

**Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда гимназия № 40 имени Ю.А.Гагарина
(МАОУ гимназия № 40 им. Ю.А.Гагарина)**

«Утверждено»

**Директор МАОУ гимназии № 40
им. Ю. А. Гагарина**

Т. П. Мишуровская

«25» июня 2019г.

**Программа курса внеурочных занятий
«ОФП: легкая атлетика»**

**общеразвивающая
Физкультурно-спортивной направленности
для обучающихся 12-18 лет**

Калининград

Пояснительная записка к рабочей программе секции по лёгкой атлетике

Рабочая программа секции легкой атлетики составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (приказ Минспорта России от 24.04.2013г. № 220 и рассчитана на школьников в возрасте от 11 до 18 лет(5-11классы). Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений в учебно-тренировочном процессе и участие в спортивных соревнованиях.

Учебная нагрузка распределяется с учетом возраста, пола и уровня физического развития и подготовки. В группе занимаются и мальчики, и девочки. Программа позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений.

Программа обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности, на развитие природных качеств личности ребенка, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Цели программы:

- - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- - освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- - освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

- - укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- - обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- - подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- - подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

Общая характеристика учебного предмета

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы

многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 5-11 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

Описание места учебного предмета

Направление внеурочной деятельности	Формы работы	Класс	Количество часов в неделю
Спортивно-оздоровительное	Секция «Легкая атлетика»	5- 11	6 (3 раза по 2 часа.)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по легкой атлетике;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты:

- -желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики;
- -стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- -расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- -повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- -освоить технику бега на короткие и средние дистанции;
- -иметь представление о технике бега на длинные дистанции;
- -развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
- -интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

Содержание учебного предмета

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).
2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).
3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый

бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов (1занятия 2 часа)	
		Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	1	
2.	История развития легкой атлетики	1	
3.	Бег на короткие дистанции		23
4.	Прыжки в длину		11
5.	Прыжки в высоту		16
6.	Эстафетный бег		8
7.	Метание мяча		4
8.	Кроссовая подготовка		38
9.	Спортивная ходьба		3
10.	Подвижные игры, баскетбол, волейбол		В процессе занятий
Итого:	105	2	103

Контрольно-нормативные

требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, видеоролики, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Перечень информационного обеспечения.

Интернет-ресурсы:

1. <http://www.mst.mosreg.ru/> - Министерство физической культуры, спорта и работы с молодежью Московской области
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. <http://www.iaaf.org/> - Международная ассоциация легкоатлетических федераций
6. <http://www.european-athletics.org/> - Европейская легкоатлетическая ассоциация
7. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики
8. <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

Литературные источники:

1. Легкая атлетика. Прыжки. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР и ШВСМ. - М., Советский спорт, 2005,
2. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. И.А.Тер-Ованесян.- М.: Terra-Спорт,2000г
3. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. В.Б.Попов- М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001г
4. Тренировка спринтера. Е.Д.Гагуа - М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2001г
5. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.:ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
6. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-

- М.: Советский спорт, 2003. 10. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
7. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240с.
 8. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995.-91 с.
 9. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
 10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (приказ Минспорта России 24.04.2012г. № 220)
 11. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001
 12. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, № 1, 2003
 13. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Лёгкая атлетика 5-11 класс.

№ п/п	Тема раздел	Основное содержание	Основные понятия	Количество часов	Дидактический материал	Универсальные учебные действия (УУД)	Формы контроля
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.	1) Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Спортивные игры.	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	2ч.	Презентация	Соблюдать правила техники безопасности. Знать Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	
2	История развития легкой атлетики Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта	2) История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Спортивные игры.	Виды спортивного бега, техника, фазы. Анализ техники ходьбы и бега.	2ч	Презентация.	Знать историю лёгкой атлетики Знать виды лёгкой атлетики Осваивать основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые	

						колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.	
3	Практические занятия Спортивная ходьба	3) Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Спортивные игры. 4) ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра. 5) ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе. Спортивные игры.	Техника спортивной ходьбы	6ч		Осваивать технику спортивной ходьбы Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.	Демонстрация.
	Изучение техники бега	6) Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Спортивные игры. 7) ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Спортивные игры. 8) ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. 9) ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. 10) ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	Бег с низкого старта. Бег с высокого старта. Выбегание с низкого старта.	10ч		Осваивать технику высокого и низкого старта; стартового разгона и бега по дистанции. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации Соблюдать правила техники безопасности.	Демонстрация.
	Бег на короткие дистанции	11) Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой	Бег с низкого старта. Бег с высокого старта.	20ч		Осваивать технику высокого и низкого старта; стартового разгона и бега по дистанции. Выявлять характерные ошибки	Демонстрация.

		<p>- изучение техники бега по прямой</p> <p>12) Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.</p> <p>13) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений <p>14) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. <p>15) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд <p>16) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - совершенствование техники низкого старта варианты низкого старта); - установление стартовых колодок <p>17) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции <p>18) Обучение технике спринтерского</p>	<p>Выбегание с низкого старта</p>		<p>в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации Соблюдать правила техники безопасности.</p>	
--	--	---	-----------------------------------	--	--	--

		бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега 19) ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. 20) ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры					
	Прыжки в длину	21) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. 22) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием 23) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления 24) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники 25) ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. 26) ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.	Техника прыжка в длину	12ч		Осваивать технику прыжка в длину. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации, прыгучести. Соблюдать правила техники безопасности.	Демонстрация.
	Эстафетный бег	27) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега.	Техника эстафетного бега	10ч		Осваивать технику эстафетного бега	Демонстрация.

