

РАЙОННЫЙ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КИЖИНГИНСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «03» сентября 20 21  
Протокол № 1

Утверждаю:   
Директор МУ ДО  
Кижингинского ЦДТ  
Тарнуева С.Б.  
от «03» сентября 20 21



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

**Возраст обучающихся:** 9 – 17 лет  
**Срок реализации программы:** 3 года  
**Количество часов:** 1 год -144ч., 2 год – 216ч, 3 год -216ч  
**Уровень обученности:** базовый

Автор-составитель:  
Пинтаев Дархан Дашиевич  
педагог дополнительного образования

Кижинга, 2021г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Занятия легкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению совершенства.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного возраста и пола. Многие из этих упражнений не сложны по технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках и местности.

Легкая атлетика требует от спортсмена развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и очень разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует, строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности детей

Содержание программы входит техника легкоатлетических видов, специальных упражнений, применяемых для обучения и для развития физических качеств. Подробно рассматривается методика обучения технике легкоатлетических упражнений. Немаловажное значение имеет изучение истории развития видов легкой атлетики и истории формирования техники упражнений. Изучение и практическое использование различных тестов, позволяющих оценить все стороны физического развития, физической подготовленности, динамики физических качеств, эффективности различных методик обучения и тренировки. На базе изучения курса «Легкая атлетика» создаются возможности для формирования гармонично развитой личности, умеющей не только выполнять физические упражнения, но и обладающей педагогическими способностями для того, чтобы привлечь и научить других людей легкоатлетическим видам спорта, тем самым, способствуя оздоровлению и развитию человеческого общества.

**Актуальность** обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны

**Направленность:** физкультурно – спортивная.

**Новизна программы:** данная программа включает в себя не только обучение технике бега и прыжков, но и является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно-двигательного аппарата и сердечно – сосудистой системы средствами ОФП. Легкая атлетика при начальной подготовке позволяет выявить задатки и способности, привить интерес к тренировочным занятиям.

**Педагогическая целесообразность программы.** Можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

**Целью программы является** закаливание и укрепление детского организма, обеспечение всестороннего и гармоничного физического развития, через обучение детей школьного возраста легкой атлетикой.

#### **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 атлетикой;
- 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.

#### **Отличительная особенность данной программы**

В данной программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки. Данная программа определяет оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей учебный и оздоровительный эффект. Данная программа создает условия массовости, занимающимися легкой атлетикой.

**Контингент обучаемых.** В объединении «Легкая атлетика» обучаются дети возрастом 9-17 лет.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на два года: 1 год обучения на 108 часов, 2 год обучения на 216 часов.

**Формы занятий:** групповая

**Наполняемость учебной группы:** 20 чел.

**Режим занятий:** 1 год обучения – 3 занятия в неделю по 1 часу,

2 год обучения - 3 занятия в неделю по 2 часа.

**Характеристика деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы по уровням**

<b>Название уровня</b>	<b>Стартовый</b>	<b>Базовый</b>	<b>Продвинутый</b>
<b>Способ выполнения деятельности</b>	Репродуктивный	Продуктивный	Творческий
<b>Метод исполнения деятельности</b>	С подсказкой, по образцу	По памяти, по аналогии	Исследовательский
<b>Основные предметные умения и компетенции обучающегося</b>	Овладение основам техники легкоатлетических упражнений. Выполнение контрольных нормативов.	Умение технически правильно осуществлять двигательные действия на конкретной дистанции. Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП.	Выполнение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции за минимальный отрезок времени.
<b>Деятельность учащегося</b>	Выполнение элементарных двигательных действий, преодоление различных дистанций, освоение теоретического раздела программы.	Преодоление дистанций из низкого и высокого стартов; прыжков в длину. Выполнение техники бега по повороту.	Самостоятельное выполнение объемов тренировочных нагрузок. Самоконтроль в процессе выполнения и самопроверка его результатов.
<b>Деятельность педагога</b>	Правильный показ выполнения техники бега и прыжков. Знакомство с правилами легкоатлетических дисциплин. Руководство и контроль за выполнением.	Постановка проблемы и реализация ее по этапам	Создание условий для совершенствования техники бега: коротких, средних и длинных дистанциях. Взаимопонимание между тренером и юным спортсменом.

**Планируемые результаты:****К концу обучения обучающийся будет иметь предметные результаты:**

- знать основы техники безопасности на занятиях;
- иметь представление об основных приемах бега;
- способы укрепления и сохранения здоровья, повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены и закаливание, предупреждение и профилактика травматизма, обеспечение безопасности на воде.

**Будут иметь метапредметные результаты:**

- уметь пробегать дистанции 100 – 1000 м за максимально короткое время;
- выполнять старты, прыжки в длину с места и с разбега;
- прыжки в длину и высоту с разбега различными способами
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**Будут иметь личностные результаты:**

- приобщить обучающихся к культуре здорового образа жизни;
- сформировать потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

**К концу II года обучения обучающийся будет иметь предметные результаты:**

- технику бега на короткие и длинные дистанции;
- правила поведения, технику безопасности;
- значение легкой атлетики в системе оздоровления организма;
- основы техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применять их на практике.

**Будут иметь метапредметные результаты:**

- преодолевать: дистанцию 100-3000м за минимально короткое время;
- выполнять старты;
- бегать на скорость с преодолением препятствий высотой 30-40 см, преодолевать низкие барьеры;
- выполнять технику выполнения прыжка в длину с разбега;
- совершенствовать двигательные умения легкоатлета;
- самостоятельно осуществлять занятие по легкой атлетике;
- контролировать свое самочувствие.

