

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ БАШМАКОВСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
р.п. БАШМАКОВО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята
на Педагогическом Совете
№ 01 от 24.05.2022 г.

Утверждена
Приказом директора протокол
МАОУДОДОСШ р.п. Башмаково
№ 151-п от 01.06.2022 г.
А.С.Саванков



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст детей: 9-12 лет
Срок реализации программы: 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная
Программу составили: тренер-преподаватель
Васин И.С.
тренер-преподаватель
Молодцов А.С.
тренер-преподаватель
Безиков М.В.

р.п.Башмаково
2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике является модифицированной, в программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта. Она составлена на основе программ: «Физическая культура» 1-4 классы (В.И.Лях, -М.,Просвещение,2012г.); Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика. Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам»: учебное пособие. (М., Просвещение, 2012 г.) и других авторских аналогичных программ.

Нормативно – правовые основы создания программы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно- правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. №273-ФЗ;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобразования от 18.11.2015 № 09 -3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Приказ Минобрнауки РФ № 816 от 23.08.2017 «Об утверждении порядка применения организациями электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Порядок зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность», утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июля 2020 г. №845/369;

– Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 36 – 48 -20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержден протоколом №16 президиума совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018 г.;

– Устав общеобразовательной организации, локальные акты, регулирующие учебно – воспитательный процесс МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково.

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 в 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.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой учащийся 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.

С 1 сентября 2015 года в образовательных организациях введена сдача норм ГТО, когда учащиеся сдают определенные контрольные нормативы. В учебный план предусмотрено введение большего количества учебных часов на совершенствование навыков и умений учащихся в различных техниках легкоатлетического многоборья, что способствует развитию быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, повышает общую физическую подготовку и позволит им повысить уровень соревновательной деятельности.

Цель программы: формирование физической культуры учащихся, привлечение их к систематическим занятиям спортом посредством занятий лёгкой атлетикой.

В ходе реализации программы предполагается решить **задачи:**

- укрепление здоровья детей, содействие их гармоническому развитию;
- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта;
- формирования здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;

- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Педагогическая целесообразность

Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья, физического развития учащихся, на приобретение ими необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, а также на развитие двигательных качеств.

На занятиях используются игровые, соревновательные технологии. Важнейшим методом обучения на занятиях является метод дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ребенку.

Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотры видеоматериалов физкультурно – спортивной направленности.

Срок и режим обучения

Данная программа рассчитана на 216 часов обучения. Срок обучения по программе 1 год.

Занятия проходят с одной группой 2 раза в неделю по 3 академических часа.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей от 9 до 12 лет.

Уровень освоения программы – стартовый.

Условия приёма детей

Приём детей на обучение по данной программе проводится на добровольной основе. Зачисление происходит при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья ребёнка.

Наполняемость группы – от 15 человек.

В группе могут быть дети одного возраста или разных возрастов.

Учебно – тематический план

п/п	Темы занятий	кол -во час ов	теория	практ ика
1	Вводное занятие. История возникновения и развития легкоатлетических упражнений . правила техники безопасности на занятиях. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.	2	1	1
2	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	18	4	14
3	Бег на средние дистанции 300-500-600-800м	18	4	14
4	Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м	18	4	14
5	Эстафетный бег	18	2	16
	Легко – атлетические			

6	упражнения	14	4	10
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	18	2	16
8	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	18	2	16
9	Метание малого мяча	18	2	16
10	Метание гранаты	18	2	16
11	Полоса препятствий	16	2	16
12	Подвижные игры и эстафеты	16	2	14
13	Физическая подготовка (офп)	22	6	16
14	Итоговое занятие	2	1	1
Итоговое количество часов		216 ч.	36 ч.	180 ч.

Содержание программы

<p>Беговые упражнения</p> <p>Овладение техникой спринтерского бега</p>	<p>История лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин.</p> <p>Бег 1000-3000 м.</p>
<p>Прыжковые упражнения</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p>	<p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>
<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p>	<p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>
<p>Метание малого мяча</p> <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p>	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (Iх1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p>

<p>Развитие выносливости</p>	<p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>
<p>Развитие скоростных способностей</p>	<p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>
<p>Легко – атлетические упражнения</p>	<p>Влияние легко – атлетических упражнений на организм человека, укрепление здоровья, разучивание упражнений и овладение правильной техникой их выполнения; правила соревнований по бегу, прыжкам и метанию; значение разминки для выполнения легко – атлетических упражнений, представления о темпе, скорости и объёме легко –атлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности занятиях легкой атлетикой.</p>
<p>Формы контроля</p>	<p>опрос по теоретическому материалу, тесты, зачеты, выполнение контрольных упражнений, соревнования</p>

