

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 496
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета
ГБОУ школа № 496
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.05 2019 г. № 4



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа № 496

Козлова Н.А.

Приказ от 30.05 2019 г. № 90/1-0

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Легкая атлетика»

Возраст учащихся 10-14 лет

Срок реализации 2 года

Разработчик: Бурова А.В., педагог
дополнительного образования

Санкт-Петербург
2019 г.

Пояснительная записка

Физкультурно-спортивная направленность данной программы нацелена на овладение занимающимися техники и тактики видов легкой атлетики, на высокий уровень развития физических качеств.

Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность состоит в том, что легкая атлетика один из наиболее массовых видов спорта, занятия общедоступны, разнообразие ее видов, большое количество легко дозируемых упражнений, ведут к положительному оздоровительному эффекту и позволяют выявить таланты, способности и склонности у занимающихся. Занятия любительским спортом – прекрасная возможность повысить самооценку и укрепить здоровье, не столь крепкое у современных школьников.

Адресат программы – учащиеся 4-7 классов.

Целью программы 1-ого года обучения является:

1. Привлечение как можно большего количества детей к занятиям легкой атлетикой;
2. Гармоничное физическое развитие и укрепление здоровья детей;
3. Ознакомление юных спортсменов с основными видами легкой атлетики;
4. Развитие устойчивого интереса к данному виду спорта.

Для достижения этих целей решаются следующие задачи:

- осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку;
- производится обучение основам техники бега, прыжков, метания путем выполнения множества специальных беговых и технических упражнений и упражнений общефизической подготовки со снарядами и без;
- используются эстафеты и игровые методы в тренировках, что позволяет избежать монотонности и эмоциональной утомляемости и позволяет проводить занятия в более интересной форме. В то же время дает возможность проявлять лидерские качества, чувства взаимовыручки и коллективизма;
- формируется у детей потребность в здоровом образе жизни и осуществляется гармоничное развитие личности.

С целью выявления роста физических качеств в конце учебного года ребята сдают нормативы по физической подготовке и принимают участие в соревнованиях.

Целью программы 2-ого года обучения является:

1. Дальнейшее повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности юных легкоатлетов;
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата;
3. Формирование здорового образа жизни.

Для достижения этих целей решаются следующие задачи:

- повысить уровень специальной физической работоспособности, развивать скоростные качества и специальную выносливость;
- продолжить развитие общей выносливости за счет кроссов и длительных подвижных игр;
- развивать координацию движений в сложных видах легкой атлетики путем использования имитационных упражнений и упражнений в движении при преодолении барьеров, различных прыжков и метаний;
- продолжить формирование всесторонне развитой личности, воспитывать морально-волевые качества и потребность к повседневным занятиям спортом

С ростом уровня развития физических качеств изменяется и построение самого занятия. Ученики начинают более осмысленно относиться к выполняемым упражнениям, не боятся преодолевать трудности, более успешно сдают нормативы.

Условия реализации программы.

В объединение ОДОД занимаются учащиеся 10-14 лет, 2 группы по 15 человек. Программа рассчитана на два года.

Группа первого года обучения формируется из желающих заниматься легкой атлетикой, не имеющих медицинских противопоказаний и по письменному заявлению родителей, для перехода на второй год, учащиеся должны сдать контрольно-переводные нормативы, и посещение ими занятий должно соответствовать 70% и более от общего числа занятий за учебный год.

Возможен также дополнительный прием в группу 2 года обучения, при условии успешной сдачи необходимых нормативов.

Формы и режимы занятий:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, участие в соревнованиях.

Планируемые результаты:

В результате освоения программы учащимися предполагается достижение следующих результатов:

Личностные результаты:

- Овладение знаниями о влиянии физических упражнений на здоровье человека, о сохранении и укреплении здоровья;
- Развитие волевых качеств (настойчивость, упорство, смелость);
- Развитие морально этических качеств (честность, доброжелательность, сотрудничество)
- Формирование установки на здоровый образ жизни и активную жизненную позицию.

