

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению педагогическим  
советом  
от 02.09.2019 г. протокол № 4

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
от 02.09.2019 г. № 204-д  
И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
Е.В. Елифанов  
« 02 » \_\_\_\_\_ 2019 г.



**РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ  
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП  
2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
на 2019-2020 учебный год**

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Муругова Н.С. – тренер-преподаватель

г. Алексин  
2019 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержание учебного курса.....	5
3. Календарно-тематическое планирование.....	13
4. Перечень материально – технического обеспечения.....	14
5. Перечень информационного обеспечения.....	14
6. Список литературы.....	15

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе дополнительной предпрофессиональной программы по легкой атлетике в МБУДО ДЮСШ в соответствии с законодательством РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ и с учетом федеральных государственных требований по виду спорта «легкая атлетика»-СанПиН 2.4.4.3172-14 №41 от 04.07.2014г. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Программа соответствует настоящим ФГТ и учитывает:

- требования федеральных стандартов спортивной подготовки по избранным видам спорта;

-возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в физической культуре и спорте;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

-подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

### Главная цель:

-воспитание физически и нравственно здорового подрастающего поколения;

- подготовка спортсменов высокой квалификации, членов сборных команд города, области, Российской Федерации.

### Основные задачи:

- Формирование и закрепление привычки к здоровому образу жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

- Развитие положительных черт личности юного спортсмена, способствующих не только достижению высоких результатов в спорте, но и успешной социализации растущей личности.

- Формирование навыков необходимых для адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

- Неуклонное повышение тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки и выполнение разрядных нормативов.

- Подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих бойцовскими качествами спортсменов.

- Подготовка инструкторов - общественников и судей по легкой атлетике.

- Выполнение контрольно – переводных нормативов в соответствии с возрастом.

- Подготовка спортсменов высокой квалификации, членов сборных команд города, области, РФ.

- Дальнейшее укрепление здоровья и закалывания организма спортсменов.

- Повышение уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовленности.

- Развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств.

- Совершенствование ловкости, гибкости, умения расслаблять мышцы, изучение техники избранного вида.

- Обучение ведения дневника тренировок, умению анализировать свои выступления и выступления своих товарищей.

- Приобретения навыков в организации и практическом судействе соревнований по легкой атлетике и опыта в проведении учебно-тренировочных занятий.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки юных спортсменов в различных группах.

В группу УТ-2 принимаются девушки и юноши 12-16 лет. УТ-2 имеет 9-ти часовую недельную нагрузку и учащиеся занимаются 4-5 раз в неделю, в год – 378 часов. К концу учебного года должны быть готовы выполнить контрольно-переводные нормативы.

Учебный план данной программы рассчитан на 42 учебные недели, в том числе 3 недели в спортивно-оздоровительном лагере (сборы).

### **Критерии результативности реализации программы:**

1. На этапе спортивно-оздоровительной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- укрепление здоровья спортсменов.

2. На этапе начальной подготовки:

- освоение основ техники бега, прыжков и метания;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей, физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- формирование спортивной мотивации;
- приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных соревнованиях по легкой атлетике;
- укрепление здоровья спортсменов.

## **Характеристика легкой атлетики**

Подготовка резервов легкой атлетики определена как важнейшая задача всех физкультурных и спортивных организаций страны, и особенно среди детей школьного возраста. Ежегодно в массовых стартах: четырехборье, «старты надежд», региональных и республиканских соревнованиях участвуют миллионы школьников – учеников от 5-11 классы. Все это способствует притоку молодых людей в секции, ДЮСШ, СДЮШОР и т.д.

Достижения в современном спорте очень высоки и продолжают непрерывно расти. Потенциальные возможности человека, чрезвычайно велики. Рациональная система подготовки и ее дальнейшее развитие – главный путь к раскрытию новых возможностей человека. В связи с этим возникает проблема в более короткие сроки осваивать все возрастающие по числу и трудности двигательные действия и достигать более высокого уровня физической и психологической подготовленности. Одним из основных путей решения этой проблемы является как привлечение детей к занятиям легкой атлетики, так и использование современной системы спортивной подготовки.