**Будут иметь личностные результаты:**

- проявление волевых качеств, самоорганизации, самодисциплины, трудолюбия;
- проявление нравственных и ценностных ориентаций;
- установление доброжелательных межличностных отношений, овладение навыками межличностной коммуникации и работы в команде.

**Способы определения результативности:** соревнования, эстафеты, тестирования и контрольные старты.**Формы подведения итогов реализации программы:** участие в соревнованиях районного и Республиканского уровней.**II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН****I года обучения**

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	практика	Теория	
1	Вводное занятие	4	2	2	беседа
2	Общеразвивающие и спец. беговые упражнения	18	18	-	тестирование

3	Обучение техники бега на короткие дистанции	18	18	-	тестирование
4	Обучение техники бега на средние дистанции	18	18	-	зачет
5	Обучение техники прыжка в длину с разбега	16	16		тестирование
6	Эстафеты, спортивные игры	20	20	-	Результаты соревнований
7	Контрольные старты.	14	14	-	Промежуточная аттестация
	<b>Всего:</b>	<b>108</b>	<b>106</b>	<b>2</b>	

### II год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		всего	практика	Теория	
1	Вводное занятие	6	4	2	беседа
2	Общефизическая подготовка	20	20	-	тестирование
3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	30	30	-	фронтальный опрос
4	Совершенствование техники бега на средние дистанции	30	30	-	тестирование
5	Совершенствование техники прыжков	26	26	-	тестирование
6	Совершенствование низкого и высокого стартов	28	28	-	практическая работа
7	Обучение техники эстафетного бега	28	28	-	тестирование
8	Эстафеты, спортивные игры	26	26	-	Игра Результаты соревнований
9	Контрольные старты.	22	20	-	Контрольные старты
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>214</b>	<b>2</b>	

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### I год обучения

#### Тема № 1 (4 часа)

#### Вводное занятие.

##### 1. Основные вопросы.

**Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение мер безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке:

дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева. Предупреждение травм несчастных случаев во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам.

Гигиена, режим питания спортсмена; закаливание и укрепление здоровья.

ОФП и СФП.

## **2. Требования к знаниям и умениям:**

- знать технику безопасности в спортивном зале и на улице;
- гигиена физических упражнений
- закаливание и укрепление здоровья

## **3. Самостоятельная работа**

- общеразвивающие упражнения
- специальные и подготовительные упражнения

## **4. Тематика практических работ.**

- первая помощь при несчастных.
- выполнение режима питания.

### **Тема № 2 (18 часов)**

#### **Общеразвивающие и специально беговые упражнения**

##### **1. Основные вопросы.**

Упражнения, способствующие наилучшему развитию скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с разбега, прыжки через препятствие. Гимнастические упражнения, упражнения с предметами и без предметов.

##### **2. Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ на занятиях;
- ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы;
- уметь выполнять двигательные действия в движении и на месте;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

##### **3. Самостоятельная работа**

- гигиенические процедуры;
- специальные и подготовительные упражнения;
- выполнение подготовительных упражнений.

##### **4. Практическая работа**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, челночный бег, выполнение упражнений на развитие мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Прыжковые упражнения: прыжки через скакалку, прыжки через барьеры. Выполнение акробатических упражнений – перекаты, кувырки, стойки. Подвижные игры.

### **Тема № 3 (18 часов)**

#### **Обучение техники бега на короткие дистанции**

##### **1. Основные вопросы.**

Техника бега на отрезках 30-60 м. Изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт и стартовый разбег. Финиширование.

##### **2. Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ в спортивном зале;
- уметь правильно пробегать отрезки длиной 30-60 м;
- выполнять упражнения на согласованность движений рук и ног в беге;

- использовать низкий старт при беге на отрезках 30-60 м;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

### **3. Самостоятельная работа**

Работа ног (маховые движение, бег на месте) у опоры, с опорой; согласованные движения рук и ног. Пробегание дистанции на 30 м и 60 м.

**4. Тематика практических работ.** Кросс в умеренном темпе, короткие ускорения по 60-100 м с выходом в поворот. Подвижные игры.

## **Тема № 4 (18 часов)**

### **Обучение техники бега на средние дистанции**

**1. Основные вопросы.** Техника бега на отрезках 800-1500 м. Работа рук, в сочетании с движениями ног, определение маховой и толчковой ноги. Техника бега по повороту. Финиширование.

### **2. Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ в спортивном зале;
- уметь правильно пробегать отрезки длиной 800-1500 м;
- выполнять упражнения на согласованность движений рук и ног в беге;
- определять маховую и толчковую ногу;
- пробегать повороты под углом 30.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

### **3. Самостоятельная работа**

Работа ног (маховые движение, бег на месте) у опоры, с опорой; согласованные движения рук и ног. Пробегание дистанции на 1500 м в повороты и на поворотах.

**4. Тематика практических работ.** Кросс в умеренном темпе, длинные свободные ускорения по 200-400 м. Спортивные игры.

## **Тема № 5 (16 часов)**

### **Обучение техники прыжка в длину с разбега**

**1. Основные вопросы.** Изучение специальных упражнений прыгунов, для совершенствования двигательных действий. Прыжки в длину с разбега изученными способами с повышенной точностью выполнения.

### **2. Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ при выполнении прыжков;
- знание техники выполнения разбега, отталкивания, полета и приземления;
- выполнять упражнения в целом;
- уметь выполнять двигательные действия на совершенствование;

**3. Самостоятельная работа.** Определение толчковой ноги на месте отталкивания. Работа рук и ног при отталкивании, выполнение прыжка в полной координации.

**4. Тематика практических работ.** Упражнения на развитие прыгучести, изучение техники отталкивания, полета и приземления. Эстафеты в прыжках.