Межпредметные результаты:

- овладеют основами техники бега, прыжков, метаний;
- научатся грамотно планировать собственную деятельность;
- научатся работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

Предметные результаты:

- выполнять сложные технические элементы легкой атлетики;
- будут знать правила судейства и проведения соревнований по легкой атлетике;
- овладеют методикой проведения учебно-тренировочного занятия;
- оказать первую помощь при незначительных травмах и ушибах;
- снимать эмоциональное и психологическое напряжение после нагрузки.

Кадровое обеспечение программы:

ГБОУ школа 496 предъявляет следующие требования к педагогу объединения «Легкая атлетика» - высшее образование, стаж тренерской деятельности, умение организовать и провести соревнования.

Материально-техническое оснащение:

Занятия проводятся на базе спортивного зала ГБОУ школа 496, с использованием спортивного инвентаря (маты, скамейки, барьеры, набивные мячи, скакалки, эспандеры, гантели, мячи).

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Набор и формирование группы, инструктаж по технике безопасности	8			текущий
2	Ознакомление с техникой бега и обучение технике бега на короткие дистанции	8	1	7	текущий
3	Обучение технике бега с низкого старта и стартовому разгону	12	1	11	текущий
4	Развитие физических качеств (в том числе специальной выносливости)	16		16	текущий
5	Обучение технике преодоления барьеров и барьерному бегу	16	1	15	текущий
6	Проверка качеств учащихся (тестирование)	4		4	Сдача нормативов
7	Обучение технике метания мяча	8	1	7	текущий
8	Развитие физических качеств	24		24	текущий
9	Обучение технике эстафетного бега	8	1	7	текущий
10	Развитие скоростных качеств	8		8	текущий
11	Обучение технике прыжков в высоту	8	1	7	текущий
12	Проверка качеств учащихся (тестирование)	4		4	Сдача нормативов

13	Развитие выносливости	8		8	текущий
14	Проверка качеств учащихся (тестирование)	12		12	Сдача нормативов

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	4			текущий
2	Развитие гибкости	12		12	текущий
3	Овладеть техникой бега на короткие дистанции (в том числе бегу со старта, мощно отталкиваясь)	16	1	15	текущий
4	Продолжить обучение технике бега с низкого старта	8	1	7	текущий
5	Прыжки на скакалке и упражнения в ходьбе	8		8	текущий
6	Совершенствовать стартовый разгон	8		8	текущий
7	Развитие физических качеств (в том числе специальной выносливости)	16		16	текущий
8	Развитие аэробных возможностей организма	8		8	текущий
9	Развитие физических качеств	16		16	текущий
10	Проверка качеств учащихся (тестирование)	4		4	Сдача нормативов
11	Продолжить обучение техники преодоления барьеров и барьерному бегу	16	1	15	текущий
12	Обучение техники прыжков в высоту	8	1	7	текущий
13	Развитие скоростных качеств	8		8	текущий
14	Обучение технике метания мяча	4	1	3	текущий
15	Обучение технике прыжков в длину	4	1	3	текущий
16	Проверка качеств учащихся (тестирование)	4		4	Участие в соревнованиях

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 496»
Московского района Санкт-Петербург

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Легкая атлетика»

Рабочая программа

Задачи программы

I год обучения

Образовательные:

- обучить основным элементам техники бега на средние и длинные дистанции;
- обучить технике низкого и высокого старта;
- обучить прыжкам с места и прыжкам в длину с разбега

Развивающие:

- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
- развить двигательную активность детей;
- способствовать развитию навыков личной гигиены;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развить координационные возможности, умение владеть своим телом;

Воспитательные:

- воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- воспитывать у детей самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

II год обучения

Образовательные:

- совершенствование основным элементам техники бега на средние и длинные дистанции;
- совершенствовать технику низкого и высокого старта;
- совершенствовать прыжки с места и прыжки в длину с разбега;
- углубленное изучение основных элементов лёгкой атлетики;
- выявление задатков и способностей и спортивной одарённости;
- привитие интереса к тренировочным занятиям;

Развивающие:

- развить физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость);
- развить двигательную активность детей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- способствовать развитию костно-мышечного корсета;
- развить координационные возможности, умение владеть своим телом;

Воспитательные:

- воспитывать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- воспитывать у детей самостоятельность и организованность;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью, привычку к закаливанию;
- воспитывать интерес к занятиям физической культуры.

