

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ИНТЕГРАЦИЯ»

634509, Томская область, Томский район, п. Зональная станция, ул. Виталия Грачёва, д. 8а
ИНН 7014065515, КПП 701401001, БИК 046902001, ОГРН 1207000000393

<https://integracia.gosuslugi.ru>, integraciya@do.tomsk.gov.ru

РАССМОТРЕНО:

На Педагогическом совете

Протокол № 7 от «01» ноября 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО:

Директор школы

/Е.С. Попов

Приказ № 734/1 от «06» ноября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная
программа
«Легкая атлетика»
направленность: физкультурно-спортивная
Целевая группа: учащиеся 1- 4 класс
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Антусенко Мария Валерьевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

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

Предлагаемая программа по лёгкой атлетике имеет физкультурно - спортивную направленность, предназначена для обучающихся, проявляющих интерес к физической культуре и спорту, для углублённого изучения раздела «Лёгкая атлетика» школьной программы.

Актуальность программы. Лёгкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию её 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 лёгкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия лёгкой 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 лёгкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также её прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям лёгкой атлетики ребёнок приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия лёгкой 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 учётом 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 спортсмена при занятиях лёгкой атлетикой.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к 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.

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. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта, работающих в детской спортивной школе г.Томска.

Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для разнообразных дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия лёгкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Участниками программы дополнительного образования по лёгкой атлетике являются учащиеся 1-4 классов. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на платной основе. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Программа дополнительного образования по лёгкой атлетике рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 70 часов тренировочного времени.

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

Планируемые результаты и способы их оценки в текущем учебно - тренировочном 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 упражнения 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.	2	1	1
5.	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.	1	1	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	29	-	29
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	37 Согласно плану спортивных мероприятий.	-	37
	Итого	74	6	68

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 лёгкой атлетики

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 лёгкой атлетикой

Практическая часть:

Игры с бегом: «Волк во ров», «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 – 10 шт;
- Волейбольные мячи – 10 шт
- Обручи – 5 шт
- Резина - 2 шт
- Барьеры - 6 шт
- Баскетбольный щит – 4 шт;
- Набивные мячи – 5 шт;
- Скакалки – 15 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.do-oc.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 5.
- <http://леснаяшкола.рф/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	1.Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие 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)	2	3.09 4.09	
4-6	1.Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Полоса г/городка. Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м. Прыжковые упр. в длину согнув ноги.	2	10.09 11.09	
7-9	1.Бег 60-100м с н/старта. 2.Бег в равномерном темпе. 3.Прыжки в длину согнув ноги. 4.Скоростно 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.	2	17.09 18.09	

10-12	1.Бег 60-100м с н/старта. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты. 4.Тэсты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.	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. Спортивные игры ф/б, в/б.	2	24.09 25.09	
13-15	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 Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.	2	01.10 02.10	
16-18	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	08.10 09.10	
19-21	1.Бег 1000-1500м. 2.Силовые качества. 3. Эстафетный бег.	Бег 1000-1500м кроссовый. Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах Спортивные игры ф/б, в/б.	2	15.10 16.10	
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	22.10 23.10	

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	29.10 30.10	
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	05.11 06.11	
31-33	1. Кроссовый бег 10-15-20 2.Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3.Скоростно 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,	2	12.11 13.11	
34-36	1.Прыжки в высоту. 2.Скоростно силовые качества. 3.Развитие 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.	2	19.11 20.11	
37-39	1.Прыжки в высоту. 2.Скоростно силовые качества. 3.Развитие 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	2	26.11 27.11	

		высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.			
40-43	1.Эстафетный бег 2.Развитие быстроты. 3.Прыжки 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,	2	03.12 04.12	
44-46	1.Эстафетный бег 2.Развитие быстроты. 3.Прыжки 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.	2	10.12 11.12	
47	1.Кроссовый бег 15-20-25.	Кроссовый бег 15-20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями.	1	17.12	
48	Промежуточная аттестация	Тестирование	1	18.12	

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	24.12	
----	--	--	---	-------	--

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. Игры ф/б, в/б.	2	25.12 25.12	
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	14.01 15.01	
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	21.01 22.01	
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	28.01 29.01	
64-66	1.Эстафетный бег. 2.Прыжки в высоту. 3.Развитие 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.	2	04.02 05.02	

67-69	1.Эстафетный бег. 2.Прыжки в высоту. 3.Развитие 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.	2	11.02 12.02	
70-73	1.Н/старт стартовый разгон 2.Бег 60-100м. 3.Развитие 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.	2	18.02 19.02	
74-76	1.Бег 60-100м. 2.Развитие координации. 3.Развитие 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.	2	25.02 26.02	
77-79	1.Бег на средние дистанции 300-500-600м. 2.Метание м/м, гранаты на дальность. 3.Прыжки 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.	2	04.03 05.03	
80-83	1.Бег на длинные дистанции 1000-2000м. 2.Метание м/м, гранаты на дальность. 3Эстафетный бег.	Бег 1000-2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б.	2	11.03 12.03	
84-86	1.Эстафетный бег. 2.Метание м/м, гранаты на дальность. 3.Бег на средние дистанции 400-500-800м.	Бег 2000м. Полоса г/городка с бегом передач эстафеты. Метание м/м, гранаты на дальность. Бег 20-25-30м с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.	2	18.03 19.03	

87-89	1.Бег 60-100м. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Бег 2000м.	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.	2	25.03 26.03	
90-93	1.Эстафетный бег. 2.Прыжки в длину согнув ноги 3.Бег на средние дистанции 400	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,	2	01.04 02.04	
94-96	1.Бег на средние дистанции 400-500-800м. 2.Метание м/м, гранаты на дальность, в цель. 3.Метание м/м 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.	2	08.04 09.04	
97-99	1.Бег 2000-3000м. 2.Развитие координации. 3.Прыжки в длину согнув ноги	Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием.	2	15.04 16.04	
100-103	1.Бег 60-100м. 2.Прыжки в длину согнув ноги 3.Прыжки 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	2	22.04 23.04	
104-106	1.Бег 600-1000м. 2.Метание м/м, гранаты на дальность, в цель. 3.Развитие быстроты, координации.	Бег 600-1000м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Бег 20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.	2	29.04 30.04	

107-110	1.Бег 2000-3000м 2.Метание м/м, гранаты на дальность. 3.Скоростно силовые качества.	Кросс 2000-3000м. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б	2	06.05 07.05	
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	13.05 14.05	
113	Итоговая аттестация	Контрольные измерения	1	20.05	
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	21.05 27.05	