

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей №1 г.Усмань Липецкая область  
имени Героя Советского Союза Б.А. Котова»

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
(протокол от 30.08.2024 г. № 11)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом от 30.08.2024г. № 118

**Дополнительная общеразвивающая  
программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

**Возраст детей: 10-17 лет  
Срок реализации программы – 1 год**

Автор-составитель:  
Шмакова Светлана Васильевна,  
учитель физической культуры

г. Усмань,  
2024 г.

Программа дополнительного образования «Легкая атлетика» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2011г.

Предлагаемая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5—11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» школьной программы.

**Актуальность программы** Легкая атлетика - один 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, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик 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. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие 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

Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Программа дополнительного образования по легкой атлетике рассчитана на 1год обучения. Включает в себя 34 часа 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<br>занятий |                       |
| 2        | Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м      | 12                 | в процессе<br>занятий | 12                    |
| 3        | Бег на средние дистанции 300-500-600-800м          | 8                  | в процессе<br>занятий | 8                     |
| 4        | Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м           | 8                  | в процессе<br>занятий | 8                     |
| 5        | Кросс                                              | 8                  | в процессе<br>занятий | 8                     |
| 6        | Эстафетный бег                                     | 8                  | в процессе<br>занятий | 8                     |
| 7        | прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»    | 8                  | в процессе<br>занятий | 8                     |
| 8        | прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 8                  | в процессе<br>занятий | 8                     |
| 9        | Метание малого мяча                                | 8                  | в процессе<br>занятий | 8                     |
| 10       | Метание гранаты                                    | 8                  | в процессе<br>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<br>занятий |

## Содержание программы

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Беговые упражнения</b><br><br>Овладение техникой спринтерского бега                                | <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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Прыжковые упражнения</b><br><br><i>Овладение техникой прыжка в длину</i>                           | <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <i>Овладение техникой прыжка в высоту</i>                                                             | <p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Метание малого мяча</b><br><br><i>Овладение техникой метания малого мяча в цепь и на дальность</i> | <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 (1х1) 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 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> |
| <b>Развитие выносливости</b>                                                                          | <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Развитие скоростно-силовых способностей</b>                                                        | <p>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</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Развитие скоростных способностей</b>                                                               | <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Знания о физической культуре</b>                                                                   | <p>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.</p>                                                                                                                                                                                                     |

|                |                     |
|----------------|---------------------|
| Формы контроля | 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 условиях.

### **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.

### **Формы аттестации**

Опрос учащихся по пройденному материалу.

Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.

Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Контрольные тесты.

Выполнение контрольных упражнений.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Результаты соревнований.

### **Оценочные материалы**

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)
2. Уровень физической подготовленности учащихся 10-12 лет (таблица)
3. Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся 10-12 лет



### Методическое обеспечение программы.

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

### Список литературы.

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Интернет ресурс: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2. [http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com\\_content&task=view](http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view) 3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4. [http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye\\_dejstvija\\_v\\_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U](http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U) 5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

Календарно – тематическое планирование

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

|    |                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                        |   |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 5  | 1Бег на средние дистанции 300-500м<br>2Метание м/м в цель.<br>3Скоростно силовые качества.               | Бег на средние дистанции 300-500м.<br><br>Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель<br>Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.                                  | 1 |  |  |
| 6  | 1Бег на средние дистанции 300-500м<br>2Метание м/м в цель.<br>3Скоростно силовые качества.               | Бег на средние дистанции 300-500м.<br><br>Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель,<br><br>Бег 1000-1500м кроссовый.<br><br>Игры с бегом прыжками метанием, | 1 |  |  |
| 7  | 1Бег 1000-1500м.<br>2Силовые качества.                                                                   | Бег 1000-1500м кроссовый.<br><br>Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах<br><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><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><br>Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным.<br><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.<br>Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,            | 1 |  |  |
| 11 | 1 Кроссовый бег 10-15-20<br>2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.<br>3Скоростно силовые качества. | Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность.<br><br>Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,                                            | 1 |  |  |

|    |                                                                             |                                                                                                                                                                                                         |   |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 12 | 1Прыжки в высоту.<br>2Скоростно силовые качества.<br>3Развитие 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 высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.  | 1 |  |  |
| 13 | 1Прыжки в высоту.<br>2Скоростно силовые качества.<br>3Развитие 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. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами. | 1 |  |  |
| 14 | 1эстафетный бег<br>2Развитие быстроты.<br>3Прыжки в высоту.                 | 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, Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,   | 1 |  |  |
| 15 | 1эстафетный бег<br>2Развитие быстроты.<br>3Прыжки в высоту.                 | 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.                                  | 1 |  |  |

|    |                                                                                                           |                                                                                                                                                        |   |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 16 | 1Кроссовый бег 15-20-25.<br>2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.<br>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. | 1 |  |  |
| 17 | 1 Кроссовый бег 20-25-30.<br>2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.<br>3Скоростно 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. | 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. 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 | <p>1Эстафетный бег.</p> <p>2Прыжки в высоту.</p> <p>3Развитие быстроты, координации.</p>                      | <p>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.</p>                              | 1 |  |  |
| 23 | <p>1 Н/старт стартовый разгон</p> <p>2Бег 60-100м.</p> <p>3Развитие быстроты, координации.</p>                | <p>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.</p>                                                                   | 1 |  |  |
| 24 | <p>1Бег 60-100м.</p> <p>3Развитие быстроты, координации.</p>                                                  | <p>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.</p>                                                                      | 1 |  |  |

|    |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                          |   |  |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 25 | 1Бег на средние дистанции 300-500-600м.<br><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 |  |  |
| 26 | 1Бег на длинные дистанции 1000-2000м.<br><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 |  |  |
| 27 | 1Эстафетный бег.<br><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><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><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><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><br>2Развитие координации.                                             | Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием.                                                                                                                                                                     | 1 |  |  |
| 32 | 1Бег 60-100м.<br><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><br>2Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.                         | Бег 600-1000м.<br><br>Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Бег 20-25мин. с переменной скоростью, парами,                                                                                                                 | 1 |  |  |

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