Содержание программы

Теоретические знания:

- правила поведения и меры безопасности на занятиях легкой атлетикой;
- простейшие упражнения на освоение техники;
- гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий легкой атлетикой;
- причины травм и их профилактика. Техника безопасности;
- простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике;
- 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;
- 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 мяча, прыжках в высоту, длину.

Практические умения:

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

- закрепление навыка правильной осанки;
- закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге;
- ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах;
- ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы;
- ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров;
- ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения;
- ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий;
- ходьба в чередовании с бегом и регулированием физиологической нагрузки по интенсивности и продолжительности на дистанции, соответствующей возрасту;
- обучение основам техники легкоатлетических упражнений;
- Специальные беговые легкоатлетические упражнения;
- Обучение технике высокого старта

Прыжки.

- пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания. Спрыгивания и разнообразные прыжки в глубину;
- разновидности прыжков на одной и двух ногах в сочетании с ходьбой и бегом;
- перепрыгивания с предмета на предмет через горизонтальные и вертикальные препятствия с места и с разбега;
- прыжки с поворотом вокруг вертикальной оси, прыжки с движениями рук и ног в полёте, с ловлей и бросанием мячей;
- прыжки в длину и высоту с разбега, простейшими способами, отталкиваясь правой и левой ногой;
- упражнения с длинной скакалкой: пробегания через вращающуюся скакалку в разных направлениях, перепрыгивания через качающуюся скакалку, одиночные и групповые прыжки различными способами;
- упражнения с короткой скакалкой: разнообразные прыжки на месте и в движении.

Метание и ловля.

- подбрасывание и перепрыгивание мячей: различного веса и размера, изменяя исходные положения, а также способы бросков и ловли;
- упражнения в жонглировании мячами;
- метание мяча с разных дистанций и исходных положений в горизонтальную и вертикальную цели удобной и неудобной рукой;
- метание малого мяча способом «из-за спины» через плечо с трех шагов разбега; с пяти; с семи.

Упражнения на развитие физических качеств.

Выносливость:

- равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500 м, старшим от 1000 м до 5000 м.
- чередование ходьбы и бега до 1000 м старшим до 6000 м.

Быстрота:

- повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, до 100 м, «челночный бег» (3x10 м).

Скоростно-силовые способности:

- повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10 м, 20-30 м.
- Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м, 20-30 м.

Ловкость:

- бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре;
- прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Требования к уровню освоения программы

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы (в год)		
Общекультурный	1-2 года	144 часа	Формирование общей культуры учащихся; удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени	Освоение прогнозируемых результатов программы. Презентация результатов на уровне образовательной организации и района города

Оценочные и методические материалы к программе легкая атлетика Методическое обеспечение 1 год обучения

№ п\п	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Инструктаж по ТБ	Беседа, дискуссия	Рассказ, беседа, объяснение	Компьютер	Беседа

2	Теоретические сведения по разделу легкая атлетика	Традиционное занятие	Рассказ, беседа, обсуждение, игра	Компьютер, спортивный инвентарь.	Беседа
3	Общефизическая подготовка	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, разъяснение, показ педагогом, работа по образцу, метод упражнений, анализ, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4	Специальная физическая подготовка.	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, показ педагогом	Спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения.
5	Техническая подготовка.	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, показ педагогом, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения.
6	Тактическая подготовка.	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, показ педагогом, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения.