## **Тема № 6 (20 часов)**

### **Эстафеты. Спортивные игры**

**1. Основные вопросы.** Развитие физических способностей в спортивных и подвижных играх с элементами легкой атлетики. Спортивные игры и эстафеты для группы начальной подготовки обучения.

### **2. Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ при проведение спортивных игр;
- знать технические особенности и правила спортивных игр.
- владеть навыками ведения мяча (футбольный, волейбольный);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

- уметь играть в команде.

### **3. Самостоятельная работа.**

- специальные и подготовительные упражнения;
- выполнение контрольных упражнений на время.

**4. Тематика практических работ.** Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол, мини-футбол. Эстафеты: «Смена мест», «Передача мяча над головой», «Встречная эстафета», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Подвижная цель»

## **Тема № 7 (14 часов) Контрольные старты**

**1. Основные вопросы.** Контрольные старты и нормативы для группы начальной подготовки обучения.

### **2. Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ в спортзале;
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП;
- уметь правильно выполнять прыжков в длину с разбега и прыжков с места;
- выполнять старты;
- уметь участвовать в соревнованиях.

### **3. Самостоятельная работа.**

- специальные и подготовительные упражнения.
- выполнение контрольных упражнений.

**4. Тематика практических работ.** Пробегание дистанций от 100-1000м за максимально короткое время, выполнение прыжков в длину с разбега на результат. Выполнение стартов. Участие в городских и районных соревнованиях.

## **II год обучения**

### **Тема № 1 (6 часов) Вводное занятие.**

#### **1. Основные вопросы.**

**Вводное занятие.** Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение мер безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке: дисциплина, регулярные медицинские осмотры, предупреждение охлаждения и перегрева на улице. Предупреждение травм, несчастных случаев во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам. Гигиена, режим питания спортсмена; закаливание и укрепление здоровья. ОФП и СФП.

#### **2. Требования к знаниям и умениям:**

- знать технику безопасности в спортивном зале и на улице;
- гигиена физических упражнений
- закаливание и укрепление здоровья

#### **3. Самостоятельная работа**

- общеразвивающие упражнения
- специальные и подготовительные упражнения

#### **4. Тематика практических работ.**

- первая помощь при несчастных.
- выполнение режима питания.

## **Тема № 2 (20 часов)** **Общефизическая подготовка (ОФП)**

### **1. Основные вопросы.**

Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, силовой выносливости. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с разбега, прыжки через препятствие, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств.

### **2. Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ на занятиях;
- ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы;
- совершенствовать двигательные действия в движении и на месте;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для совершенствования основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости и выносливости).

### **3. Самостоятельная работа**

- гигиенические процедуры;
- специальные и подготовительные упражнения;
- выполнение подготовительных упражнений.

### **4. Практическая работа**

Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, силовой выносливости. Упражнения для развития скорости: кроссовый бег, челночный бег, спортивная ходьба. Прыжковые упражнения: прыжки через скакалку, прыжки через барьеры. Выполнение акробатических упражнений – лазанье, кувырки, стойки. Подвижные игры.

## **Тема № 3 (30 часов)**

### **Совершенствование техники бега на короткие дистанции**

#### **1. Основные вопросы.**

Техника бега на отрезках 100-400 м. Совершенствование работы рук в сочетании с движениями ног. Финиширование.

#### **2. Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ в спортивном зале;
- знать о правильные постановки стопы, выноса бедра и захлестывании голени;
- уметь правильно выполнять спецбеговые упражнения;
- уметь правильно пробегать отрезки длиной 100-400 м;
- совершенствовать технику на согласованность движений рук и ног в беге;
- совершенствование бега на виражах;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

#### **3. Самостоятельная работа**

Ускорения на дистанциях на 100м, 200м и 400 м.

**4. Тематика практических работ.** Кросс в умеренном темпе, короткие ускорения по 60 м. Эстафеты.

## **Тема № 4 (30 часов)**

### **Совершенствование техники бега на средние дистанции**

**1. Основные вопросы.** Совершенствование бега на отрезках 1500-3000 м. Совершенствование работы рук в сочетании с движениями ног. Финиширование.

#### **2. Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ в спортивном зале;
- совершенствование бега на отрезках длиной 1500-3000 м;
- совершенствовать технику на согласованность движений рук и ног в беге;
- пробегать повороты под углом 30°.
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;

#### **3. Самостоятельная работа**

Ускорения на дистанциях 400м, 600м, 800 м.

**4. Тематика практических работ.** Кросс в быстром темпе, длинные ускорения по 800 м. Подвижные игры с элементами бега.

#### **Тема № 5 (26 часов)**

##### **Совершенствование техники прыжков**

**1.Основные вопросы.** Совершенствование специальных упражнений прыгунов. Прыжки в длину с разбега изученными способами, тройной прыжок с места.

**2.Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ при выполнении прыжков;
- совершенствовать технику прыжков;
- выполнять упражнения в целом;
- совершенствовать двигательные действия;

**3.Самостоятельная работа.** Специальные упражнения прыгунов, техника приземления. Движение рук и ног при отталкивании, отталкивание, выполнение прыжка в полной координации.

**4. Тематика практических работ.** Упражнения на развитие прыгучести, изучение техники отталкивания, полета и приземления. Эстафеты в прыжках.

#### **Тема № 6 (28 часов)**

##### **Совершенствование низкого и высокого старта**

**1.Основные вопросы.** Высокий старт на коротких дистанциях и высокий старт на средних дистанциях

**2.Требования к знаниям и умениям:**

- знать о ТБ при выполнении заданий;
- знать влияние стартов на быстроту;
- умение стартовать из различных исходных положений: низким, высоким стартом, из упора присев, из упора лежа.

**3.Самостоятельная работа.** Старты во время ходьбы в наклоне, старты падением из положения, стоя на носках. В парах – бег преодолевая сопротивление партнера на отрезке 20м.

