

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Муниципальное образование Куйтунский район
Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Лермонтовская средняя общеобразовательная школа»
МКОУ «Лермонтовская СОШ»

665326, Иркутская область, Куйтунский район, п. Лермонтовский, ул. Лазо 5
E-mail: lermsch@mail.ru

Рассмотрено:

на заседании ШМО

классных руководителей

Протокол № 1

от « 14 » 09 2023 г.

Согласовано:

Зам. директора по ВР

Сав /Савостьянова Н.П.

от « 14 » 09 2023 г.

Утверждаю:

И.о. директора

И Ищенко С.А.

Приказ № 531

от « 31 » 08 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

спортивной секции

«легкая атлетика»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 10-15 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель: Шадрина Н.М.

учитель физкультуры

МКОУ «Лермонтовская СОШ»

п. Лермонтовский

2023 г.

Пояснительная записка

к программе дополнительного образования «Лёгкая атлетика» для детей 2 – 9 классов.

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А.Колодницкого, В.С.

Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Возраст детей: программа составлена для учащихся 2 - 9 класс (возраст учащихся – 8 -16 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 2 час в неделю (68 часов)

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма

занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности. Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 2-9 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются

индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

Содержание дисциплины в рабочей программе разбито по темам, внутри которых определены знания, умения и навыки, которыми должны овладеть учащиеся в результате освоения знаний.

В программе учтена специфика учебного заведения и отражена практическая направленность курса.

Она рассчитана на раскрытие индивидуальных способностей каждого обучающегося, самостоятельности на занятиях. Программа предполагает использование разнообразных форм и методов работы на доступном для них уровне.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания, а также приближена к интересам и запросам детей.

Таким образом, данная рабочая программа может быть рекомендована для планирования работы в спортивной секции «Лёгкая атлетика».

Ожидаемые результаты:

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

№ №	Наименование темы	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.	2	1	1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	30	-	29
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	30	-	29
Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.			
ИТОГО	68	68	6	68

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание программы.

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину. Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета.

Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Содержание рабочей программы охватывает весь материал, необходимый для обучения учащихся. Рабочая программа включает тематическое планирование, учитывающее максимальную нагрузку и часы на практические занятия.

Пояснительная записка показывает предназначение рабочей программы для реализации государственных требований и минимального содержания к уровню физической подготовки учащихся. Актуальность данной программы заключается в том, что она позволяет повысить уровень знаний в овладении видами лёгкой атлетики. Педагогом чётко, логично и последовательно определены цели и задачи программы в целом. Эти критерии легли в основу разработки тематического планирования. Программа построена таким образом, что помогает ребёнку за минимальный промежуток времени овладеть основами техники по данному виду спорта.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Материально-техническая база.

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания

первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Поурочное планирование.

Лёгкая атлетика – 2 часа в неделю.

№	Тема занятий	Кол во часов
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1
2.	Лёгкоатлетическая разминка.	1
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	1
4.	Повторный бег	1
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1
6.	Развитие гибкости	1

7.	Бег «под гору», «на гору»	1
8.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1
9.	Техника метания мяча	1
10.	Техника эстафетного бега 4х40м	1
11.	Метания мяча на дальность	1
12.	Техника спортивной ходьбы	1
13.	ОФП – подвижные игры	1
14.	Специальные беговые упражнения	1
15.	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	1
16.	Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
17.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1
18.	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	1
19.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1
20.	Повторный бег 2х60 м.	1
21.	Равномерный бег 1000-1200 м.	1
22.	Технике эстафетного бега	1
23.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1
24.	Кроссовая подготовка	1
25.	Круговая тренировка	1

26.	Бег на средние дистанции 300-500м	1
27.	Подвижные игры и эстафеты	1
28.	Экспресс-тесты	1
29.	История развития легкоатлетического спорта.	2
30.	Развитие координации	1
31.	Спортивная ходьба	1
32.	ОФП - подтягивания	1
33.	Низкий старт, стартовый разбег	1
34.	Бег по повороту	1
35.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1

36.	Бег 500м	1
37.	Метание мяча	1
38.	Бег 700м	1
39.	Метание гранаты	1
40.	Кросс 900м	1
41.	Челночный бег	1
42.	Кросс 1000м	1
43.	Бег 60, 100м	1
44.	Кросс 1300м	1
45.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2
46.	Кросс 1500м	1
47.	Метания	1
48.	Кросс 2000м	1
49.	Встречная эстафета	1
50.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1
51.	Равномерный бег 1000-1200м	1
52.	Развитие силы	1
53.	Специальные беговые упражнения	1
54.	Эстафетный бег	1
55.	Ознакомление с правилами соревнований.	1
56.	Бег 60, 100м	1
57.	Бег 500-800м	1
58.	ОФП – прыжковые упражнения	1
59.	Круговая эстафета	1
60.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1
61.	Прыжок в длину с разбега	1
62.	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	1
63.	Бег по пересечённой местности	1

