

**Управление образования города Калуги
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1» города Калуги**

ПРИНЯТА

педагогическим советом

протокол № 1 от 30.08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 105-1/01-08

от 31.08. 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
физкультурно-спортивной направленности
программа спортивной секции «Лёгкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Срок реализации программы: *1 год (34 часа)*

Уровень сложности: базовый

Автор-составитель программы:

Изетов Руслан Диляверович,

педагог дополнительного образования

Калуга, 2024

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Лёгкая атлетика»
Автор-составитель программы, должность	Изетов Руслан Диляверович
Адрес реализации программы	<i>Адрес: муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 1» города Калуги, ул. Луговая, д.43. Тел.8 (4842) 51-50-93</i>
Вид программы	- по степени авторства (модифицированная). - по уровню сложности – базовая
Направленность	<i>физкультурно-спортивная</i>
Срок реализации, объём	<i>Кол-во лет: 1 год, кол-во часов: 34</i>
Возраст учащихся	<i>От 13 до 15 лет</i>
Название объединения	<i>Программа спортивной секции «Легкая атлетика»</i>
Краткая аннотация	<i>Программа спортивной секции «Легкая атлетика» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Программа 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.</i>

Оглавление

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	2
РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ».....	4
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы	7
1.4 Планируемые результаты.....	7
РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	8
2.1 Календарный учебный график	8
2.2 Условия реализации программы	10
2.3 Формы аттестации (контроля).....	10
2.4 Оценочные материалы.....	11
Список литературы	12
Приложения.....	13

РАЗДЕЛ 1.

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Легкая атлетика» 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.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Вид программы:

- по степени авторства - модифицированная

- по уровню сложности – базовая

Язык реализации программы: официальный язык Российской Федерации – русский

Перечень нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»).
9. Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1»
10. Положение МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Калуги «О дополнительном образовании», приказ от 31.09.2024 № 105-1/08-01

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, дозируемой, 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.

Отличительные особенности 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

Новизна программы: заключается в том, что для занятий в данной спортивной секции не обязательно выполнение нормативов. Дети, не имеющие достаточного физического развития, могут заниматься. Главное: любить бегать, прыгать и соревноваться. Главное отличие от программ для спортивных школ – это ранний набор и практическое отсутствие нормативов. Результативность занятий оценивается по динамике личных результатов учащихся и освоению техники легкоатлетических видов, нет ориентиров на высокие спортивные достижения.

Педагогическая целесообразность: заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, укреплении психического и физического здоровья, помощь первоклассникам в адаптации к школьной среде. 1 летней программы по лёгкой атлетике. Как и все другие виды спорта, лёгкая атлетика, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 1 летний период программы позволяет планомерно работать с детьми одного возраста, объединяя их по физической подготовленности.

Адресат программы: Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются учащиеся 13–15 лет. 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.

Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися. Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3 обучающихся при получении образования с другими учащимися, с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Состав группы, особенности набора: Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются учащиеся 13–15 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Объем программы: 34 часа.

Сроки освоения программы: на 1 год

Режим занятий: Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу во второй половине дня.

Формы обучения - очная

Форма организации образовательной деятельности - групповая

Формы проведения занятий: спортивные занятия, игры, общая физическая подготовка.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: - укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни; воспитание моральные и волевые качества воспитанников

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- научить правильному выполнению легкоатлетических упражнений.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей, необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта ит.п.

Воспитательные:

- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитать чувство ответственности за себя;
- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

1.3 Содержание программ

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Водное занятие Теория Правила по лёгкой атлетике	2	в процессе занятий		Беседа
1.1	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	8	в процессе занятий	8	Наблюдение
2.	Бег на средние дистанции 300-500-600-800м	3	в процессе занятий	3	Практические
2.1	Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м	3	в процессе занятий	3	Практические
2.2	Кросс	2	в процессе занятий	2	Практические

3.	Эстафетный бег	2	в процессе занятий	2	Практические
3.1	прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	в процессе занятий	4	Практические
3.2	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	4	в процессе занятий	4	Практические
3.3	Метание малого мяча	3	в процессе занятий	3	Практические
3.4	Метание гранаты	2	в процессе занятий	2	Практические
4.	Итоговое занятие выступление на городских соревнованиях по л/а	1	в процессе занятий	1	Обсуждение результатов соревнований.