Содержание подготовки с каждым годом усложняется. Реализация учебной программы может быть успешно осуществлена на основе органического сочетания учебно–тренировочных занятий и выполнения самостоятельных заданий, строгого соблюдения режима учебы, тренировки и отдыха, планомерного осуществления профилактическо-восстановительных мероприятий.

### **Основные средства тренировочных воздействий:**

1. Общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
2. Спортивные игровые упражнения;
3. Акробатические и гимнастические упражнения;
4. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
5. Метание снарядов (ядро, копьё, диск);
6. Скоростно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий);
7. Упражнения с отягощениями (гантели, штанга, набивной мяч);
8. Имитационные упражнения.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

### **Основные средства и методы тренировки.**

Для обеспечения технической физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми игровыми упражнениями.

### **Методические рекомендации по организации тренировочного процесса.**

**Построение занятия.** При планировании группового учебно-тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания, рационально размещая и чередуя их, разделив величину нагрузки и ее последовательность. Тренировочный урок делится на три части.

Подготовительная часть – разминка, включаются общеразвивающие упражнения, а для второго года обучения – специальные и игровые упражнения.

Главная задача **основной части** – изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий (10-20 мин) в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45 мин).

Комплексы упражнений, направленных на воспитание силы, включают во вторую половину основной части урока. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Затем даются упражнения на выносливость.

В заключительную часть (15 мин) урока включают упражнения, направленные на восстановление. Вслед за ними используют игры и игровые упражнения.

В нашей стране, как ни в какой другой, издается огромное количество учебной и методической литературы по всем видам спорта. Изучая ее, спортсмен сможет узнать «секреты тренировки и найти свой путь к высокому спортивному мастерству».

Учить спортсменов, быть внимательными к опыту других спортсменов. Советуйте им наблюдать за техникой, следить за поведением на тренировке и соревнованиях, расспрашивать о том, что интересует. Но, что хорошо одному спортсмену, не всегда подходит другому. Поэтому пусть думают, анализируют, пробуют, а потом берут на вооружение.

Теоретическая подготовка должна включать в себя общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в нашей стране. В процессе подготовки нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней.

Спортсмен должен знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, ловкости и гибкости, в формах тренировочных знаний и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, перспективах многолетней тренировки; знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности подготовки и участия в них; вести дневник.

Надо, чтобы спортсмен знал свои индивидуальные особенности, слабые и сильные стороны подготовленности, видел и понимал конкретные показатели силы, выносливости, быстроты, гибкости, переносимости нагрузки, продолжительности процессов восстановления и т.д.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, спортсмены должны быть знакомы с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

Очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки, прочно увязывать воедино теорию и практику.

### **1. Физическая культура и спорт в России.**

- единая спортивная классификация и ее значения для развития легкой атлетики;
  - Место в легкой атлетике в общей системе физического воспитания;
  - Спартакиада школьников и юношеские соревнования;
  - Физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
- Легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение.

### **2. История развития легкоатлетического спорта.**

- Место легкой атлетики в программе современных Олимпийских игр;
  - История развития легкой атлетики в России;
  - Развитие юношеской легкой атлетики – резерва сборной команды страны;
- Всероссийские рекорды юношей, девушек и взрослых.

### **3. Краткие сведения о строении функций организма человека.**

- Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем;
- Ознакомление с расположением основных мышечных групп;
- Работоспособность мышц и подвижность в суставах;
- Воздействие физических упражнений на дыхательную систему;
- Понятие об утомлении и перетренированности;
- Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

### **4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль.**

- Гигиенические требования к местам занятий и соревнований;
- Временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой;
- Причины травм и их профилактика;
- Понятия о тренированности и спортивной форме;
- Личная гигиена спортсменов;
- Вред курения и употребления спиртных напитков;
- Гигиена в быту;
- Правильное питание спортсменов;
- Что нужно знать о тренировке;
- Врачебный контроль и самоконтроль.