64.	Подвижные игры	1
65.	Прыжок в высоту	1

66.	Развитие гибкости	1
67.	Судейство соревнований	1
68.	Прыжок в длину с разбега	1
Итого:		68 часов

Список использованной литературы.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки

/юноши/

	нормативы	оценка	ГНП			УТГ				
			1	2	3	1	2	3	4	5
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	5	5.4	5.2	5.1	5.0	4.8	4.6	4.4	4.2
		4	5.5	5.3	5.2	5.1	4.9	4.7	4.5	4.3
		3	5.6	5.4	5.3	5.2	5.0	4.8	4.6	4.4
	Прыжок в длину	5	140	150	160	175	190	205	215	225
		4	125	135	145	160	175	190	200	210
		3	110	120	130	145	160	175	185	195
	Прыжок с места, м	5	5.00	5.20	5.30	5.40	5.60	6.10	6.50	7.00
		4	4.90	5.10	5.20	5.30	5.45	5.80	6.30	6.80
		3	4.80	5.00	5.10	5.20	5.30	5.60	6.10	6.50
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	5	8.00	9.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00	10.00
		4	7.50	8.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50	9.50
		3	7.00	8.00	8.50	9.00	9.00	9.00	9.00	9.00

	Вес снаряда	кг.	1	1	1	2	2	3	4.5	5
С Ф П	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2	10.0	9.6	9.0	8.4	8.1	7.8
		4	10.6	10.4	10.2	9.8	9.1	8.5	8.2	7.9
		3	10.8	10.6	10.4	10.0	9.2	8.6	8.3	7.8
	Прыжок в длину, м	5	2.70	2.80	3.20	3.50	4.00	4.50	5.30	5.60
		4	2.60	2.70	3.10	3.40	3.60	4.00	5.00	5.20
		3	2.50	2.60	3.00	3.30	3.40	3.50	4.50	4.80
	Метание мяча 150 гр, м	5	20.00	30.00	35.00	40.00	45.00	52.00	60.00	65.00
		4	18.00	25.00	30.00	35.00	40.00	49.00	57.00	62.00
		3	15.00	20.00	25.00	30.00	35.00	46.00	54.00	59.00
	Бег 1000 м, мин.	5	-	-	4.10	3.50	3.30	3.20	3.10	3.00

ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для групп учебно-тренировочных и начальной подготовки

/девушки/

	нормативы	оценка	ГНП			УТГ				
			1	2	3	1	2	3	4	5
О Ф П	Бег 30 м со старта, с	5	5.8	5.7	5.6	5.5	5.2	5.0	4.8	4.6
		4	5.9	5.8	5.7	5.6	5.3	5.1	4.9	4.7
		3	6.0	5.9	5.8	5.7	5.4	5.2	5.0	4.8
	Прыжок в длину	5	135	145	155	165	175	190	205	215
		4	120	130	140	150	160	175	190	200
		3	105	115	125	140	145	160	175	185
	с места, м Тройной прыжок	5	4.90	5.10	5.20	5.30	5.50	6.00	6.50	7.00
		4	4.80	5.00	5.10	5.20	5.30	5.80	6.20	6.70
		3	4.70	4.90	5.00	5.10	5.20	5.60	6.00	6.40
	Бросок набивного мяча (снизу вперед), м	5	7.00	7.30	7.60	8.00	9.00	10.00	10.00	10.00
		4	6.50	6.80	7.10	7.50	8.50	9.50	9.50	9.50
		3	6.00	6.30	6.40	7.00	8.00	9.00	9.00	9.00
	Вес снаряда	кг.	1	1	1	1	1	2	3	3.5