**4. Тематика практических работ.** Упражнения для низкого старта: и.п.- стоя в наклоне вперед. Сильнейшая нога (толчковая) впереди, имитация активного выноса вперед сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с работой рук. Упражнения для высокого старта: принятие высокого старта с опорой на одну руку, толчковая нога ставится на расстоянии 1-1,5 стопы от стартовой линии. Масса равномерно распределяется на обе ноги.

#### **Тема № 7 (28 часов)**

##### **Обучение техники эстафетного бега**

**1.Основные вопросы.** Эстафетный бег и передача эстафетной палочки «снизу» и «сверху».

**2.Требования к знаниям и умениям:**

- знание правил безопасности при передаче эстафетной палочки;
- знать технику передачи эстафетной палочки 2 способами;
- выполнять передачу эстафетной палочки стоя в шеренге, в шаге и в беге;
- выполнять стартовые положения принимающего эстафетную палку;

**3.Самостоятельная работа.** Повторные пробегания отрезков с невысокой и средней скоростью (60–100 м), держа в руках эстафетную палочку; передачи эстафетной палочки проводится в парах — вначале на месте, затем в ходьбе и в беге с небольшой скоростью вне зоны передачи.

**4. Тематика практических работ.** И.П. - занимающихся строятся в две разомкнутые шеренги на расстоянии 1—2 м друг от друга, уступами вправо или влево, в зависимости от того, какой рукой передается эстафетная палочка. По команде преподавателя стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, а стоящие во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды, передают палочку.

И.П. - старт из положения с опорой на одну руку на прямой, затем на повороте перед выходом на прямую и на прямой при входе в поворот.

И.П.- стартующий ставит левую ногу вперед и опирается правой рукой о дорожку, левая рука отведена вверх — назад. Опустив голову вниз, бегун смотрит за подходом передающего партнера к контрольной отметке.

И.П. - стартующий держит палочку мизинцем и безымянным пальцем за нижний конец. Руку необходимо ставить у стартовой линии, опираясь о дорожку большим пальцем — с одной стороны, указательным и средним пальцами — с другой. После отрыва руки от дорожки эстафетную палочку нужно держать всеми пальцами.

## **Тема № 8(26 часов)** **Эстафеты. Спортивные игры**

**1.Основные вопросы.** Развитие физических способностей в спортивных и подвижных играх с элементами легкой атлетики. Спортивные игры и эстафеты для группы начальной подготовки обучения.

### **2.Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ при проведение спортивных игр;
- знать технические особенности и правила спортивных игр.
- владеть навыками ведения мяча (футбольный, волейбольный);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- уметь играть в команде.

### **3.Самостоятельная работа.**

- специальные и подготовительные упражнения;
- выполнение контрольных упражнений на время.

**4. Тематика практических работ.** Спортивные игры: футбол, волейбол, пионербол, мини-футбол. Эстафеты: «Смена мест», «Передача мяча над головой», «Встречная эстафета», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Подвижная цель»

## **Тема № 9 (22 часа)** **Контрольные старты**

**1.Основные вопросы.** Контрольные старты и нормативы для группы начальной подготовки обучения.

### **2.Требования к знаниям и умениям:**

- знания правил ТБ в спортзале;
- прохождение практических контрольных испытаний по ОФП;
- уметь правильно выполнять прыжков в длину с разбега и прыжков с места;
- выполнять старты;
- уметь участвовать в соревнованиях.

### **3.Самостоятельная работа.**

- специальные и подготовительные упражнения.
- выполнение контрольных упражнений.

**4. Тематика практических работ.** Пробегание дистанций от 100-1500м за максимально короткое время, выполнение прыжков в длину с разбега на результат. Выполнение стартов. Участие в соревнованиях.

#### IV.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация данной программы включает в себя методы организации и проведения образовательного процесса:

##### **Словесные методы:**

- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

##### **Наглядные методы:**

- Показ упражнений и техники плавания
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, ролики, слайды

##### **Практические методы:**

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Индивидуальный.

##### **Основные средства обучения:**

- Подготовительные и спец беговые упражнения;
- Упражнения для изучения техники бега на короткие и длинные дистанции
- Общефизические упражнения;
- Специальные физические упражнения;
- Спортивные игры и эстафеты.

##### **Организация учебно-воспитательного процесса:**

В спортивно-оздоровительную группу по легкой атлетике набираются дети в возрасте 9-17 лет, желающие заниматься независимо от их способности, уровня физического развития и подготовленности. Не имеющие медицинских противопоказаний. В процессе тренировок спортивно-оздоровительной группы чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе начальной подготовки основное внимание нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетки и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 75%-25%. Наряду с общей специальной физической подготовкой учебный план предусматривает такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольные испытания и участие в соревнованиях. Деятельно спортивно-оздоровительной группы по легкой атлетике определяется по следующим критериям: стабильность состава занимающихся, динамикой развития физических качеств, уровнем усвоения и самоконтроль.

Занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

*Вводная часть* проводится в виде легкого разминочного бега, либо в виде игровых упражнений для повышения работоспособности организма, предварительный разогрев, растягивание и увеличения эластичности мышц. На вводную часть отводится около 15-20% общего времени занятия.

В *основной части* решаются задачи ознакомления и овладения элементами техники легкой атлетки. Используются упражнения для овладения и совершенствования техники, а также развития физических качеств. На основную часть отводится 70-85% общего времени.

В *заключительной части* необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. Чтобы создать у занимающихся условия для перехода к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Поэтому в заключительную часть включаются подвижные и спортивные игры. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом. Отводится 10% от общего времени.

