Согласовано Утверждаю:

с педагогическим советом Директор: Е.И. Дмитриева

Протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_2018г.

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования

Первомайский Дом детского творчества

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

**«Легкая атлетика»**

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Программа рассчитана для детей 7-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Педагог ДО:   
Кузнецова О.Г.

п. Пречистое

2018-2019 учебный год

**Оглавление**

1. Пояснительная записка 3

2. Учебно-тематический план 6

3. Содержание 7

4. Материально-методичекое обеспечение 8

5. Список информационных источников 9

6. Календарно-учебный график 10

**Пояснительная записка**

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

Предлагаемая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5-9 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» школьной программы.

**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.

**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. 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 разнообразие 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:** 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.

**Значимость:** 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, дозируемости, а также ее прикладному значению.

**Полезность:** 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.

**Цель программы:** формированиезнаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение 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.

**Участниками программы** дополнительного образования по легкой атлетике являются учащиеся 5–9 классов 10–15лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Программа дополнительного образования по легкой атлетике рассчитана на 1год обучения. Включает в себя 68 часов учебного времени.

**Режим проведения занятий:**

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

**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.

**Образовательные технологии**

Технологии игровые, личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие, творческо-продуктивные, направленные на формирование устойчивой мотивации к сохранению и укреплению здоровья, физическому росту и развитию.

**Результаты освоения курса «Легкая атлетика»**

**Планируемые результаты**

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 упр. 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 аттестации**

Опрос учащихся по пройденному материалу.

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.

Результаты соревнований.

**Оценочные материалы**

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

2. Уровень физической подготовленности учащихся 10-15 лет (таблица)

3. Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся 10-15 лет

**Мониторинг образовательных результатов**

**Критерии:**

***Образовательные:***

• Активность в обучении

• Навыки спортино-оздоровительной деятельности

***Воспитательные:***

*•* Культура поведения

• Общение в группе

***Творческие достижения отдельных учащихся:***

*•* Участия в спортивных мероприятиях, конкурсах, праздниках.

**Отслеживание результатов по следующим параметрам:**

Начальный уровень - 1 балл;

Средний уровень - 2 балла;

Высокий уровень - 3 балла.

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы занятий | кол-во  часов | теория | практика |
| 1 | **Беговые упражнения**  Овладение техникой спринтерского бега | 10 | в процессе занятий | 10 |
| 2 | **Прыжковые упражнения**  *Овладение техникой прыжка в дли­ну* | 8 | в процессе занятий | 8 |
| 3 | *Овладение техникой прыжка в вы­соту* | 8 | в процессе занятий | 8 |
| 4 | **Метание малого мяча**  *Овладение техникой метания мало­го мяча в цепь и на дальность* | 6 | в процессе занятий | 6 |
| 5 | **Развитие выносливости** | 10 | в процессе занятий | 10 |
| 6 | **Развитие скоростно-силовых способностей** | 10 | в процессе занятий | 10 |
| 7 | **Развитие скоростных спо­собностей** | 10 | в процессе занятий | 10 |
| 8 | **Знания** о **физической куль-**  **туре** | 6 | в процессе занятий | 6 |
| 9 | Полоса препятствий | в процессе занятий | | |
| 10 | Подвижные игры и эстафеты | в процессе занятий | | |
| 11 | Физическая подготовка (офп сфп) | в процессе занятий | | |
| 12 | Судейская практика | в процессе занятий | | |

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Беговые упражнения**  Овладение техникой спринтерского бега | 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.  *Овладение техникой длительного бега*  Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин.  Бег 1000-3000 **м.** |
| **Прыжковые упражнения**  *Овладение техникой прыжка в дли­ну* | Прыжки в длину с 7—9 шагов раз­бега.  Прыжки в длину с 9—11 шагов раз­бега |
| *Овладение техникой прыжка в вы­соту* | Прыжки в высоту с 3—5 шагов раз­бега.  Процесс совершенствования прыжков в высоту |
| **Метание малого мяча**  *Овладение техникой метания мало­го мяча в цепь и на дальность* | Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на задан­ное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (Ix1) 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; то же с шага; снизу верх 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. |
| **Развитие выносливости** | Кросс до 15 мин, бег с препятствия­ми и на местности, минутный бег, эс­тафеты, круговая тренировка. |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | Всевозможные 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 |
| **Развитие скоростных спо­собностей** | Эстафеты, старты из различных исход­ных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью |
| **Знания** о **физической куль-**  **туре** | Влияние л/а упр. на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название разучиваемых упр. и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыж­ках и метаниях; разминка для выполнения л/а упр.; представления о темпе, ско­рости и объёме л/а упр., направленных на разви­тие выносливости, быстроты, си­лы, координационных способностей. Правила т. б. при занятиях л/а. |
| **Формы контроля** | Практические тесты. |

**Материально-техническое обеспечение**

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.

**Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел**  подготовки | **Форма занятия** | **Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса** | **Форма**  **подведения итогов** |
| Теоретичес-кая | Лекция, беседа,  посещение соревно-ваний. | Рассказ, изучение знаний по физической культуре. 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, демо-нстрация технического действия, Пра-ктическое занятие, показ видео мате-риала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. | Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи. |
| Тактическая | Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы. | Игры с заданиями, результаты участия в  соревнованиях. |
| Физическая | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы. | Тесты и  контрольные упражнения. |
| Контроль умений и навыков | Соревнования (шко-льные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований. | Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. | Обсуждение результатов соревнований. |

**Список информационных источников**

1. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
2. журналы «Физкультура в школе».
3. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
4. комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
5. примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
6. программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
7. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.
8. Интернет ресурс: 1. http://reftrend.ru/835574.html 2. http://www.do-oc.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 – учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятий | Содержание занятия. | К-во  часов | Дата проведения |
| 1 | Высокий и низкий старт стартовый разгон.  Прыжки в длину согнув ноги.  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)  Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон.  Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр. | 2 | 1.10 |
| 2 | Высокий и низкий старт стартовый разгон.  Прыжки в длину согнув ноги.  Развитие 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. | 2 | 8.10 |
| 3 | Бег 60-100м с н/старта.  Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину согнув ноги.  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 | 15.10 |
| 4 | Бег 60-100м с н/старта.  Прыжки в длину согнув ноги.  Развитие быстроты.  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 | 22.10 |
| 5 | Бег на средние дистанции 300-500м  Метание м/м в цель.  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 вертик. цель Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б. | 2 | 29.10 |
| 6 | Бег на средние дистанции 300-500м  Метание м/м в цель.  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 вертик.  Бег 1000-1500м кроссовый.  Игры с бегом прыжками метанием, | 2 | 5.11 |
| 7 | Бег 1000-1500м.  Силовые качества. | Бег 1000-1500м кроссовый.  Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах  Спортивные игры ф/б, в/б. | 2 | 12.11 |
| 8 | Бег 2000м.  Метание 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. | 2 | 19.11 |
| 9 | Бег 60-100м с н/старта.  Прыжки в длину согнув ноги.  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 | 26.11 |
| 10 | Бег 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, | 2 | 3.12 |
| 11 | Кроссовый бег 10-15-20  Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.  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 | 10.12 |
| 12 | Прыжки в высоту.  Скоростно-силовые качества.  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 | 17.12 |
| 13 | Прыжки в высоту.  Скоростно- силовые качества.  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 высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами. | 2 | 24.12 |
| 14 | Эстафетный бег  Развитие быстроты.  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 | 14.01 |
| 15 | Эстафетный бег  Развитие быстроты.  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. | 2 | 21.01 |
| 16 | Кроссовый бег 15-20-25.  Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.  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. | 2 | 28.01 |
| 17 | Кроссовый бег 20-25-30.  Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.  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 | 4.02 |
| 18 | Н/старт стартовый разгон  Прыжки в длину согнув ноги.  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 | 11.02 |
| 19 | Н/старт стартовый разгон  Прыжки в длину согнув ноги.  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 | 18.02 |
| 20 | Кроссовый бег 20-25-30.  Скоростно-силовые качества. | Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры. | 2 | 25.02 |
| 21 | Эстафетный бег.  Прыжки в высоту.  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 | 4.03 |
| 22 | Эстафетный бег.  Прыжки в высоту.  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 | 11.03 |
| 23 | Н/старт стартовый разгон  Бег 60-100м.  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 | 18.03 |
| 24 | Бег 60-100м.  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 | 25.03 |
| 25 | Бег на средние дистанции 300-500-600м.  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 | 1.04 |
| 26 | Бег на длинные дистанции 1000-2000м.  Метание м/м, гранаты на дальность. | Бег 1000-2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б. | 2 | 8.04 |
| 27 | Эстафетный бег.  Метание 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. | 2 | 22.04 |
| 28 | Бег 60-100м.  Прыжки 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. | 2 | 29.04 |
| 29 | Эстафетный бег.  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, | 2 | 6.05 |
| 30 | Бег на средние дистанции 400-500-800м.  Метание 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. | 2 |
| 31 | Бег 2000-3000м.  Развитие координации. | Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием. | 2 | 13.05 |
| 32 | Бег 60-100м.  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 | 20.05 |
| 33 | Бег 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 перемен-ной скоростью, парами, преследованием. | 2 |
| 34 | 1Бег 2000-3000м  Метание м/м, гранаты на дальность. | Кросс 2000-3000м. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б | 2 | 27.05 |
|  |  | Итого: | 68 |  |