### **5. Места занятий, оборудование и инвентарь.**

- Одежда и обувь для учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Инвентарь для учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Места занятий для прыжков;
- Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция.

### **6. Основы техники видов легкой атлетики.**

- Качественные показания техники: эффективность и экономичность движений легкоатлета;
- Индивидуальные особенности техники движения;
- Общая характеристика легкоатлетических упражнений.

### **7. Методика обучения и тренировка.**

- Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
- Определение и исправление ошибок;
- Индивидуальный план, дневник;
- Разминка, ее значение в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;
- Обучение и тренировка, как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических волевых качеств;
- Роль учебно-наглядных пособий и технических средств для правильного обучения и

- повышения эффективности учебно-тренировочных занятий;
- Перспективное (многолетнее планирование);
- Участие в соревнованиях.

## **8. Инструкторская и судейская практика.**

- Правила и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей и руководителей команд;
- Самостоятельное проведение разминки;
- Обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Виды соревнований;
- Ознакомление с правилами организации соревнований в отдельных видах и в целом;
- Подготовка мест занятий и соревнований;
- Судейская коллегия, ее состав и обязанности;
- Положение о соревнованиях для различных возрастных групп;
- Организация и проведения соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях;
- Самостоятельное проведение разминки;
- Обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

### **Общая физическая подготовка**

Цель ОФП — гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений и видов спорта, таких, как гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка.

Необходимость ее диктуется не только требованиями гармоничного развития, но и чисто спортивными интересами. Ведь в большинстве случаев до 14 лет, а то и до более позднего возраста невозможно точно определить, в каком виде легкой атлетики будет иметь успех тот или иной начинающий спортсмен.

Первым этапом ОФП будет выполнение нормативов комплекса ГТО, соответствующих данному возрасту.

Физическая подготовка разделяется на общую и специальную. Это разделение весьма условное, так как точно определить, где кончается общая, и где начинается специальная физическая подготовка практически невозможно, хотя есть и четко выраженные средства и методы общей и специальной подготовки. Важно, что и та и другая направлены к одной цели — спортивному совершенствованию.

В практике спортивной тренировки, общая физическая подготовка условно подразделяется на общеразвивающие упражнения (ОРУ) и упражнения ОФП (специфические упражнения с набивными мячами, камнями, ядрами, с отягощениями — штанга, вес партнера, упражнения на снарядах — перекладина, гимнастическая стенка, скамейка, конь).

Общеразвивающие упражнения применяются в каждом занятии и на всех этапах и периодах подготовки и большого изменения в дозировках не претерпевают.

А упражнения ОФП в тренировочных планах имеют значительные изменения в дозировках в зависимости от периода подготовки.

Значительное место упражнения ОФП занимают в подготовительном периоде, а в соревновательном применяются дифференцированно. В подводящих и соревновательных микроциклах упражнения ОФП сводятся до минимума, а в разгрузочных микроциклах, когда интенсивность тренировочных занятий по специальной физической подготовке снижается, - возрастает роль упражнений ОФП.

Возрастает роль упражнений ОФП и в объемных (нагрузочных) микроциклах, когда нет соревнований.

### **Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**

Общеразвивающие упражнения направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное

развитие которых мешает овладению совершенной техникой бега. В подготовительной части тренировочного занятия ОРУ применяются для разогревания мышц и подготовки организма к предстоящей работе.

А в основной части при повторном или интервальном методах тренировки, когда нагрузка выполняется сериями, — служат средством активного отдыха. В заключительной части — способствуют лучшему восстановлению после проделанной работы и локально применяются для укрепления и развития отдельных мышц.

Выполнение разнообразных ОРУ улучшает координационные способности, образует, определенные навыки и помогает быстрее усвоить сложные формы спортивной техники. При этом, необходимо так подбирать упражнения и методы их выполнения, чтобы без значительного увеличения мышечной массы выработать умение и навыки владения своими мышцами (быстро сокращать их с необходимой силой и расслаблять после выполнения упражнения). Арсенал ОРУ всем известен: без них не проводится ни один урок физкультуры в школе. Однако, как показали наши наблюдения, многие молодые спортсмены не придают им должного внимания, выполняют их вяло и в малом количестве.