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся могут

знать:

- историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений ;
 - Историю развития Олимпийских игр ;
 - правила техники безопасности, оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
 - технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
 - типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.--
- основное содержание правил соревнований по бегу на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и в высоту с разбега, метание 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 контрольные упражнения (двигательные тесты).
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

- с максимальной скоростью бегать на дистанцию 30, 60, 100 м в 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.
- выполнять легкоатлетические упражнения 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 спортивную 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 в различных условиях.

Условия реализации программы

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
6. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Формы аттестации

опрос по теоретическому материалу, тесты, зачеты, выполнение контрольных упражнений, соревнования и т.д.

Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) III.

2. Уровень физической подготовленности учащихся различных возрастных групп

3. Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся различных возрастных групп

Методическое обеспечение программы

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение основ физической культуры. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая	Объяснение, демонстрация	дифференцированный подход, игровой,	Контрольные

	<p>техники выполнения упражнений.</p> <p>Практические занятия, показ видео материалов, посещение соревнований.</p>	<p>соревновательный методы, метод повторения</p>	<p>упражнения, соревнования, товарищеские встречи.</p>
<p>Тактическая</p>	<p>лекция, беседа, просмотр видео материала, участие в соревнованиях.</p>	<p>игровой, соревновательный методы.</p>	<p>Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.</p>
<p>Практическая</p>	<p>Объяснение с практическим выполнением</p>	<p>Словесный метод, метод показа. Групповой, фронтальный и игровой методы.</p>	<p>Тесты и контрольные упражнения.</p>
<p>Контроль умений и навыков</p>	<p>Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.</p>	<p>Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.</p>	<p>Обсуждение результатов соревнований.</p>

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: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2. http://www.doc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view 3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4. 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	Тема занятий	Содержание занятия.	Количество часов	Дат	
	<p>1. Высокий и низкий старт стартовый разгон.</p> <p>2. Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3. Развитие быстроты.</p>	<p>Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м.</p> <p>Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м)</p> <p>Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон.</p> <p>Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр.</p>			
	<p>1. Высокий и низкий старт стартовый разгон.</p> <p>2. Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3. Развитие быстроты.</p>	<p>Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Полоса г/городка.</p> <p>Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м.</p> <p>бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м 1000м переменный с ходьбой).</p>			

		Прыжковые упр. в длину согнув ноги.			
	<p>1Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>2.Бег в равномерном темпе.</p> <p>3Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>4Скоростно силовые качества.</p>	<p>Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка.</p> <p>Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек</p> <p>Прыжки в длину согнув ноги, тройным.</p> <p>Бег в равномерном темпе 10мин.</p>			
	<p>1Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>2Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3Развитие быстроты.</p> <p>4Тэсты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.</p>	<p>Тесты ч/б,4-6/9м, 3-5/10м, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.</p> <p>Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>Прыжковые упр. многоскоки, в длину согнув ноги, тройным.</p> <p>Спортивные игры ф/б, в/б.</p>			
	<p>1Бег на средние дистанции 300-500м</p>	<p>Бег на средние дистанции 300-500м.</p> <p>Метание м/м в цель, снарядов и предметов из</p>			

	<p>2.Метание м/м в цель.</p> <p>3.Скоростные силовые качества.</p>	<p>разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал. цель Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.</p>			
	<p>1.Бег на средние дистанции 300-500м</p> <p>2.Метание м/м в цель.</p> <p>3.Скоростные силовые качества.</p>	<p>Бег на средние дистанции 300-500м.</p> <p>Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал. цель,</p> <p>Бег 1000-1500м кроссовый.</p> <p>Игры с бегом прыжками метанием,</p>			
	<p>1.Бег 1000-1500м.</p> <p>2.Силовые качества.</p>	<p>Бег 1000-1500м кроссовый.</p> <p>Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах</p> <p>Спортивные игры ф/б, в/б.</p>			
	<p>1.Бег 2000м.</p> <p>2.Метание м/м в цель, гранаты</p>	<p>Бег 2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега, цель, на дальность.</p>			

		Спортивные игры ф/б, в/б.			
	<p>1Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>2.Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3Развитие координации.</p>	<p>Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м.</p> <p>Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным.</p> <p>Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,</p>			
0	<p>1Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>2Прыжки в длину согнув ноги.</p>	<p>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.</p> <p>Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,</p>			
1	<p>1 Кроссовый бег 10-15-20</p> <p>2Метание м/м, гранаты в цель и на</p>	<p>Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность.</p>			