	<p>Подвижная игра. 28) ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры 29) ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. 30) ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. 31) Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. Спортивные игры.</p>				<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации Соблюдать правила техники безопасности.</p>	
<p><i>Прыжки в высоту</i></p>	<p>32) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. 33) Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию. 34) Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку 35) Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления 36) Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом 37) ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. 38) ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.</p>	<p>Техника прыжка в высоту</p>	16ч		<p>Осваивать технику прыжка в высоту. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации, прыгучести. Соблюдать правила техники безопасности.</p>	<p>Демонстрация.</p>

		39) Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.					
	Кроссовая подготовка	40) ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Подвижная игра. 41) ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. 42) Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры. 43) СПОФП. Бег с ускорением. Спортивные игры. 44) Бег на средние учебные дистанции. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры. 45) СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (6 мин). Прыжки в высоту. 46) Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра. 47) СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. 48) СП. Повторный бег 2*60 м.	Бег на выносливость	38ч		Осваивать технику бега на выносливость. Соблюдать правила техники безопасности.	Демонстрация.

	<p>Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.</p> <p>49) ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.</p> <p>50) ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.</p> <p>51) ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры.</p> <p>52) ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.</p> <p>53) ОФП. Челночный бег 3*10 м. Спортивные игры.</p> <p>54) ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Спортивные игры.</p> <p>55) ОФП. Кроссовый бег 6 минут в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.</p> <p>56) ОФП. Кроссовый бег 8 минут в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.</p> <p>57) ОФП. Кроссовый бег 10 минут в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.</p> <p>58) Соревнования по бегу на длинные дистанции.</p>					
<i>Бег на короткие дистанции</i>	<p>59) Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра</p> <p>60) Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.</p> <p>61) Совершенствование техники спринтерского бега.</p>	<p>Бег с низкого старта.</p> <p>Бег с высокого старта.</p> <p>Выбегание с низкого старта</p>	16ч		<p>Осваивать технику высокого и низкого старта; стартового разгона и бега по дистанции.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности.</p>	Демонстрация.

	<p>Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.</p> <p>62) Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд.</p> <p>63) Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции</p> <p>64) техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега</p> <p>65) ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.</p> <p>66) ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры</p>					
<i>Прыжки в длину</i>	<p>67) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.</p> <p>68) ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание,</p>	Техника Прыжка в длину	10ч		<p>Осваивать технику прыжка в длину. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации, прыгучести.</p>	Демонстрация.

		<p>- сочетание разбега с отталкиванием</p> <p>69) ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <p>- техника полетной фазы,</p> <p>- группировка и приземление</p> <p>70) ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.</p> <p>71) Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.</p>				<p>Соблюдать правила техники безопасности.</p>	
	Метание мяча	<p>72) ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Спортивные игры.</p> <p>73) ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.</p> <p>74) ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.</p> <p>75) Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивные игры.</p>	Техника метание мяча	8ч		<p>Осваивать технику метания мяча.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности.</p>	
	Эстафетный бег	<p>76) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.</p> <p>77) ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры.</p> <p>78) ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 400. Подвижные игры.</p>	Техника эстафетного бега	6ч		<p>Осваивать технику эстафетного бега</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности.</p>	Демонстрация.
	Прыжки в высоту	<p>79) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.</p>	Техника прыжка в высоту	16ч		<p>Осваивать технику прыжка в высоту.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p>Проявлять качества силы,</p>	

	<p>80) Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.</p> <p>81) Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.</p> <p>82) Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления</p> <p>83) Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом</p> <p>84) ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.</p> <p>85) ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.</p> <p>86) Соревнования по прыжкам в высоту.</p>				<p>быстроты и координации, прыгучести. Соблюдать правила техники безопасности.</p>	
Кроссовая подготовка	<p>87) Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.</p> <p>88) ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.</p> <p>89) Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.</p> <p>90) ОФП. Кроссовая подготовка. Бег</p>	Бег на выносливость	38ч		<p>Осваивать технику бега на выносливость. Соблюдать правила техники безопасности.</p>	Демонстрация.

	<p>на средние дистанции 400-600 м. Подвижная игра.</p> <p>91) ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 600-800 м. Подвижная игра.</p> <p>92) СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Спортивные игры.</p> <p>93) ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 800-1000 м. Подвижная игра.</p> <p>94) СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.</p> <p>95) СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.</p> <p>96) ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.</p> <p>97) ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.</p> <p>98) ОФП. Кроссовый бег 1000 м.</p> <p>99) ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.</p> <p>100) ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.</p> <p>101) ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.</p> <p>102) ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный</p>					
--	---	--	--	--	--	--

		урок. 103) ОФП. Кроссовый бег 6 минут. 104) ОФП. Кроссовый бег 8 минут. 105) Соревнования по бегу на длинные дистанции.					
--	--	---	--	--	--	--	--