

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9» г. ЕНИСЕЙСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

**ПРИНЯТО**

решением методического объединения  
учителей ДО  
протокол от «26» 08. 2024г. № 1

**СОГЛАСОВАНО**

заместителем директора по ВР

\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_ \ Дуракова О.В.  
«27» 08.2024г.

**Рабочая программа  
Дополнительного образования  
«Легкая атлетика»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень:** базовый

**Возраст обучающихся:** 1-4 класс

**Срок реализации:** 2024-2025г

Составитель:  
Горбань Дарья Алексеевна  
Педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Программа составлена на основании следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 29.07.2017);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 г., утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г.№996-р.;
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196”;
- Приказ Минпросвещения РФ от 03.09.2019г. №467 « Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11. с2018г. и №196 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по доп. общ-м программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.01.2014г. №2 « Об утв-и Порядка применения орг-ми, осуществляющими образ. д-ть, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016г. №ВК- 641/09 « Метод. рек-и по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г.№09-3242 « О направлении мет. рек-й по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015г. № АК-2563/05 « О мет. рек-х по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм»;
- Постановление Главного гос.сан. врача РФ от 28.09.2020г.№28 « Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 « Санитарно- эпидемиологические треб-я к орг-м воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

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

Предлагаемая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для обучающихся 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.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Педагогической целесообразностью создания программы** можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

**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.

**Размер группы** – 28 человек

**Профиль** – физкультурно-спортивный

**Тип программы** - Дополнительная общеобразовательная программа, средний уровень.

**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 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

**Форма обучения** – очная.

**Возраст.** Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются учащиеся 1-4 классов. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

**Продолжительность.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут. Программа дополнительного образования по легкой атлетике рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 108 часов учебного времени.

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

### **Планируемые результаты и способы их оценки в текущем учебном году**

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

**Формы проведения промежуточной аттестации – тестирование. Форма проведения итоговой аттестации – контрольные измерения.**

### Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего	Количество часов	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1		1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	1	-
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	30	4	26
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	36	4	32
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	Итого	72	13	59

Содержание изучаемого курса

## **1 раздел: Беговые упражнения**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

*Физическая культура человека*

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть:** высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

## **2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

- история развития легкой атлетике

**Практическая часть:** Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

## **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- физическое развитие человека

**Практическая часть:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

## **4 раздел: Метание малого мяча**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека*

- значение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м

## **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

### **Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

### **Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами**

В висках и упорах, подтягивания, перелазания, лазания, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

### **Упражнения с отягощением.**

Упражнения с учетом дальнейшей специализации.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития общей (аэробной) выносливости

Длительный бег в равномерном темпе по пересеченной местности, бег в умеренном темпе на 400- 800м по стадиону.

Бег по пересеченной местности .

### **Упражнения для развития скоростной выносливости**

Бег на 400-800м в умеренном темпе с 2-4 ускорениями по 30-100м,

бег с околопредельной скоростью на 100-300м,

повторное пробегание 100м с максимальной скоростью,

повторное пробегание 30-60м с максимальной скоростью,

повторное пробегание всей дистанции,

100, 400м на результат,

Участие в соревнованиях на 100. 200, 400м.

### **Упражнения для развития быстроты реакции, быстроты движений и скорости бега**

Прыжки вверх из полуприседа с доставанием предметов,

бег на месте с опорой руками о барьер с правильным дыханием,

бег с горы с максимальной скоростью,

пробегание с низкого старта с ходу 30 и 60м на время,

бег с низкого старта 30, 60м под команду,

участие в соревнованиях на 30, 60, 100м.

### **Интервальный (прерывистый) метод**

Интервальный бег (пробегание 200-400м с интервалом отдыха 60-9-м),

переменный бег (длина беговых отрезков 100-800м с интервалом бега трусцой 100-400м),

повторный бег на длительных отрезках дистанции,

интервальный бег (темповый бег),

интервальный спринт.

### **Соревновательный метод**

Соревнования, прикидки, контрольный бег.

### **Дополнительные средства специальной подготовки**

Бег по пересеченной местности,

тихий бег,

бег в гору,

бег по мягкому грунту,

беговые и прыжковые упражнения,

ускорения и ритмовые пробежки.

### **Развитие силы мышц нижних конечностей и специальной выносливости**

Упражнения со штангой: приседание и вставание ,

полуприсед и быстрое вставание и подъем на носки,

выпрыгивание из полуприседа,

ходьба широким выпадом,

подскоки на носках за счет работы одной стопы,

упругий бег на передней части стопы со штангой на плечах.

### **Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести**

Прыжковые упражнения,  
прыжки с ноги на ногу,  
на двух ногах,  
скачки на левой и правой ноге.