	дальность. 3Скоростн о силовые качества.	Кроссовый бег 10- 15-20мин. Игры ф/б,			
2	1.Прыжки в высоту. 2.Скоростн о 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 скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.			
3	1.Прыжки в высоту. 2.Скоростн о -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 скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.			
4	1.эстафетн ый 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,			
5	1. Эстафетный бег 2. Развитие быстроты. 3. Прыжки в высоту.	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту. Бег 15-20-25мин. с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.			
6	1. Кроссовый бег 15-20-25. 2. Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3. Скоростно 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.			
7	1. Кроссовый бег 20-25-30. 2. Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3. Скоростно	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.			

	о силовые качества.			
8	<p>1. Н/старт стартовый разгон</p> <p>2. Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3. Развитие быстроты, координации.</p>	<p>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</p> <p>Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.</p>		
9	<p>1. Н/старт стартовый разгон</p> <p>2. Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3. Развитие быстроты, координации.</p>	<p>Бег 8-10мин. Стартовые положения, бег 30м/3 Эстафеты с предметами с ч/б 4-68/9м, 3- 5/10м. Прыжки в длину согнув ноги</p> <p>Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.</p> <p>Подвижные игры.</p>		
0	<p>1. Кроссовый бег 20-25-30.</p> <p>2. Скоростные силовые качества.</p>	<p>Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры.</p>		

1	<p>1.Эстафетный бег.</p> <p>2.Прыжки в высоту.</p> <p>3.Развитие выносливости.</p>	<p>Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м.</p> <p>Эстафетный бег 3/100м.</p> <p>Прыжки в высоту, прыжковые упр. Бег 20-25-30 с переменной скоростью, парами, преследованием. Игры ф/б, в/б.</p>			
2	<p>1.Эстафетный бег.</p> <p>2.Прыжки в высоту.</p> <p>3.Развитие быстроты, координации.</p>	<p>Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м.</p> <p>Беговые, прыжковые упр. 3 серии. Эстафетный бег 2/200м. Прыжки в высоту. Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б 4-6 - 8/9м, 3- 5/10м Бег 20-25-30мин.</p>			
3	<p>1. Н/старт стартовый разгон</p> <p>2.Бег 60-100м.</p> <p>3.Развитие быстроты, координации.</p>	<p>Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м.2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30мин. Подвижные игры.</p>			
4	<p>1.Бег 60-100м.</p> <p>2.Развитие быстроты, координации.</p>	<p>Беговые упражнения Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски</p>			

		б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30. Игры ф/б, в/б.			
5	<p>1. Бег на средние дистанции 300-500-600м.</p> <p>2. Прыжки в длину согнув ноги.</p>	<p>Бег 8-10м с ускорением 3/100-150м. Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 300-500-600м. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Игры ф/б, в/б.</p>			
6	<p>1. Бег на длинные дистанции 1000-2000м.</p> <p>2. Метание м/м, гранаты на дальность.</p>	<p>Бег 1000-2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б.</p>			
7	<p>1. Эстафетный бег.</p> <p>2. Метание м/м, гранаты на дальность.</p>	<p>Бег 2000м. Полоса г/городка с бегом передачей эстафеты. Метание м/м, гранаты на дальность. Бег 20-25-30м с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.</p>			
8	<p>1. Бег 60-100м.</p> <p>2. Прыжки в длину согнув</p>	<p>Бег 3000м. Спец. беговые упр. ускорения со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м 2-</p>			

	ноги.	Зр.Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Эстафеты с предметами. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем.			
9	1.Эстафетный бег. 2.Прыжки 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,			
10	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.			
11	1.Бег 2000-3000м. 2.Развитие координации.	Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием.			

12	<p>1.Бег 60-100м.</p> <p>2.Прыжки в длину согнув ноги</p>	<p>Спец. беговые упр. ускорения- серии. Бег 60-100м 4-5р. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25 с ускорением 3-4р. в подъем. Игры</p>			
13	<p>1.Бег 600-1000м.</p> <p>2. Метание м/м, гранаты на дальность, вцель.</p>	<p>Бег 600-1000м.</p> <p>Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Бег 20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.</p>			
14	<p>1.Бег 2000-3000м</p> <p>2.Метание м/м, гранаты на дальность.</p>	<p>Кросс 2000-3000м.</p> <p>Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б</p>			