Дозировка же упражнений, направленных на развитие гибкости и подвижности в суставах, должна постепенно возрастать, особенно в подготовительном периоде. Для получения необходимого эффекта каждое упражнение должно выполняться не менее 10—15 раз.

Наибольшую нагрузку у бегунов несут мышцы опорно-двигательного аппарата, и часто это приводит к травматизму, особенно у молодых спортсменов. Этого можно избежать, если в течение всего периода подготовки соблюдать правильное соотношение специальных и общеразвивающих упражнений.

## **Упражнения ОФП**

Основными упражнениями ОФП со снарядами и на снарядах, которые не требуют особых условий, являются:

1. Упражнения с набивными мячами или с камнями разного веса.
2. Упражнения со штангой с небольшими весами — от 20 до 40 кг.
3. Упражнения на снарядах: перекладине, гимнастической стенке и коне (или на скамейке).
4. Круговая тренировка.

Придавая большое значение силовой подготовке молодых бегунов, необходимо так строить тренировочные занятия, чтобы упражнения были разнообразными и эмоциональными по исполнению. Наиболее эффективными являются упражнения с набивными мячами и упражнения с камнями или ядрами. Они комплексно воздействуют на развитие всех физических качеств. Вес набивных мячей и ядер подбирается в соответствии с подготовленностью спортсменов.

Последовательность выполнения упражнений следующая:

1. Круговые вращения.
2. Наклоны вперед, назад, в стороны.
3. Броски вперед, назад и сбоку.
4. Толчки одной рукой.
5. Толчки двумя руками от груди.
6. Броски из-за головы.
7. Толчки от груди с подскоками.
8. Броски назад между ног.

Каждое упражнение выполняется не менее 10—12 раз в быстром темпе. Расстояние между партнерами подбирается так, чтобы мяч можно было поймать и быстро отдать в толчке или броске. В упражнениях с ядрами и камнями партнеры располагаются у определенной черты и поочередно выполняют упражнения, постепенно увеличивая; дальность броска или толчка. После выполнения каждого броска, нужно научиться максимально расслаблять мышцы.

## Упражнения со штангой.

Обычно упражнения со штангой выполняются с небольшими весами — от 20 до 40 кг, но достаточно быстро. Последовательность выполнения упражнений:

1. Повороты со штангой на плечах.
2. Наклоны.
3. Приседания
4. Толчки.
5. Толчки с подскоками.
6. Выпрыгивания со штангой на плечах.

Каждое упражнение выполняется по 8—10 раз последовательно по 2—3 подхода с небольшим отдыхом (1—1,5 мин.) или сериями (когда выполняются все упражнения с отдыхом) до 4—5 мин. С максимальными весами упражнения со штангой обычно проводятся как тесты и применяются периодически для определения уровня развития силы в определенных упражнениях на различных этапах подготовки.

## Упражнения на снарядах.

Наиболее распространенными снарядами, применяемыми в подготовке бегунов, являются перекладина, гимнастическая стенка и конь (или скамейка), которые используются для развития мышц плечевого пояса, живота, спины, передней и задней части бедра.

Упражнения на перекладине (ветке дерева) и гимнастической стенке:

1. Подтягивание на руках.
2. Подтягивание коленей до груди с последующим выпрямлением ног.
3. Подтягивание ног до перекладины.
4. В висе на перекладине поднять прямые ноги в положение "угол" и держать 6—10 сек.

Упражнения на коне, скамейке или столе:

1. Лежа на животе (ноги фиксируются в упоре или партнером) наклоны с последующим выпрямлением и прогибанием в пояснице.
  2. Лежа на спине наклоны вперед с последующим выпрямлением и прогибанием назад.
- Упражнения могут выполняться и с отягощением.