### Техническое оснащение занятий

Оборудование, спортивный инвентарь, необходимый для учебно-тренировочных занятий:  
Спортивный зал с гладким покрытием;

- инвентарь (эстафетные палочки, мячи, барьеры, стойки, колодки);
- раздевалки для учащихся.

Пришкольный стадион:

- игровое поле для футбола;
- легкоатлетическая дорожка;
- гимнастическая стенка.

### Дидактический материал:

- учебно-наглядные пособия
- видеоматериалы по легкой атлетике
- тематическая литература

**Формы подведения итогов реализации программы:** участие в соревнованиях районного и Республиканского уровней.

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК I год обучения

№ п/п	Форма занятий	Кол -во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	беседа	1	Вводное занятие. Правила поведения. Техника безопасности в спортивном зале и на улице.	спортзал	беседа
2	беседа	1	Гигиена физических упражнений	спортзал	беседа
3	Учебно-тренирующая	1	Общефизическая подготовка	спортзал	тестирование
4	Учебно-тренирующая	1	Общефизическая подготовка	спортзал	наблюдение
5	Учебно-тренирующая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	тестирование
6	Учебно-тренирующая	1	Специальная физическая подготовка	спортзал	наблюдение
7	Игровая	1	Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики	спортзал	игровые конкурсы
8	Игровая	1	Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики	спортзал	игровые конкурсы
9	Учебно-тренирующая	1	Комбинированный бег	спортзал	наблюдение
10	Учебно-тренирующая	1	Комбинированный бег	спортзал	наблюдение
11	групповая	1	Кроссовый бег	спортзал	наблюдение
12	групповая	1	Бег со сменой направления	спортзал	наблюдение
13	Учебно-тренирующая групповая	1	«Гладкий» бег	спортзал	наблюдение
14	Учебно-тренирующая групповая	1	Эстафетный бег	спортзал	игра-эстафета

15	Учебно-тренирующая групповая	1	Эстафетный бег	спортзал	игра-эстафета
16	Игровая	1	Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики	спортзал	игра
17	Учебно-тренирующая групповая	1	Прыжки через скакалку	спортзал	наблюдение
18	Учебно-тренирующая	1	Прыжки через препятствия.	спортзал	практическая работа
19	Учебно-тренирующая	1	Прыжки через препятствия.	спортзал	практическая работа
20	Контрольно-учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на короткие 30-60м дистанции.	стадион	контрольные старты
21	Учебно-тренирующая	1	Постановка стопы на грунт (опору)	стадион	оценка техники выполнения упражнений и тактики
22	Учебно-тренирующая	1	Кроссовая подготовка	стадион	оценка техники выполнения упражнений и тактики
23	Учебно-тренирующая	1	Спецбеговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.	стадион	практическая работа
24	Учебно-тренирующая	1	Спецбеговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени.	стадион	практическая работа
25	Игровая	1	Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики	спортзал	практическая работа
26	Контрольно-учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на 800-1500м	спортзал	контрольные старты
27	Учебно-тренирующая	1	Работа ног на отрезках 30-60 м.	стадион	практическая работа
28	Учебно-тренирующая	1	Работа ног на отрезках 30-60 м.	стадион	практическая работа
29	Учебно-тренирующая	1	Работа рук на отрезках 30-60 м	стадион	практическая работа
30	Контрольно-учетная	1	Эстафеты. Веселые старты	спортзал	наблюдение
31	Учебно-тренирующая	1	Согласованные движения рук и ног на отрезках 30-60 м	стадион	наблюдение
32	Контрольно-учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на короткие 30-60м дистанции.	стадион	контрольные старты
33	Учебно-тренирующая	1	Согласованные движения рук и ног на отрезках 30-60 м	стадион	наблюдение

34	Контрольно-учетная	1	Эстафеты. Веселые старты	спортзал	наблюдение
35	Учебно-тренирующая	1	Ускорения по дистанции	стадион	практическая работа
36	Учебно-тренирующая	1	Согласованные движения рук и ног на отрезках 100-400 м	стадион	практическая работа
37	Учебно-тренирующая	1	Согласованные движения рук и ног на отрезках 100-400 м	стадион	практическая работа
38	Учебно-тренирующая	1	Согласованные движения рук и ног на отрезках 100-400 м	стадион	практическая работа
39	Контрольно-учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на 800-1500м	стадион	контрольные старты
40	Учебно-тренирующая	1	Ускорения по дистанции	стадион	практическая работа
41	Учебно-тренирующая	1	Ускорения по дистанции	стадион	практическая работа
42	Учебно-тренирующая	1	Спецбеговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестом голени	стадион	практическая работа
43	Контрольно-учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на короткие 30-60м дистанции.	стадион	контрольные старты
44	Учебно-тренирующая	1	Техника бега на виражах	стадион	практическая работа
45	Учебно-тренирующая	1	Ускорения по дистанции с выходом в поворот	стадион	практическая работа
46	групповая	1	Упражнения на дыхание	спортзал	практическая работа
47	Учебно-тренирующая	1	Ускорения по дистанции	стадион	наблюдение
48	групповая	1	Постановка стопы на грунт, наклон туловища	стадион	наблюдение
49	Учебно-тренирующая	1	Выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги	стадион	практическая работа
50	Учебно-тренирующая	1	Ускорения по дистанции с выходом в поворот	стадион	практическая работа
51	Учебно-тренирующая	1	Ускорения по дистанции с выходом в поворот	стадион	практическая работа
52	Учебно-тренирующая	1	Ускорения по дистанции с выходом в поворот	стадион	практическая работа
53	Контрольно-учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на короткие 30-60м дистанции.	спортзал	контрольные старты
54	Контрольно-учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на короткие 30-60м дистанции.	спортзал	контрольные старты
55	Игровая	1	Эстафеты. Веселые старты	спортзал	игра-эстафета
56	Игровая	1	Эстафеты. Веселые старты	спортзал	игра-эстафета