### **Развитие скоростно-силовых качеств**

Упражнения с преодолением внешних сопротивлений: максимально быстрые движения, упражнения с партнером либо манжетами, поясами, гантелями, штангой.  
Упражнения с использованием сопротивлений внешней среды: бег и прыжки в гору вверх и вниз, по различному грунту, против ветра и по ветру.

### **Бег на короткие дистанции**

#### **Упражнения для совершенствования техники бега**

Бег с прямыми коленями, отталкиваясь только стопой,  
бег на месте и с продвижением вперед, высоко поднимая колено,  
бег на месте и с продвижением вперед с захлестыванием голени,  
бег прыжками с ноги на ногу,  
смена ног прыжками в положении стоя в шаге,  
бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги,  
бег и в гору и с горы,  
пробегание отрезков 30-40м с ускорением,  
бег по прямой на 60-80м с изменением темпа,  
бег по повороту,  
то же с выходом и со входом в поворот.

#### **Упражнения для совершенствования техники низкого старта**

Бег с ускорением с высокого старта,  
бег с ускорением с полунизкого старта,  
бег с низкого старта с сопротивлением партнера,  
бег с низкого старта в гору,  
бег с низкого старта по отметкам,  
то же, но через набивные мячи,  
пробегание 30, 40, 60м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции,  
то же, но с финишированием поля 20, 30, 40, 60м,  
повторное пробегание отрезков 40-60м с низкого старта,  
бег с низкого старта с колодок.

#### **Упражнения для совершенствования техники финиширования**

Пробегание с ходу отрезков 20, 30, 50м,  
То же, но с низкой скоростью и наклоном туловища при финишировании,  
пробегание 100-200м с изменением скорости бега по дистанции.

### **Эстафетный бег**

#### **Освоение техники и тактики эстафетного бега**

Передача эстафеты на месте на расстоянии 1м друг от друга,  
то же, но в движении шагом,  
то же, но во время бега,  
обучение старту с опорой на одну руку и стартовому разбегу.  
Подбор расстояния до отметки и отработка старта принимающего в момент наступания на отметку передающим.  
Передача эстафеты на этапах при скорости бега 50-70% от максимальной.  
Бег по дистанции с изменением скорости и сохранением расстояния 1-1,5м между передающим и принимающим.  
Передача эстафеты на этапах при максимальной скорости бега.

Пробегание всей дистанции со скоростью 50-80% от максимальной и с максимальной скоростью с передачей эстафеты.

### **Бег на средние и длинные дистанции**

#### **Метод непрерывного длительного бега**

Медленный длительный бег,  
длительный кроссовый бег,  
темповый кроссовый бег,  
фартлек,  
длительный кроссовый бег в переменном темпе.

### **Методическое обеспечение**

Спортивный зал, с разметкой волейбольной площадки соответствует всем санитарным нормам. Зал оборудован волейбольной сеткой, а также стандартным спортивным оборудованием.

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Волейбольные мячи – 20 шт
- Обручи – 20 шт
- Гири - -шт
- Фитбол - 2 шт
- Баскетбольный щит – 4 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт;

### **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: <http://reftrend.ru/835574.html>
- [http://www.dosoc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com\\_content&task=view](http://www.dosoc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view)
- <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>
- [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.пф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Форма проведения	Кол-во часов	Дата	
				По плану	По факту
1-3	<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>	2		
4-6	<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>Прыжковые упр. в длину согнув ноги.</p>	2		
7-9	<p>1.Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>2.Бег в равномерном темпе.</p> <p>3.Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>4.Скоростно 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>	2		

10-12	<p>1.Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>2.Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3.Развитие быстроты.</p> <p>4.Тэсты 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>	2		
13-15	<p>1.Бег на средние дистанции 300-500м</p> <p>2.Метание м/м в цель.</p> <p>3.Скоростно 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>	2		
16-18	<p>1.Бег на средние дистанции 300-500м</p> <p>2.Метание м/м в цель.</p> <p>3.Скоростно 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>			
19-21	<p>1.Бег 1000-1500м.</p> <p>2.Силовые качества.</p> <p>3. Эстафетный бег.</p>	<p>Бег 1000-1500м кроссовый.</p> <p>Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на</p>	2		

		тренажерах Спортивные игры ф/б, в/б.			
22- 24	1.Бег 2000м. 2.Метание м/м в цель, гранаты 3. Эстафетный бег.	Бег 2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега, цель, на дальность.  Спортивные игры ф/б, в/б.	2		
25- 27	1.Бег 60-100м с н/старта. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие координации.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м.  Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным.  Кроссовый бег 10-15- 20мин. Игры ф/б,	2		
28- 30	1.Бег 60-100м с н/старта. 2.Прыжки 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		