## Круговая тренировка.

С целью разнообразия занятий и повышения интереса занимающихся к упражнениям ОФП применяется так называемая круговая тренировка. Основной задачей круговой тренировки является воспитание силовой выносливости. Для проведения занятий в спортивном зале, манеже или на площадке подготавливаются необходимые снаряды. Наиболее простой набор снарядов: штанга, набивные мячи, гимнастическая стенка, перекладина. После легкого кросса и разминки бегуны приступают к выполнению упражнений в следующей последовательности:

1. Штанга. Упражнения выполняются сериями, как указывалось выше (упражнения со штангой).
2. Гимнастическая стенка или перекладина.
3. Упражнения с набивными мячами.
4. Легкий бег 1,5 мин.

Время отдыха между упражнениями на разных снарядах — до 30 сек. Каждое упражнение выполняется от 6 до 10 раз. Общее время, затрачиваемое на круговую тренировку, — около 30 мин.

Мы дали лишь краткую характеристику общеразвивающих упражнений и упражнений со снарядами и на снарядах. Их влияние на рост спортивных результатов, несомненно, хотя они не

дают такого быстрого прироста результата как средства специальной подготовки, а создают фундаментальную базовую подготовку, благодаря которой возможно достижение высоких результатов в избранном виде бега.

Большое значение общая физическая подготовка имеет не только в многолетней подготовке, но и в годичном цикле. Многие молодые бегуны, да и спортсмены высших разрядов, понимая значение общей физической подготовки, проводят ее на должном уровне в подготовительном периоде, а в соревновательном периоде зачастую сводят к нулю. И, видимо, неслучайно в весеннем периоде и на раннем этапе соревновательного периода они показывают относительно высокие результаты, а затем результаты снижаются. Это объясняется снижением работоспособности, что, в свою очередь, является следствием недостаточного внимания к поддержанию уровня общей физической подготовки и специальным средствам беговой подготовки, направленным на развитие аэробных возможностей.

В последние годы в тренировке молодых бегунов наблюдается тенденция к ранней специализации, к увеличению объема специальной подготовки и снижению объема общей физической подготовки. Это приводит к достижению высоких результатов в относительно короткие сроки. Есть масса примеров, когда молодые бегуны достигают высоких результатов в юношеском возрасте, а в дальнейшем рост результатов замедляется. И наоборот, те спортсмены, которые прошли через фундаментальную базовую подготовку, достигают высоких и стабильных результатов, хотя это порой и требует более длительного времени.

### **Упражнения из других видов спорта.**

#### **1. Упражнения на гимнастических снарядах.**

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. Тоже на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брус, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

#### **2. Акробатические упражнения.**

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полу шпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. И 360 гр. Сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

#### **3. Баскетбол.**

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

#### **4. Футбол.**

Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

#### **5. Подвижные игры и эстафеты.**

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

## **6.Плавание.**

Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

### **Техническая подготовка.**

#### **Прыжки в высоту.**

Средства и методы обучения спортивной технике:

Имитация постановки толчковой ноги с отталкиванием в сочетании с махом руками и ногами, имитация постановки толчковой ноги и маховых движений в ходьбе по кругу, отталкиваясь через каждый шаг с приземлением на толчковую. То же в легком беге, отталкиваясь затем через 3-5 беговых шагов. Бег по кругу с постепенным уменьшением его радиуса (от 13-15 до 5-8м.).

Прыжки вверх, доставая ориентир (головой, ногой, рукой) с разбега, состоящего из 4-5 шагов по прямой, а в последующих 3-х – по дуге. Отталкивание после дугообразного разбега вперед - вверх вдоль планки, к установленной выше роста занимающегося. Имитация перехода через планку из положения лежа на спине на матах. Стоя на поролоновых матах, оттолкнуться двумя ногами вверх и произвести падение на спину. Прыжки в высоту с места с 2-х ног из положения стоя спиной к натянутой (на уровне пояса) резиновой ленте, с одновременным поворотом головы по ходу своего разбега и дальнейшим приземлением на плечи.