2 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Беседа, дискуссия	Рассказ, беседа, объяснение	Компьютер	Беседа
2	Теоретические сведения по разделу легкая атлетика	Традиционное занятие	Рассказ, беседа, диалог, обсуждение, игра	Компьютер, спортивный инвентарь	Беседа
3	Общефизическая подготовка	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, разъяснение, работа по образцу, метод упражнений, анализ, тренировка	Спортивный инвентарь	Выполнение упражнений. Педагогическое наблюдение
4	Специальная физическая подготовка.	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, показ	Спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения. Педагогическое наблюдение

5	Техническая подготовка.	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, использование видеоматериалов, тренировка	Компьютер, спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения. Педагогическое наблюдение
6	Тактическая подготовка.	Тренировочное занятие	Диалог, объяснение, использование видеоматериалов, показ педагогом, тренировка	Компьютер, спортивный инвентарь	Выполнение обязательных элементов, соответствующих уровню обучения. Педагогическое наблюдение
7	Силовая подготовка	Тренировочное занятие	Беседа, объяснение, разъяснение, показ педагогом, тренировка	Спортивный инвентарь,	Выполнение контрольных нормативов по ОФП

Форма занятий – учебно-тренировочные занятия, тестирование, участие в соревнованиях.

На занятиях применяются традиционные **дидактические методы**:

- словесные (команды, указания, подсчет);
- наглядные.

Даются с использованием показа, который должен быть правильным, точным и даваться с нужными пространственно-временными характеристиками – практического упражнения.

Сколько бы учащийся не видел упражнение, если он не будет выполнять его сам, то никогда не освоит. Методы **практического упражнения** проводятся:

- целостным методом;
- методом расчлененного упражнения;
- игровым методом;
- соревновательным методом.

Контроль за развитием физических качеств осуществляется с помощью тестирования, то есть выполнения контрольно-переводных нормативов:

- **Быстрота** – оценивается по результатам челночного бега 3 по 10 метров, бега со старта 30 метров, прыжков на скакалке за 30 секунд;
- **Выносливость** – оценивается по результатам кроссового бега;
- **Взрывная сила** – по результатам прыжка в длину с места, тройного прыжка, подтягивания и подъема туловища из положения лежа в положение сидя за 1 минуту.

Список использованной литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания. В.И. Лях, А.А. Зданевич;
2. Физическая культура. Тестовый контроль. В.И. Лях;
3. Теория и методика физического воспитания и спорта. Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов;
4. Дидактический материал для учителей физической культуры. В.А. Шиширин;
6. Физическая культура: поурочные планы 5-6-7-8 классы. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко.
7. Справочник учителя физической культуры. П.А. Киселев.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата начала окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2019	25.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	02.09.2019	25.05.2019	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

**Календарно-тематическое планирование 1 года обучения
Объединения легкой атлетики**

№ п/п	Раздел, тема	Содержание	Кол-во час.	Дата	Факт
1	Набор и формирование группы, инструктаж по ТБ	Техника безопасности при занятиях в зале и на улице	4		
2	Набор и формирование группы, инструктаж по технике безопасности	Техника безопасности при работе со спортивными снарядами	4		
3	Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции	Легкий бег. Специально-беговые упражнения. Имитация беговых движений на месте. Старты под команду, старты в парах. Бег с ходу.	4		
4	Обучение техники бега на короткие дистанции	Специально-беговые упражнения. Многократный бег с ускорениями и без на отрезках от 30 до 100 метров. Бег с различной скоростью по кругу радиусом 10-20 метров	4		
5	Обучение техники бега с низкого старта	Показ и рассказ об основных положениях спортсмена на старте Самостоятельная установка колодок Выполнение команд «На старт» и «Внимание». Бег с колодок под натянутой лентой.	4		
6	Обучение техники бега с низкого старта	Бег с сопротивлением партнера. Бег под команду	4		
7	Обучение стартовому разгону	Бег через фишки, бег по отметкам. Быстрые многоскоки на отрезках 20 метров. Бег со сменой ритма. Челночный бег	4		
8	Развитие физических качеств	Упражнения в парах на гибкость. Упражнения на гимнастической стенке	4		
9	Развитие физических качеств	Выполнение упражнений с отягощениями. Ходьба и бег в приседе	4		
10	Развитие специальной выносливости	Бег на средних дистанциях	4		
11	Развитие специальной выносливости	Бег на отрезках 150 метров с регламентированным отдыхом. Игра «футбол»	4		
12	Обучение техники преодоления барьеров	Ознакомление с барьерами. Ходьба и бег через низкие препятствия Упражнения для проноса толчковой и маховой ноги.	4		
13	Обучение техники преодоления барьеров	Ходьба через барьеры, сбоку, через середину, одной ногой, двумя ногами	4		
14	Обучение барьерному бегу	Бег через низкие предметы, имитируя барьерный бег. Упражнения в положении барьерного шага на матах	4		
15	Обучение барьерному бегу	Бег через барьеры разной высоты в 3, 5, 7 шагов, с маховой ноги, с толчковой ноги.	4		
16	Проверка качеств	Контрольные нормативы	4		