57	Учебно-тренирующая	1	Свободные ускорения по 400-600м	стадион	практическая работа
58	Учебно-тренирующая	1	Свободные ускорения по 400-600м	стадион	практическая работа
59	Учебно-тренирующая	1	Бег по повороту	стадион	практическая работа
60	Учебно-тренирующая	1	Бег по повороту	стадион	практическая работа
61	Контрольно-учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на 800-1500м	стадион	контрольные старты
62	Учебно-тренирующая	1	Свободные ускорения по 400-600м	стадион	наблюдение
63	групповая	1	Бег в поворот и по повороту	стадион	практическая работа
64	Учебно-тренирующая	1	Бег в поворот и по повороту	стадион	практическая работа
65	Учебно-тренирующая	1	Бег по прямой маховым шагом средним темпе	стадион	практическая работа
66	Учебно-тренирующая	1	Бег по прямой маховым шагом средним темпе	стадион	практическая работа
67	Учебно-тренирующая	1	Бег по повороту	стадион	практическая работа
68	Игровая	1	Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики	спортзал	игровые конкурсы
69	Учебно-тренирующая	1	Бег по повороту	стадион	наблюдение
70	Учебно-тренирующая	1	Бег по повороту	стадион	наблюдение
71	Контрольно-учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на короткие 30-60м дистанции.	стадион	контрольные старты
72	Контрольно-учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на 800-1500м	стадион	контрольные старты
73	Учебно-тренирующая	1	Ускорения в среднем темпе 800м	стадион	практическая работа
74	Учебно-тренирующая	1	Ускорения в среднем темпе 800м	стадион	практическая работа
75	Учебно-тренирующая	1	Ускорения в среднем темпе 800м	стадион	практическая работа
76	Учебно-тренирующая	1	Финиширование	стадион	наблюдение
77	Учебно-тренирующая	1	Финиширование	стадион	наблюдение
78	групповая	1	Имитация движений ног при отталкивании в длину с разбега	спортзал	наблюдение
79	групповая	1	Имитация движений ног при отталкивании в длину с разбега	спортзал	наблюдение
80	Контрольно-учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на 800-1500м	стадион	контрольные старты

81	Игровая	1	Эстафеты. Веселые старты	спортзал	игра-эстафета
82	Игровая	1	Эстафеты. Веселые старты	спортзал	игра-эстафета
83	Игровая	1	Эстафеты. Веселые старты	спортзал	игра-эстафета
84	групповая	1	Имитация подъема таза вверх из положения лежа	спортзал	наблюдение
85	групповая	1	Имитация подъема таза вверх из положения лежа	спортзал	наблюдение
86	групповая	1	Подъем колена маховой ноги	спортзал	Оценка техники выполнения упражнений
87	групповая	1	Подъем колена маховой ноги	спортзал	оценка техники выполнения упражнений
88	групповая	1	Подъем колена маховой ноги	спортзал	оценка техники выполнения упражнений
89	групповая	1	Работа ног и рук при отталкивании	спортзал	практическая работа
90	групповая	1	Работа ног и рук при отталкивании	спортзал	практическая работа
91	Учебно-тренирующая	1	Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой	стадион	практическая работа
92	Учебно-тренирующая	1	Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой	стадион	практическая работа
93	Контрольно-учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на короткие 30-60м дистанции.	стадион	контрольные старты
94	Игровая	1	Эстафеты. Веселые старты	спортзал	игра-эстафета
95	контрольно-учетная	1	Участие в городских соревнованиях		контрольные старты
96	Учебно-тренирующая	1	Прыжки в шаге через планку высотой 30-60м	стадион	практическая работа
97	Учебно-тренирующая	1	Прыжки с 3-5 шагов разбега с запрыгиванием на бревно	стадион	практическая работа
98	Учебно-тренирующая	1	Прыжки в шаге через планку высотой 30-60м	стадион	практическая работа
99	Учебно-тренирующая	1	Прыжки с 3-5 шагов разбега с запрыгиванием на бревно	стадион	практическая работа
100	Учебно-тренирующая	1	Прыжки в длину с короткого и среднего разбега	стадион	практическая работа
101	Учебно-тренирующая	1	Прыжки в длину с места с подтягиванием коленей вперед	стадион	практическая работа
102	Учебно-тренирующая	1	Соскоки с приземлением на 2 ноги	стадион	практическая работа
103	игровая	1	Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики	стадион	игра-эстафета
104	контроль-	1	Эстафеты. Веселые старты	стадион	игра-эстафета

4	учетная				
10 5	контрольно- учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на 800- 1500м	стадион	контрольные старты
10 6	контрольно- учетная	1	Участие в городских соревнованиях		контрольные старты
10 7	игровая	1	Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики	стадион	контрольно- переводные тесты
10 8	контрольно- учетная	1	Контрольные старты. Пробегание отрезков на 800- 1500м	стадион	контрольные старты
		<b>108</b>	<b>Итого:</b>		

### II год обучения

№ п/п	Форма занятий	Кол -во часо в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	беседа	2	Вводное занятие. Правила поведения. Техника безопасности в спортивном зале и на улице. Гигиена физических упражнений	спортзал	беседа
2	Учебно- тренирующая	2	СБУ: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, прыжки в шаге, подскоки.	спортзал	наблюдение
3	Учебно- тренирующая	2	СБУ: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, прыжки в шаге, подскоки.	спортзал	практическая работа
4	групповая	2	Движение рук как при беге на месте	спортзал	практическая работа
5	групповая	2	Беговые движение ног лежа на спине	спортзал	практическая работа
6	Учебно- тренирующая групповая	2	Прыжковый бег, прыжки на 1,2 ногах	спортзал	практическая работа
7	контроль- учетная	2	Эстафеты	спортзал	практическая работа
8	групповая	2	Работа с отягощениями	спортзал	практическая работа
9	групповая	2	Спрыгивание и запрыгивание на стойку	спортзал	оценка техники выполнения упражнений
10	групповая	2	Прыжки через препятствия	спортзал	наблюдение
11	групповая	2	Выпрыгивание из глубокого приседа	спортзал	наблюдение