Варианты:

А. то же, разбегаясь по прямой перпендикулярно планке;

В то же, но разбег выполняется по дуге.

Прыжки в высоту с 1-3 шагов прямого разбега, отталкиваясь под углом к планке одной ногой с подкидного мостика. То же, с дугообразного разбега. С пяти шагов разбега выполнить отталкивания с махом согнутой ногой.

При взлете маховая опускается, и приземление происходит на 2 ноги в положении стоя с небольшим прогибом в поясничной части спины.

Прыжок в высоту через резиновую ленту с 5-ти шагов разбега.

Прыжок через резиновую ленту с полного разбега, отталкиваясь от гимнастического мостика.

Прыжок в высоту с полного разбега через планку, установленную на доступной высоте.

Прыжок с полного разбега отталкиваясь от гимнастического мостика через планку на максимальный результат.

То же, без мостика.

#### **Специальные упражнения для обучения и тренировки прыгуна в высоту способом «фосбери-флоп».**

1. Стоя спиной к месту приземления, оттолкнуться двумя ногами вверх, произвести падения на спину. После приземления прямые ноги взять на себя. После выталкивания вверх прогнуться в поясничной части, живот послать вверх. Руки вытянуть вдоль туловища.
2. Стоя спиной к гимнастическому козлу. Руки вытянуть вдоль туловища. Приподнимаясь на носки с одновременным подъемом плеч и поворотом головы, медленно отклониться назад и перекатившись спиной через гимнастического козла, сделать кувырок через голову.
3. Лежа на спине поперек гимнастического козла. Занять положение, характерное для перехода через планку. С поворотом головы в сторону поднять прямые ноги вверх. Перевернуться через голову на маты.
4. Стоя на гимнастическом мостике спиной к планке, установленной на уровне плеч спортсмена. Оттолкнуться и перейти через планку. Выполнить упражнение быстро.
5. С 1,2,3 шагов разбега прыжок вверх с выполнением маха согнутой ногой. Разбег по прямой линии.
6. То же, но коснуться коленом маховой ноги мяча. Подвешенного на уровне груди, головы или выше головы на 10-15см. разбег по прямой линии.

7. Начертить дугу радиусом 6-8 м. Разбег по дуге 3-5 шагов. Выталкивание вверх с доставанием головой предмета, подвешенного на 30-40см выше роста спортсмена. Разбег произвести по дуге с наклоном туловища в сторону центра радиуса.
8. То же упражнение, но после окончания маха маховую ногу повернуть коленом внутрь (в сторону толчковой ноги). При выталкивании левой ногой развернуть туловище правым плечом вперед по разбегу.

### **Показатели результативности реализации программы**

Образовательная программа реализуется исходя из функций и задач этапа полготовки, спортивного стажа и уровня подготовки учащихся.

Учащиеся учебно-тренировочных групп должны достигнуть следующего уровня физической подготовки:

**Знать:** правила поведения на занятиях в зале и на воздухе, технику безопасности; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, самоконтроль; влияние физической нагрузки на организм занимающихся, понятие о правильном дыхании, осанке; понятие о двигательном режиме в режиме дня.

**Уметь:** самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, основные культурно-гигиенические навыки; соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и тренеру во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

**Демонстрировать** двигательные умения и навыки:

**В беге, прыжках:** правильно выполнять основы движений в беге, прыжках, с максимальной скоростью бегать до 200м, быстро стартовать из различных исходных положений; уметь стартовать из положения низкого старта, прыгать в высоту способом «Фосбери - флоп», прыгать в длину способом «Согнув ноги» и «Ножницы».

**В метаниях:** владеть основами техники метаний копья, диска и толкания ядра.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять кувырки вперед, назад из различных исходных положений, выполнять стойки на голове, на руках, перевороты вперед и назад, сальто вперед с разбега, выполнять шпагат и мостик, выполнять висы (вис спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног, подтягивание в висе). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упоры (на полу, гимнастической скамейке); прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад, в движении, со сменой положений ног, рук; в положении наклона туловища вперед (ноги прямо) касаться ладонями пола;

Выполнять махи ногой до уровня головы.