	спортсменов				
17	Обучение техники метания мяча	Имитация на месте движений метания. Броски малого мяча с места, с разбега	4		
18	Обучение техники метания мяча	Игра «выбей мяч». Метания мяча в стену на отскок	4		
19	Развитие физических качеств	Броски набивного мяча из различных положений в парах	4		
20	Развитие физических качеств	Офп с набивным мячом. Эстафеты с передачей набивного мяча	4		
21	Развитие физических качеств	Прыжки на скакалке на месте, в движении. Прыжки и бег через фишки	4		
22	Развитие физических качеств	Прыжки через скамейки. Прыжки по матам. Игра «кто дальше прыгнет».	4		
23	Развитие физических качеств	Упражнения с эспандером. Бег в упряжке. Перетягивание каната	4		
24	Развитие физических качеств	Круговое офп. Игра «цепочка». Игра «рыбаки и рыбки»	4		
25	Обучение техники эстафетного бега	Передача эстафетной палочки на месте, в легком беге, в прах, в тройках	4		
26	Обучение техники эстафетного бега	Различные эстафеты с передачей эстафетной палочки	4		
27	Развитие скоростных качеств	Бег на скорость на коротких отрезках от 30 до 60 метров. Игра «Вызов номеров»	4		
28	Развитие скоростных качеств	Эстафеты. Прыжки в длину с места и разбега	4		
29	Обучение техники прыжков в высоту	Бег по залу с доставанием баскетбольного щита. Прыжки через резину с места и разбега	4		
30	Обучение техники прыжков в высоту	Прыжки через планку способом «ножницы»	4		
31	Проверка качеств спортсмена	Сдача контрольных нормативов	4		
32	Развитие выносливости	Кроссовый бег. Круговое офп	4		
33	Развитие выносливости	Игры в гандбол, баскетбол. Бег на длинные дистанции	4		
34	Проверка качеств спортсмена	Участие в соревнованиях	4		
35	Проверка качеств спортсмена	Участие в соревнованиях	4		
36	Проверка качеств спортсмена	Участие в соревнованиях	4		