Содержание учебного плана

1. Водное занятие
Теория: Правила по лёгкой атлетике
- 1.1 Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м
Теория: Правила по лёгкой атлетике
2. Бег на средние дистанции 300-500-600-800м
Теория: Правила по лёгкой атлетике
- 2.1 Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м
Теория: Правила по лёгкой атлетике
- 2.2 Кросс
Теория: Правила по лёгкой атлетике
3. Эстафетный бег
Теория: Правила по лёгкой атлетике
- 3.1 прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
Теория: Правила по лёгкой атлетике
- 3.2 прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
Теория: Правила по лёгкой атлетике
- 3.3 Метание малого мяча
Теория: Правила по лёгкой атлетике
- 3.4 Метание гранаты
Теория: Правила по лёгкой атлетике
4. Итоговое занятие выступление на городских соревнованиях по л/а
Теория: Правила по лёгкой атлетике

1.4 Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

Технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах. Понятия о технике выполнения легкоатлетические упражнений, ошибки при выполнении, пути их исправления. Правила соревнований по легкой атлетике, судейская практика. Основные средства восстановления.

Учащиеся должны уметь:

владеть основами техники по виду спорта легкая атлетика: техникой бега и спортивной ходьбы, выполнять специальные беговые упражнения и контрольные упражнения.

Учащиеся должны обладать:

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-га.
 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 ко-лена, сидя) правой и левой рукой.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график

Календарные учебные графики к дополнительной общеразвивающей программе представлены в рабочей программе.

В приложении к дополнительной общеразвивающей программе размещается рабочая программа с календарным учебным графиком на текущий учебный год. Рабочая программа педагога составляется в соответствии с годовым календарным учебным графиком МБОУ «СОШ№1» г. Калуги на текущий учебный год. Календарные учебные графики составляются на каждую учебную группу.

Календарный учебный график

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1	07.09	Основы знаний	1	Теория
2	14.09	Основы знаний	1	Теория
3	21.09	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	1	Практическое
4	28.09	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-	1	Практическое
5	05.10	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-	1	Практическое
6	12.10	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-	1	Практическое
7	19.10	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-	1	Практическое
8	26.10	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-	1	Практическое
9	09.11	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-	1	Практическое

10	16.11	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-	1	Практическое
11	23.11	Бег на средние дистанции 300-500-600-800м	1	Практическое
12	30.11	Бег на средние дистанции 300-500-600-800м	1	Практическое
13	07.12	Бег на средние дистанции 300-500-600-800м	1	Практическое
14	14.12	Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м	1	Практическое
15	21.12	Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м	1	Практическое
16	28.12	Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м	1	Практическое
17	11.01	Кросс	1	Практическое
18	18.01	Кросс	1	Практическое
19	25.01	Эстафетный бег	1	Практическое
20	01.02	Эстафетный бег	1	Практическое
21	08.02	прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Практическое
22	15.02	прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Практическое
23	22.02	прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Практическое
24	29.02	прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	Практическое
25	07.03	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Практическое

26	14.03	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Практическое
27	21.03	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Практическое
28	04.04	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	Практическое
29	11.04	Метание малого мяча	1	Практическое
30	18.04	Метание малого мяча	1	Практическое
31	25.04	Метание малого мяча	1	Практическое
32	02.05	Метание гранаты	1	Практическое
33	16.05	Метание гранаты	1	Контрольные упражнения,
34	23.05	Итоговое занятие выступление на городски соревнованиях легкой атлетике	1	Соревнования

2.2 Условия реализации программы

материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал.
2. Спортивная универсальная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

информационное обеспечение:

Аудио-, видео-, фото-, интернет источники;

кадровое обеспечение:

Занятия проводит мастер спорта по легкой атлетике. Изетов Р.Д.

2.3 Формы аттестации (контроля)

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.
 Участие в соревнованиях различного уровня
 Результаты соревнований.

Данная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

2.4 Оценочные материалы

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

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 3x10м, 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.

2.5. Методическое обеспечение программы.

методические особенности организации образовательного процесса	Основные методы и формы организации данного курса — это групповая формы организации учебного занятия.
методы обучения и воспитания	<i>Обучения</i> (словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный; игровой, проектный, эвристический и пр.). <i>Воспитания</i> (убеждения, поощрения, стимулирования, мотивация, создание ситуаций и др.).
педагогические технологии	Технология группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, тздоровьесберегающая технология, игровая технология.
дидактические материалы	Наглядные, демонстративные пособия, тренажеры; подборки материалов, игр, заданий, раздаточный материал по темам и разделам, технологические карты, банк творческих работ и проектов и пр.
методические разработки	Подборки разноуровневых заданий, разработки циклов занятий по темам.

Индивидуальный учебный план. Обучение может осуществляться по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в случаях и порядке, установленном локальными и нормативными актами

Список литературы

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки.–Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.

2. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: морфология / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.

3. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.