**В спортивных играх:** уметь играть в спортивные игры (баскетбол, волейбол футбол), знать правила спортивных игр, владеть элементами ведения, обводки и передачи.

**Физическая подготовленность:** показывать результаты в спринтерском беге, прыжках в длину и тройным с места не ниже указанных в таблице 1,2.

Основной показатель результативности образовательной программы требований по уровню подготовленности занимающихся.

**Спортивная деятельность:** осуществлять соревновательную деятельность по виду спорта – легкая атлетика, участвовать в городских, областных, всероссийских соревнованиях.

### **Требования к проведению тестирования физической подготовленности**

#### **1. Тест «Бег на 30метров с хода».**

Тест предназначен для определения максимальной скорости бега.

**Методика выполнения:** Бег на 30 метров с хода проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 сек. Перед бегом проводится разминка. Участники выполняют разгон не менее 20 м до контрольной отметки и бегут 30м с максимальной скоростью до финишной черты.

#### **2. Тест «Прыжок в длину с места».**

Тест предназначен для измерения динамической силы мышц нижних конечностей.

**Методика выполнения:** Из исходного положения стоя стопы вместе или слегка врозь, носки стоп у стартовой черты. Выполнять прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок.

Страховка : тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать песочную яму). Участнику дается 3 попытки. В зачет идет результат лучшей.

### 3. Тест «Тройной прыжок в длину с места».

Тест предназначен для измерения взрывной силы мышц нижних конечностей и координации движений.

Методика выполнения: Из исходного положения стоя стопы вместе или слегка врозь, носки стоп у стартовой черты. Отталкиваясь одновременно двумя ногами выполнить тройной прыжок вперед на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет тройной прыжок отталкиваясь поочередно одной и другой ногой приземляясь на две ноги.

Страховка: тест необходимо проводить на мате или мягком грунтовом покрытии (можно использовать песочную яму). Участнику дается 3 попытки. В зачет идет результат лучшей.

### 4. Тест « Бег на 150 метров по движению».

Тест предназначен для определения скоростной выносливости.

Методика выполнения: Бег на 150 метров проводится на стадионе или ровной местности, по грунтовой дорожке. Время засекают с точностью до 0,1 сек. Перед забегом проводится разминка.

## Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке прыгунов в высоту.

### Юноши

№ п/п	Контрольные упражнения	УТ-2
1.	Прыжок в высоту с полного разбега в соревновании, м	1,40
2.	Прыжок в длину с места, м	2,30
3.	Тройной прыжок с места, м	6,85
4.	Бег на 30м с хода, с	3,9
5.	Бег на 150м по движению, с	22,0

### Девушки

№ п/п	Контрольные упражнения	УТ-2
1.	Прыжок в высоту с полного разбега в соревновании, м	1,30
2.	Прыжок в длину с места, м	2,10
3.	Тройной прыжок с места, м	6,10
4.	Бег на 30м с хода, с	4,2
5.	Бег на 150м по движению, с	24,0

## 3. Календарно – Тематическое планирование.

Разделы подготовки	Этапы подготовки
	УТ
Год обучения	2
Количество часов в неделю	9
Теоретическая	20

Общая физическая	110
Специальная физическая	100
Техническая	112
Тактическая	12
Психологическая	8
Участие в соревнованиях	12
Инструкторская и судейская практика,	4
<b>Всего часов</b>	<b>378</b>

#### 4. Перечень материально-технического обеспечения.

Оборудование и спортивный инвентарь,  
необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Мат гимнастический	штук	12
2	Мяч баскетбольный	штук	3
3	Рулетка	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Резинка эластичная	штук	20
8	Фишка (конусы)	штук	30
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b>			
9	Барьер легкоатлетический	штук	20
10	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11	Лестница беговая	штук	2
12	Мяч волейбольный	штук	2
13	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14	Мяч теннисный	штук	10
15	Мяч футбольный	штук	2
16	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17	Скалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Мосты гимнастические	штук	24