31-33	<p>1. Кроссовый бег 10-15-20</p> <p>2.Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.</p> <p>3.Скоростно силовые качества.</p>	<p>Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно.</p> <p>Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность.</p> <p>Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,</p>	2		
34-36	<p>1.Прыжки в высоту.</p> <p>2.Скоростно силовые качества.</p> <p>3.Развитие 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>	2		
37-39	<p>1.Прыжки в высоту.</p> <p>2.Скоростно силовые качества.</p> <p>3.Развитие 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>	2		
40-43	<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 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-</p>	2		

		20мин. Игры ф/б,			
44-46	1.Эстафетный бег 2.Развитие быстроты. 3.Прыжки 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.	2		
47	1.Кроссовый бег 15-20-25.	Кроссовый бег 15-20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями.	1		
48	Сдача Нормативов	Бег 30м.пржки в длину. Поднимание туловища 30с. Метания мяча на дальность.	1		

49	2.Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3.Скоростно силовые качества.	Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.	1		
50-53	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.	2		

		Игры ф/б, в/б.			
54-56	1.Н/старт            стартовый разгон 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие            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		
57-59	1.Н/старт            стартовый разгон 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие            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, преследованием.  Подвижные игры.	2		
60-63	1.Кроссовый бег 20-25-30. 2.Скоростно            силовые качества. 3.Развитие координации.	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры.	2		

64-66	<p>1.Эстафетный бег.</p> <p>2.Прыжки в высоту.</p> <p>3.Развитие выносливости.</p>	<p>Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м.</p> <p>Эстафетный бег 3/100м.</p> <p>Прыжки в высоту, прыжковые упр. Бег 20-25-30 с переменной скоростью, парами, преследованием. Игры ф/б, в/б.</p>	2		
67-69	<p>1.Эстафетный бег.</p> <p>2.Прыжки в высоту.</p> <p>3.Развитие 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>	2		
70-73	<p>1.Н/старт стартовый разгон</p> <p>2.Бег 60-100м.</p> <p>3.Развитие 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>	2		
74-76	<p>1.Бег 60-100м.</p> <p>2.Развитие координации.</p> <p>3.Развитие 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>	2		

77-79	<p>1.Бег на средние дистанции 300-500-600м.</p> <p>2.Метание м/м, гранаты на дальность.</p> <p>3.Прыжки в длину согнув ноги.</p>	<p>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.</p>	2		
80-83	<p>1.Бег на длинные дистанции 1000-2000м.</p> <p>2.Метание м/м, гранаты на дальность.</p> <p>3.Эстафетный бег.</p>	<p>Бег 1000-2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б.</p>	2		
84-86	<p>1.Эстафетный бег.</p> <p>2.Метание м/м, гранаты на дальность.</p> <p>3.Бег на средние дистанции 400-500-800м.</p>	<p>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.</p>	2		
87-89	<p>1.Бег 60-100м.</p> <p>2.Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3.Бег 2000м.</p>	<p>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.</p>	2		

90-93	<p>1.Эстафетный бег.</p> <p>2.Прыжки в длину согнув ноги</p> <p>3.Бег на средние дистанции 400</p>	<p>Бег 3000м. Ускорения со спец. старт упр. 30-40м. Эстафетный бег 60-100-200м.</p> <p>Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем. Игры ф/б,</p>	2		
94-96	<p>1.Бег на средние дистанции 400-500-800м.</p> <p>2.Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.</p> <p>3.Метание м/м в цель.</p>	<p>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.</p>	2		
97-99	<p>1.Бег 2000-3000м.</p> <p>2.Развитие координации.</p> <p>3.Прыжки в длину согнув ноги</p>	<p>Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием.</p>	2		
100-103	<p>1.Бег 60-100м.</p> <p>2.Прыжки в длину согнув ноги</p> <p>3.Прыжки в длину согнув ноги.</p>	<p>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</p>	2		
104-106	<p>1.Бег 600-1000м.</p> <p>2.Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.</p> <p>3.Развитие быстроты, координации.</p>	<p>Бег 600-1000м.</p> <p>Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Бег 20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.</p>	2		
107-	<p>1.Бег 2000-3000м</p>	<p>Кросс 2000-3000м. Метание м/м, гранаты</p>	2		

110	2.Метание м/м, гранаты на дальность.  3.Скоростно силовые качества.	на дальность. Игры ф/б, в/б			
111-112	1.Бег на средние дистанции 300-500м  2.Метание м/м в цель.	Бег на средние дистанции 300-500м.  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.	2		
113	Итоговая аттестация	Контрольные измерения	1		
114-116	1.Бег на средние дистанции 300-500м  2.Метание м/м в цель.  3.Скоростно силовые качества.	Бег на средние дистанции 300-500м.  Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал. цель,  Бег 1000-1500м кроссовый.  Игры с бегом прыжками метанием,	2		