12	Групповая	2	Прыжковый бег, прыжки на 1,2 ногах	спортзал	наблюдение
13	Игровая	2	Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики	стадион	практическая работа
14	Учебно-тренирующая	2	Выпрыгивание с колодок в положении глубокого приседа без команды и по команде	спортзал	практическая работа
15	Учебно-тренирующая	2	Многократное выполнение старта из различных исходных положений (с опорой на руки)	стадион	практическая работа
16	Учебно-тренирующая	2	Бег по дистанции с полным выпрямлением ноги при отталкивании в начале разбега	стадион	практическая работа
17	контрольно-учетная	2	Контрольные старты. Пробегание отрезков на короткие 30-60м дистанции.	стадион	контрольные старты
18	Учебно-тренирующая	2	Многократное выполнение старта из различных исходных положений (с опорой на руки)	стадион	практическая работа
19	контроль-учетная	2	Эстафеты	стадион	практическая работа
20	Учебно-тренирующая	2	Работа ног на отрезках 100-400 м.	стадион	практическая работа
21	Учебно-тренирующая	2	Работа рук на отрезках 100-400 м	стадион	наблюдение
22	Учебно-тренирующая	2	Выпрыгивание с колодок в положении глубокого приседа без команды и по команде	стадион	наблюдение
23	Учебно-тренирующая	2	Многократное выполнение действий по командам «На старт!», «Внимание», «Марш!»	стадион	наблюдение
24	Учебно-тренирующая	2	Многократное выполнение действий по командам «На старт!», «Внимание», «Марш!»	стадион	практическая работа
25	Игровая	2	Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики	стадион	практическая работа
26	Учебно-тренирующая	2	Изменение длины и частоты шагов	стадион	практическая работа
27	контрольно-учетная	2	Контрольные старты. Пробегание отрезков на короткие 30-60м дистанции.	стадион	контрольные старты
28	Учебно-тренирующая	2	Ускорения по дистанции 400м	стадион	практическая работа
29	Игровая	2	Веселые старты	стадион	игра
30	Учебно-тренирующая	2	Бег с низкого старта через расставленные барьеры	стадион	практическая работа
31	Учебно-тренирующая	2	Ускорения по дистанции с выходом в поворот	стадион	практическая работа
32	контроль-учетная	2	Эстафеты	спортзал	игра-эстафета

33	Учебно-тренирующая	2	Ускорения по дистанции с выходом в поворот	стадион	зачет
34	Учебно-тренирующая	2	Ускорения по дистанции 400м	стадион	зачет
35	Учебно-тренирующая	2	Переход от плавного в ритмичный бег	спортзал	наблюдение
36	групповая	2	Бег с различной скоростью по кругу радиусом 20—10 м	стадион	наблюдение
37	Учебно-тренирующая	2	Бег по прямой в поворот	стадион	наблюдение
38	Учебно-тренирующая	2	Свободные ускорения по 400-600м	стадион	практическая работа
39	Учебно-тренирующая	2	Набегание на финиш при различном положении туловища	стадион	практическая работа
40	групповая	2	Бег с высоким подниманием бедра набивными шагами	стадион	практическая работа
41	Учебно-тренирующая	2	10—15 м дистанции с пробеганием финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений.	стадион	практическая работа
42	контрольно-учетная	2	Контрольные старты. Пробегание отрезков на короткие 30-60м дистанции.	стадион	контрольные старты
43	контроль-учетная	2	Эстафеты	спортзал	игра-эстафеты
44	Учебно-тренирующая	2	Набегание на финиш при различном положении туловища	стадион	практическая работа
45	Учебно-тренирующая	2	Свободные ускорения по 400-600м	стадион	практическая работа
46	контрольно-учетная	2	Контрольные старты. Пробегание отрезков на 800-1500м	стадион	контрольные старты
47	Учебно-тренирующая	2	Ускорения в среднем темпе 800м	стадион	практическая работа
48	Игровая	2	Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики	стадион	практическая работа
49	Учебно-тренирующая	2	10—15 м дистанции с пробеганием финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений	стадион	практическая работа
50	Учебно-тренирующая	2	Финиширование	стадион	практическая работа
51	Учебно-тренирующая	2	Выполнение стартов с команд «Внимание» и «Марш!»	спортзал	практическая работа
52	Учебно-тренирующая	2	Выполнение стартов с команд «Внимание» и «Марш!»	стадион	наблюдение
53	Учебно-тренирующая	2	Финиширование	стадион	наблюдение
54	Учебно-тренирующая	2	Ускорения в среднем темпе 800м	стадион	наблюдение
55	контрольно-	2	Контрольные старты.	стадион	контрольные