4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Ма

Перечень Интернет-ресурсов

1. Легкая атлетика России [Электронный ресурс]. URL.: <http://www.rusatletics.com/>

2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL.: <http://www.minsport.gov.ru/>

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL.: <http://lib.sportedu.ru/press/>

Приложения

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятия.	К-во часов темы.	Дата	
				план	факт
1	1Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м. Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м) Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр.	1	07.09	
2	1Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Полоса г/городка. Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м. бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м 1000м переменный с ходьбой). Прыжковые упр. в длину согнув ноги.	1	14.09	
3	1Бег 60-100м с н/старта. 2Бег в равномерном темпе. 3Прыжки в длину согнув ноги. 4Скоростно силовые качества.	Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка. Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек Прыжки в длину согнув ноги, тройным. Бег в равномерном темпе 10мин.	1	21.09	
4	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты. 4Тесты ч/б, прыжок в	Тесты ч/б, 4-6/9м, 3-5/10м, прыжок в длину с места, упр. подтягивание. Бег 60-100м с н/старта. Прыжковые упр. многоскоки, в длину согнув ноги, тройным.	1	28.09	

	длину с места, упр. подтягивание.	Спортивные игры ф/б, в/б.			
5	1Бег на средние дистанции 300-500м 2Метание м/м в цель. 3Скоростно 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 Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.	1	05.10	
6	1Бег на средние дистанции 300-500м 2Метание м/м в цель. 3Скоростно 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,	1	12.10	
7	1Бег 1000-1500м. 2Силовые качества.	Бег 1000-1500м кроссовый. Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах Спортивные игры ф/б, в/б.	1	19.10	
8	1Бег 2000м. 2Метание м/м в цель, гранаты	Бег 2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега, цель, на дальность. Спортивные игры ф/б, в/б.	1	26.10	
9	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие 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,	1	09.11	
10	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Беговые упр. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, с места, в длину, тройным, через препятствия. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,	1	16.11	
11	1 Кроссовый бег 10-15-20 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно силовые качества.	Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,	1	23.11	

12	1Прыжки в высоту. 2Скоростно силовые качества. 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	30.11	
13	1Прыжки в высоту. 2Скоростно силовые качества. 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	07.12	
14	1эстафетный бег 2Развитие быстроты. 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	14.12	
15	1эстафетный бег 2Развитие быстроты. 3Прыжки в высоту.	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передачей эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту. Бег 15-20-25мин. с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.	1	21.12	

16	1Кроссовый бег 15-20-25. 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно силовые качества.	Кроссовый бег 15-20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.	1	28.12	
17	1 Кроссовый бег 20-25-30. 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 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	11.01	
18	1Н/старт стартовый разгон 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10мин. н/старт стартовые положения, бег 30м, ускорения из р/и. п. по р/сигналам. Эстафеты с предметами. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.	1	18.01	

19	1 Н/старт стартовый разгон 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10мин. Стартовые положения, бег 30м/3 Эстафеты с предметами с ч/б 4-6 8/9м, 3- 5/10м. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Подвижные игры.	1	25.01	
20	1Кроссовый бег 20-25-30. 3Скоростно силовые качества.	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры.	1	01.02	
21	1Эстафетный бег. 2Прыжки в высоту. 3Развитие выносливости.	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.	1	08.02	
22	1Эстафетный бег. 2Прыжки в высоту. 3Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Беговые, прыжковые упр. 3 серии. Эстафетный бег 2/200м. Прыжки в высоту. Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б 4-6 -8/9м, 3- 5/10м Бег 20-25-30мин.	1	15.02	
23	1 Н/старт стартовый разгон 2Бег 60-100м. 3Развитие быстроты, координации.	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м.2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30мин. Подвижные игры.	1	22.02	
24	1Бег 60-100м. 3Развитие быстроты, координации.	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30. Игры ф/б, в/б.	1	29.02	
25	1Бег на средние дистанции 300-500-600м. 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	07.03	
26	1Бег на длинные дистанции 1000-2000м. 2Метание м/м, гранаты на дальность.	Бег 1000-2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б.	1	14.03	
27	1Эстафетный бег. 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	21.03	

28	1Бег 60-100м. 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	04.04	
29	1Эстафетный бег. 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	11.04	
30	1Бег на средние дистанции 400-500-800м. 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	18.04	
31	1Бег 2000-3000м. 2Развитие координации.	Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием.	1	25.04	
32	1Бег 60-100м. 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	02.05	
33	1Бег 600-1000м. 2Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	Бег 600-1000м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Бег 20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.	1	16.05	
34	Итоговое занятие выступление на городски соревнованиях по л/а	Итоговое занятие выступление на городски соревнованиях по л/а	1	23.05	