.</p> <p>2 Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.</p> <p>3 Скоростно силовые качества.</p> | <p>Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.</p> | 1 |  |  |
|----|--|---|---|--|--|

|    |  |   |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|
| 52 | <p>1 Н/старт стартовый разгон</p> <p>2 Прыжки в длину согнув ноги.</p> | <p>Бег 8-10мин. н/старт стартовые положения, бег 30м, ускорения из р/и. п. по р/сигналам. Эстафеты с предметами. Прыжки в длину согнув ноги</p> <p>Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.</p> | 1 |  |  |
|----|--|---|---|--|--|

|    |  |   |   |       |  |
|----|--|---|---|-------|--|
|    | 3 Развитие быстроты, координации.  |   |   |       |  |
| 53 | 1 Н/старт стартовый разгон<br>2 Прыжки в длину согнув ноги.<br>3 Развитие быстроты, координации. | Бег 8-10 мин. Стартовые положения, бег 30м/3 Эстафеты с предметами с ч/б 4-6 8/9м, 3- 5/10м. Прыжки в длину согнув ноги<br><br>Бег 20-25-30 мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.<br><br>Подвижные игры. | 1 |       |  |
| 54 | 1 Кроссовый бег 20-25-30.<br>3 Скоростно силовые качества.                                       | Кроссовый бег 20-25-30 мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40 сек. Повторно 2р. Игры.  | 1 |       |  |
| 55 | 1 Эстафетный бег.<br>2 Прыжки в высоту.<br>3 Развитие выносливости.                              | Бег 8-10 м с ускорением 2/200-300 м. Эстафетный бег 3/100 м. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Бег 20-25-30 с переменной скоростью, парами, преследованием. Игры ф/б, в/б.  | 1 | 09.02 |  |

|    |   |   |   |  |  |
|----|---|---|---|--|--|
| 56 | 1Эстафетный бег.<br>2Прыжки в высоту.<br>3Развитие быстроты, координации.       | Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Беговые, прыжковые упр. 3 серии. Эстафетный бег 2/200м. Прыжки в высоту. Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б 4-6 -8/9м, 3- 5/10м Бег 20-25-30мин.    | 1 |  |  |
| 57 | 1 Н/старт стартовый разгон<br>2Бег 60-100м.<br>3Развитие быстроты, координации. | Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м.2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30мин. Подвижные игры.   | 1 |  |  |
| 58 | 1Бег 60-100м.<br>3Развитие быстроты, координации.                               | Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30. Игры ф/б, в/б.  | 1 |  |  |
| 59 | 1Бег на средние дистанции 300-500-600м.<br>3Прыжки в длину согнув ноги.         | Бег 8-10м с ускорением 3/100-150м. Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 300-500-600м. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Игры ф/б, в/б. | 1 |  |  |
| 60 | 1Бег на длинные дистанции 1000-2000м.<br>2Метание м/м, гранаты на дальность.    | Бег 1000-2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б.   | 1 |  |  |

|    |  |   |   |  |  |
|----|--|---|---|--|--|
| 61 | 1Эстафетный бег.<br>2Метание м/м, гранаты на дальность.                                | Бег 2000м. Полоса г/городка с бегом передачей эстафеты. Метание м/м, гранаты на дальность. Бег 20-25-30м с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.   | 1 |  |  |
| 62 | 1Бег 60-100м.<br>2Прыжки в длину согнув ноги.  | Бег 3000м. Спец. беговые упр. ускорения со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м 2-3р.Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Эстафеты с предметами. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем. | 1 |  |  |
| 63 | 1Эстафетный бег.<br>2Прыжки в длину согнув ноги  | Бег 3000м. Ускорения со спец. старт упр. 30-40м. Эстафетный бег 60-100-200м. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем. Игры ф/б,  | 1 |  |  |
| 64 | 1Бег на средние дистанции 400-500-800м.<br>2Метание м/м, гранаты на дальность, в цель. | Бег 1000м Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 400-500-800м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Игры с бегом, прыжками, метанием.   | 1 |  |  |
| 65 | 1Бег 2000-3000м.<br>2Развитие координации.   | Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием.  | 1 |  |  |
| 66 | 1Бег 60-100м.<br>2Прыжки в длину согнув ноги   | Спец. беговые упр. ускорения- серии. Бег 60-100м 4-5р. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25 с ускорением 3-4р. в подъем. Игры   | 1 |  |  |
| 67 | 1Бег 600-1000м.<br>2Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.                         | Бег 600-1000м.<br>Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Бег 20-25мин. с  | 1 |  |  |

|    |  |  |   |  |  |
|----|--|--|---|--|--|
|    |  | переменной скоростью, парами, преследованием.                      |   |  |  |
| 68 | 1Бег 2000-3000м<br>2Метание м/м, гранаты на дальность. | Кросс 2000-3000м. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б | 1 |  |  |