	учетная		Пробегание отрезков на короткие 30-60м дистанции.		старты
56	Учебно-тренирующая	2	Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой	спортзал	практическая работа
57	групповая	2	Прыжки в шаге через планку высотой 30-60м	спортзал	наблюдение
58	групповая	2	Прыжки с 3-5 шагов разбега с запрыгиванием на бревно	спортзал	наблюдение
59	контрольно-учетная	2	Контрольные старты. Пробегание отрезков на 800-1500м	стадион	контрольные старты
60	Учебно-тренирующая	2	Прыжки в длину с короткого и среднего разбега	стадион	наблюдение
61	Учебно-тренирующая	2	Прыжки в длину с места с подтягиванием коленей вперед	стадион	практическая работа
62	Учебно-тренирующая	2	Пробегание по разбегу 6—10 беговых шагов с обозначением отталкивания	стадион	практическая работа
63	Игровая	2	Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики	стадион	игровые конкурсы
64	Учебно-тренирующая	2	Выполнение прыжка в длину с короткого и среднего разбега.	стадион	наблюдение
65	Учебно-тренирующая	2	Выполнение прыжков в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед — вверх и группировкой с опусканием рук вниз;	стадион	наблюдение
66	Учебно-тренирующая	2	Соскоки с приземлением на 2 ноги	стадион	практическая работа
67	контроль-учетная	2	Эстафеты	стадион	игра-эстафета
68	Учебно-тренирующая	2	Соскоки с приземлением на 2 ноги	стадион	практическая работа
69	Учебно-тренирующая	2	Прыжки в целом с увеличением длины разбега	стадион	практическая работа
70	Учебно-тренирующая	2	Выполнение прыжков в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед — вверх и группировкой с опусканием рук вниз	стадион	наблюдение
71	контрольно-учетная	2	Контрольные старты. Пробегание отрезков на 800-1500м	стадион	контрольные старты
72	Учебно-тренирующая	2	Прыжки в целом с увеличением длины разбега	стадион	практическая работа
73	Игровая	2	Веселые старты	стадион	практическая работа
74	Учебно-тренирующая	2	Старты во время ходьбы в наклоне	спортзал	практическая работа
75	Учебно-тренирующая	2	Старты из положения сидя и лежа	спортзал	наблюдение
76	Учебно-	2	Старты из положения сидя и	спортзал	практическая

	тренирующая		лежа		работа
77	Учебно-тренирующая	2	С сопротивлением партнера старты в парах	спортзал	практическая работа
78	Учебно-тренирующая	2	С сопротивлением партнера старты в парах	спортзал	наблюдение
79	Учебно-тренирующая	2	Имитация активного выноса ноги от бедра у опоры	спортзал	наблюдение
80	Учебно-тренирующая	2	Имитация активного выноса ноги от бедра у опоры	спортзал	практическая работа
81	Учебно-тренирующая	2	Выполнение низкого старта по командам: «На старт» «Внимание» «Марш»	спортзал	практическая работа
82	контрольно-учетная	2	Контрольные старты. Пробегание отрезков на короткие 30-60м дистанции.	стадион	контрольные старты
83	Учебно-тренирующая	2	Выполнение низкого старта по командам: «На старт» «Внимание» «Марш»	спортзал	практическая работа
84	групповая	2	Старты с опорой но 1 руку	спортзал	практическая работа
85	Учебно-тренирующая	2	Старт на сильно согнутых ногах без помощи рук	спортзал	наблюдение
86	Учебно-тренирующая	2	Старты с опорой но 1 руку	спортзал	наблюдение
87	групповая	2	Из упора «присев» бег по дистанции	стадион	практическая работа
88	Учебно-тренирующая	2	Отталкивание толчковой ноги	стадион	практическая работа
89	групповая	2	Прыжки «зайчиком»	стадион	практическая работа
90	групповая	2	Передача эстафетной палочки в парах, 2 способами	стадион	практическая работа
91	групповая	2	Передача палочки в шаге, в медленном беге, на высокой скорости	стадион	наблюдение
92	Групповая	2	Передача эстафетной палочки в парах, 2 способами	стадион	наблюдение
93	Групповая	2	Передача палочки в шаге, в медленном беге, на высокой скорости	стадион	практическая работа
94	Групповая	2	В шеренгах (парах) – передача и прием эстафетной палочки стоя на месте с имитацией движений рук как при беге	стадион	практическая работа
95	Групповая	2	В парах – передача и прием эстафетной палочки по команде	стадион	практическая работа
96	групповая	2	Отведение левой руки назад без предварительной имитации движения рук при беге с раскрытой ладонью и отведенным в сторону большим пальцем	стадион	наблюдение

97	Учебно-тренирующая	2	Старт и стартовый разгон на прямой, принимающих эстафетную палочку из положения высокого старта и в наклоне с опорой на одну руку.	стадион	наблюдение
98	Учебно-тренирующая	2	Передача эстафетной палочки осуществляется левой рукой, а прием – в правую	стадион	практическая работа
99	Учебно-тренирующая	2	Передача эстафетной палочки осуществляется левой рукой, а прием – в правую	стадион	практическая работа
100	контрольно-учетная	2	Контрольные старты. Пробегание отрезков на 800-1500м	стадион	контрольные старты
101	Учебно-тренирующая	2	В кругу: стоя на месте, в передвижении, шагом и медленным бегом, передавая эстафету по цепочке в одну сторону	стадион	практическая работа
102	Учебно-тренирующая	2	Старт на отдельной дорожке на повороте при выходе на прямую, принимающих эстафетную палочку	стадион	практическая работа
103	Учебно-тренирующая	2	Отрабатывается передача и прием эстафетной палочки в зонах передачи 2-7м	стадион	практическая работа
104	Учебно-тренирующая	2	Старт на отдельной дорожке на повороте при выходе на прямую, принимающих эстафетную палочку	стадион	практическая работа
105	игровая	2	Спортивные и подвижные игры с элементами легкой атлетики	стадион	игры-эстафеты
106	Игровая	2	Веселые старты	стадион	игровые конкурсы
107	контрольно-учетная	2	Контрольные старты. Пробегание отрезков на 800-1500м	стадион	контрольно-переводные тесты
108	контрольно-учетная	2	Участие в городских соревнованиях	стадион	контрольные старты
		<b>216</b>	<b>Итого:</b>		