



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5 г. Майского»**  
МуниципальнэшЭныгэЛуэху щІапІэ «ЩІЭныгэкурутЛуэху щІапІэ №5 Майкълэ»  
Майский шахарны муниципальный билимбергенучереждениясыны  
«Орта билимбергенбешенчиномерни школу»

**ПРИНЯТА**  
педагогическим  
советом школы  
от 31.08 2020г.  
протокол № 1

**СОГЛАСОВАНА**  
зам. директора по ВР  
 Е.Н. Яблочкина  
«31» 08 2020г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом и. о. директора  
МКОУ СОШ №5 г. Майского  
от «31» 08 2020г.  
№ 169 -ОД  
И. о. директора  
  
Г.В. Маерле

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

Уровень освоения – стартовый

модифицированная

Форма обучения по программе – очная  
Возраст обучающихся: 15-17 лет  
Нормативный срок освоения программы:  
1 год  
Период реализации: 2020-2021 учебный  
год  
Автор-составитель: Темрокова В.А.,  
Педагог дополнительного образования

КБР, Майский  
2020 год.

## Содержание:

1 Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы).....	3
Нормативно-правовая база.....	3
Степень авторства (тип, вид).....	3
Направленность программы.....	4
Уровень освоения программы.....	4
Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы.....	4
Отличительные особенности программы.....	4
Адресат программы.....	5
Срок освоения программы.....	5
Объем программы.....	5
Форма обучения.....	5
Режим Занятий.....	5
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
Учебный (тематический) план.....	6
Содержание учебного (тематического) плана.....	6
1.4. Планируемые результаты.....	8
2 Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы.....	10
Календарный учебный график.....	10
Формы аттестации и оценочные материалы.....	10
Материально-технические условия реализации Программы.....	11
Методическое и дидактическое обеспечение Программы.....	11
3.Список литературы.....	12

# **1. Комплекс основных характеристик общеобразовательной общеразвивающей программы:**

## **1.1 Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» направлена на физическое развитие и воспитание детей, формирование навыков здорового образа жизни и активного отдыха.

### **Нормативно-правовая база**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» (далее - Программа) составлена в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепции развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).

Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р).

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

### **Степень авторства (тип, вид)**

Данная программа является модифицированной. Составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся

1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012, 2019г.) и. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. «Легкая Атлетика» (серия «Работаем по новым стандартам»).

**Направленность программы-** Программа дополнительного образования «Легкая атлетика» реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности.

**Уровень освоения** – стартовый.

### **Значимость (актуальность) и педагогическая целесообразность программы**

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

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта

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

**Адресат программы** – дети 15-17 лет. Наполняемость группы 10-15 человек.

**Срок освоения программы:** Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Объем программы** -70 ч.

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 часа. Академический час - 40 мин.

## 1.2 Цели и задачи программы

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

### 1.3 Содержание программы

#### Учебно-тематический план

№п/п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б на занятиях и соревнованиях.	1	1	
2	Основы знаний.	4	4	
3	Первоначальные представления о тактике ведения бега.	1	1	
4	Основные положения правил соревнований по легкой атлетике.	1	1	
5	Общая физическая и специальная подготовка.	26	1	25
6	Техническая подготовка.	21	1	20
7	Тактическая подготовка	13	1	12
8	Итоговое занятие. Контрольные упражнения и соревнования.	3		3
	<b>Итого</b>	70	10	60

#### Содержание учебного (тематического) плана

Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега	История лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. <i>Овладение техникой длительного бега</i>
---	---

	<p>Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин.</p> <p>Бег 1000-3000 м.</p>
<p>Прыжковые упражнения</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в длину с разбега</i></p>	<p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>
<p>Метание малого мяча, метание спортивного снаряда (граната 500гр).</p> <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель 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. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-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>
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
Знания о физической культуре	Влияние л/а упр. на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упр. и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упр.; представления о темпе, скорости и объёме л/а упр., направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила т. б. при занятиях л/а.
Формы контроля	Практические тесты.
Общие основы легкой атлетики	<p>Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях легкой атлетики. Правила разминки.</p> <p>Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях легкой атлетики.</p> <p>Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.</p> <p>Сведения о строении и функциях организма человека.</p> <p>Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</p> <p>Правила соревнований в легкой атлетике.</p> <p>Оборудование места занятий, инвентарь для занятий легкой атлетикой.</p>

--	--

## 1.4 Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования, дети будут

### знать:

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

### уметь:

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

### Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.



- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Универсальными компетенциями 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, 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 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 являются следующие умения:

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

организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

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

## **2 Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы:**

### Календарный учебный график:

Год обучения по программе	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1 сентября	29 мая	35	70	1 раз в неделю по 2 часа

### Формы аттестации и оценочные материалы

Для определения результативности данной программы и достижения поставленных задач применяются следующие формы аттестации занимающихся в секции «Легкая атлетика»:

1. Опрос
2. Текущий контроль - проводится в течение года, возможен на каждом занятии
3. Промежуточный контроль - проверка соответствия общей физической подготовки детей требованиям настоящей программы;
4. Итоговый контроль - проводится в конце обучения по программе, контрольные испытания по технике и оценка уровня физической подготовленности, учет изменений качеств личности каждого ребенка.

### Оценочные материалы

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 в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

### Материально-техническое обеспечение.

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

5. Свисток, секундомер, рулетка, фишки, мел.
6. Хорошо оборудованный школьный стадион.

### **Методическое и дидактическое обеспечение Программы**

**Словесные методы:** объяснение, описание, рассказ, замечание, команды, указания, разбор.

**Наглядные методы:** показ упражнений, наглядные пособия.

**Практические методы:** метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Формы подведения итогов:** текущий, промежуточный и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.

<b>Раздел подготовки</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
Теоретическая	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.  Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая	Объяснение, демонстрация	Повторный, дифференцированный,	Контрольные упражнения,

	технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	игровой, соревновательный методы.	соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	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	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

### 3. Список используемой литературы

#### Литература

для

учителя:

1.Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

2.Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. ISBN 5-7695-1146-X

#### Литература для учащихся:

1.Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.: Просвещение.2004

2.Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

3.Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

4.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011

### 3.Календарно – тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятия.	К-во часов темы.	Дата	
				план	факт
1	1Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м. Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м) Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр.	2		
2	1Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Полоса г/городка. Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м. бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м 1000м переменный с ходьбой). Прыжковые упр. в длину согнув ноги.	2		
3	1Бег 60-100м с н/старта. 2Бег в равномерном темпе. 3Прыжки в длину согнув ноги. 4Скоростно силовые качества.	Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка. Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек Прыжки в длину согнув ноги, тройным. Бег в равномерном темпе 10мин.	2		
4	1Бег 60-100м с	Тесты ч/б,4-6/9м, 3-5/10м, прыжок	2		

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

	3Развитие координации.	тройным. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,			
10	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Беговые упр. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, с места, в длину, тройным, через препятствия. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,	2		
11	1. Кроссовый бег 10-15-20 2.Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3.Скоростно - силовые качества.	Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,	2		
12	1.Прыжки в длину с места. 2.Скоростно силовые качества. 3.Развитие координации.	Бег, беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в длину с места, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.	2		
13	1.Прыжки в длину с места. 2.Скоростно-силовые качества. 2.Развитие координации.	Бег и беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами. Прыжок в длину с места.	2		
14	1.эстафетный бег 2.Развитие быстроты.	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. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,	2		



15	1.эстафетный бег 2.Развитие быстроты.	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передачей эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр. Бег 15-20-25мин. с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.	2		
----	--	--	---	--	--

16	1.Кроссовый бег 15-20-25. 2.Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно -силовые качества.	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.	2		
17	1.Кроссовый бег 20-25-30. 2.Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3.Скоростно - силовые качества.	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.	2		
18	1Н/старт стартовый разгон 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10мин. н/старт стартовые положения, бег 30м, ускорения из р/и. п. по р/сигналам. Эстафеты с предметами. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.	2		
19	1 Н/старт стартовый разгон 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10мин. Стартовые положения, бег 30м/3 Эстафеты с предметами с ч/б 4-6 8/9м, 3- 5/10м. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами,	2		

		преследованием. П.И.			
20	1.Кроссовый бег 20-25-30. 2.Скоростно-силовые качества.	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры.	2		
21	1.Эстафетный бег. 2.Развитие выносливости.	Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Эстафетный бег 3/100м. Прыжковые упр. Бег 20-25-30 с переменной скоростью, парами, преследованием. Игры ф/б, в/б.	2		
22	1Эстафетный бег. 2.Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Беговые, прыжковые упр. 3 серии. Эстафетный бег 2/200м.Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б 4-6 - 8/9м, 3- 5/10м Бег 20-25-30мин.	2		
23	1. Н/старт стартовый разгон 2.Бег 60-100м. 3.Развитие быстроты, координации.	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м.2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30мин. Подвижные игры.	2		
24	1.Бег 60-100м. 2.Развитие быстроты, координации.	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30. Игры ф/б, в/б.	2		
25	1.Бег на средние дистанции 300-500-600м. 3.Прыжки 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.	2		
26	1.Бег на длинные дистанции 1000-2000м. 2.Метание м/м, гранаты на дальность.	Бег 1000-2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б.	2		

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

		преследованием.			
34	1.Бег 2000-3000м 2.Метание гранаты на дальность.	Кросс 2000-3000м. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б	2		
35	1.Бег 3000м. 2. Подведение итогов.	Кросс 25 мин. ОРУ на развитие выносливости.	2		