**Календарно-тематическое планирование 2 года обучения
Объединения легкой атлетики**

№ п/п	Раздел, тема	Содержание	Кол-во	Дата	Факт
1	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	Легкий бег на месте. Инструктаж на тему - правила поведения и форма одежды на занятиях на улице. ТБ при нахождении в зале и работе со спортивными снарядами.	4		
2	Развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Прыжки на скакалке	4		
3	Развитие гибкости	Упражнения на гибкость в парах, с сопротивлением партнера и без.	4		
4	Развитие гибкости	Упражнения на гибкость на гимнастических матах и на гимнастической стенке	4		
5	Овладеть техникой бега на короткие дистанции	Бег с высоким подниманием бедра. Бег через фишки с увеличением расстояния между ними	4		
6	Овладеть техникой бега на короткие дистанции	Бег через скамейки. Бег со сменой ритма Многочесный бег на отрезках 30-60 метров	4		
7	Обучение бегу со старта, мощно отталкиваясь	Выбегание из исходного положения – упор лежа, под сигнал	4		
8	Обучение бегу со старта, мощно отталкиваясь	Выбегание из исходной стойки – падение вперед с последующим переходом в бег, удерживая наклон до 4-6 шагов. Бег с сопротивлением партнера	4		
9	Продолжить обучение техники бега с низкого старта	Опробование основных положений спортсмена на старте. Акцентированное выполнение отдельных элементов низкого старта	4		
10	Продолжить обучение техники бега с низкого старта	Прыжки в длину с места с колодок. Бег с низкого старта под команду по одному и в парах	4		
11	Прыжки на скакалке и упражнения в ходьбе	Прыжки на скакалке в различных вариациях – на месте и в движении, поодиночке и в паре. Прыжки и ходьба в приседе	4		
12	Прыжки на скакалке и упражнения в ходьбе	Бег на скакалке. Различные упражнения в ходьбе	4		
13	Совершенствовать стартовый разгон	Бег со сменой ритма. Бег под сигнал после выполнения различных заданий. Челночный бег. Бег на отрезках 30 метров	4		
14	Совершенствовать стартовый разгон	Ускорения за партнером, стоящим чуть впереди. Бег по фишкам, постепенно увеличивая расстояние между ними. Бег с акцентом на одну ногу	4		
15	Развитие физических качеств	Круговое ОФП	4		
16	Развитие физических качеств	Упражнения с отягощениями. Упражнения с эспандерами. Упражнения в статике	4		
17	Развитие специальной выносливости	Бег на отрезках, с укороченным интервалом отдыха между ними. Бег на отрезках свыше 100 метров	4		
18	Развитие	Чередование на заданной дистанции бега и	4		

	специальной выносливости	прыжковых упражнений без остановки			
19	Развитие аэробных возможностей организма	Кроссовый бег. Фартлек	4		
20	Развитие аэробных возможностей организма	Игра в футбол, баскетбол, гандбол	4		
21	Развитие физических качеств	Упражнения с резиновыми амортизаторами Бег «в упряжке»	4		
22	Развитие физических качеств	Прыжки через скамейки. Прыжки по матам Игра «кто дальше прыгнет»	4		
23	Развитие физических качеств	Броски набивных мячей. Эстафеты с набивными мячами	4		
24	Развитие физических качеств	Перетягивание каната. Игра «выбей мяч», «удочка»	4		
25	Проверка качеств спортсмена	Сдача контрольных нормативов	4		
26	Продолжить обучение техники преодоления барьеров	Преодоление барьера маховой и толчковой ногой, стоя лицом к барьеру или с боку от него	4		
27	Продолжить обучение техники преодоления барьеров	Ходьба через барьеры, постепенно увеличивая расстояние между ними. Ходьба через барьеры с акцентом на работу рук	4		
28	Продолжить обучение барьерному бегу	Подскоки через барьеры. Бег с высоким подниманием бедра через барьеры	4		
29	Продолжить обучение барьерному бегу	Бег через барьеры различной высоты в 3,5,7 шагов с маховой и толчковой ноги, через середину и сбоку от него	4		
30	Обучение техники прыжков в высоту	Перепрыгивать резинку, толкаясь одной и двумя ногами. Перепрыгивать резинку спиной вперед. Имитация движения «ножницы» на месте	4		
31	Обучение техники прыжков в высоту	Прыжки через планку способом «ножницы»	4		
32	Развитие скоростных качеств	Бег на скорость на отрезках 30-60 метров с места и с ходу. Игра «вызов номеров»	4		
33	Развитие скоростных качеств	Эстафеты. Челночный бег. Игра «передача мяча»	4		
34	Обучение техники метания мяча	Имитация фаз метаний в ходьбе и в легком беге. Обучение замаху. Метание в цель. Метание на отскок	4		
35	Обучение техники прыжков в длину	Прыжки в длину с места, двойные и тройные Опробование отдельных фаз прыжка- разбега по отметкам, вылета в шаге и приземления	4		
36	Проверка качеств спортсмена	Участие в соревнованиях	4		