С Ф П	Бег 60 со старта, с	5	10.4	10.2	10.0	9.7	9.3	9.0	8.8	8.6
		4	10.6	10.4	10.2	9.9	9.5	9.1	8.9	8.7
		3	10.8	10.6	10.4	10.2	9.7	9.3	9.0	8.8
	Прыжок в длину, м	5	2.70	2.80	3.00	3.20	3.50	4.00	4.50	4.80
		4	2.60	2.70	2.90	3.10	3.40	3.60	4.00	4.20
		3	2.50	2.60	2.80	3.00	3.30	3.40	3.50	3.70
	Метание мяча 150 гр, м	5	16.00	18.00	20.00	22.00	26.00	30.00	34.00	40.00
		4	14.00	16.00	18.00	20.00	24.00	28.00	32.00	37.00
		3	12.00	14.00	16.00	18.00	22.00	25.00	29.00	33.00
	Бег 600 м, мин.	5	-	-	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50	1.40
		4	-	-	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00	1.50
		3	-	-	2.50	2.40	2.30	2.20	2.10	2.00

Тематическое планирование

№	Содержание занятий	Кол- во часов	Дата
1.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой. Спортивная игра в баскетбол	1,5	
2.	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивная игра в баскетбол	1,5	
3.	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений. Спортивная игра в баскетбол	1,5	
4.	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивная игра в баскетбол	1,5	

5.	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд.	1,5	
6.	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок. Спортивная игра в баскетбол	1,5	
7.	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в баскетбол	1,5	
8.	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега Спортивная игра в баскетбол	1,5	
9.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	1,5	
10.	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1,5	
11.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - ознакомление с техникой	1,5	

	- изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием Спортивная игра в баскетбол.		
12.	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления. Спортивная игра в баскетбол.	1,5	
13.	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. - изучение прыжка в целом - совершенствование техники Метание мяча на результат.	1,5	
14.	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1,5	
15.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1,5	
16.	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	1,5	
17.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1,5	
18.	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1,5	
19.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	1,5	
20.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	1,5	
21.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1,5	
22.	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.	1,5	

23.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в волейбол.	1,5	
24.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1,5	
25.	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Волейбол.	1,5	
26.	Бег на средние учебные дистанции. Волейбол.	1,5	
27.	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин) Контрольный урок: бег 60 м. Подвижная игра.	1,5	
28.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	1,5	
29.	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол.	1,5	
30.	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1,5	
31.	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1,5	
32.	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1,5	
33.	Бег 700м. Спортивная игра в волейбол.	1,5	
34.	Метание гранаты. Встречная эстафета. Подвижные игры	1,5	
35.	Кросс 900м. Подвижные игры	1,5	
36.	Челночный бег 3 * 10м и 4 * 9 м, Спортивная игра баскетбол.	1,5	
37.	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивная игра в баскетбол	1,5	

38.	Бег 60, 100м. Спортивная игра в баскетбол.	1,5	
39.	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1,5	
40.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1,5	
41.	Кросс 1500м	1,5	
42.	Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в волейбол.	1,5	
43.	Кросс 2000м	1,5	
44.	Встречная эстафета. Стартовый разгон	1,5	
45.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивная игра в волейбол.	1,5	
46.	Развитие силы. ОФП с набивными мячами. Подвижные игры	1,5	
47.	Специальные беговые упражнения. ОФП	1,5	
48.	Эстафетный бег по повороту, 4x50 м, 4x100м	1,5	
49.	Правила соревнований. Бег 60, 100м	1,5	
50.	Бег 500-800м в равномерном темпе. Игра в волейбол	1,5	
51.	ОФП – прыжковые упражнения, техника тройного прыжка	1,5	
52.	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки, Подвижные игры	1,5	
53.	Места занятий, их оборудование и подготовка. ОРУ	1,5	
54.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1,5	
55.	Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Спортивная игра в баскетбол	1,5	
56.	Бег по пересечённой местности в чередовании с	1,5	

	ходьбой. ОФП		
57.	Подвижные игры на развития быстроты	1,5	
58.	Прыжок в высоту «перешагивание»	1,5	
59.	Развитие гибкости. ОРУ на гибкость. Подвижные игры	1,5	
60.	Судейство соревнований. Правила.	1,5	
61.	Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра баскетбол	1,5	
62.	Прыжок в высоту «перекидной». Спортивная игра баскетбол	1,5	
63.	Метание мяча, гранаты: с места и с разбега. На дальность и в цель. Спортивная игра баскетбол	1,5	
64.	Кросс 1000м Спортивная игра баскетбол	1,5	
65.	ОФП. Составление ОРУ на гибкость. Спортивная игра футбол.	1,5	
66.	Специальные беговые упражнения. ОФП. Спортивная игра футбол	1,5	
67.	Соревнования в кружке итоги года. Короткие дистанции и прыжок в длину.	1,5	
68.	Соревнования в кружке итоги года. Средние дистанции. Спортивная игра футбол.	1,5	