#### 5. Перечень информационного обеспечения.

<http://www.rusathletics.com/>

2. Новости легкоатлетического спорта - /Электронный ресурс/-

<http://www.rusathletics.com/>

3. Министерство спорта Российской Федерации – /Электронный ресурс/-

<http://www.minsport.gov.com/>

## **6.Список литературы.**

1. Бег на средние и длинные дистанции. Система подготовки. Под редакцией В.В.Кузнецова, М., ФиС, 1982.
2. Возрастная динамика спортивных результатов сильнейших бегунов мира. Метод. Рекомендации. М.Я.Набатникова, М., ВНИИФК, 1984.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена., Киев, Здоровье, 1984.
4. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте, Киев , Здоровье, 1990.
5. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки бегунов на средние дистанции., М., ВНИИФК, 2003.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки, М., ФиС, 1977.
7. Легкая атлетика(бег на средние дистанции). Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. М., Советский спорт, 1989.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, М., 1995.
9. Травин Ю.Г. Средства и методы восстановления работоспособности бегунов на средние дистанции., М., ГЦОЛИФК., 1991.
10. Легкая атлетика. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, Бег на средние и длинные дистанции. М., Советский спорт, 2007.
11. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
12. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
13. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
14. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СЖЮШОР «Советский спорт» Москва, 2004
15. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа
16. В.И.Лахов, В.И.Коваль, В.Л.Сечкин. «Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. Учебно-методическое пособие. Москва

**Календарно-тематическое планирование  
Муругова Н.С. УТ 208**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	Совершенствование техники тройного прыжка с/м с разбега	2
2.	Совершенствование техники барьерного бега. Развитие быстроты	3
3.	Развитие быстроты. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2
4.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом Фосбери-Флоп. Развитие гибкости	3
5.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие силы.	2
6.	Совершенствование техники тройного прыжка с разбега	2
7.	Совершенствование техники барьерного бега. Развитие выносливости	3
8.	Совершенствование техники бега Развитие быстроты	2
9.	Совершенствование техники прыжка в высоту Развитие гибкости	3
10.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Развитие силы	2
11.	Совершенствование техники тройного прыжка с разбега.	2
12.	Обучение техники толкания ядра. Развитие выносливости.	3
13.	Совершенствование техники бега по виражу.	2
14.	Совершенствование техники разбега в прыжках в высоту. Развитие гибкости.	3
15.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Развитие силы	2
16.	Совершенствование техники тройного прыжка с разбега	2
17.	Развитие выносливости. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега .	3
18.	Совершенствование техники низкого старта, Развитие быстроты	2
19.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	3
20.	Развитие гибкости. Совершенствование техники прыжка в высоту	2
21.	Совершенствование техники тройного прыжка с/м с разбега	2
22.	Совершенствование техники барьерного бега. Развитие ловкости	3
23.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
24.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Развитие гибкости	3
25.	Совершенствование техники прыжка в длину	2
26.	Совершенствование техники тройного прыжка с разбега. Развитие выносливости	2
27.	Совершенствование техники барьерного бега. Развитие гибкости	3
28.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Скоростно-силовая подготовка	2
29.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом Фосбери-Флоп. Развитие гибкости.	3
30.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
31.	Совершенствование техники тройного прыжка с разбега. Развитие выносливости.	2
32.	Совершенствование техники низкого старта. Развитие ловкости	3
33.	Скоростно-силовая подготовка	2
34.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом Фосбери-Флоп. Развитие гибкости	3
35.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
36.	Совершенствование техники тройного прыжка с разбега. Развитие выносливости	2
37.	Совершенствование техники барьерного бега. Развитие ловкости	3

38.	Совершенствование техники бега по прямой, скоростно-силовая подготовка	2
39.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом Фосбери-Флоп	3
40.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	2
41.	Совершенствование техники тройного прыжка с/м. Скоростно-силовая подготовка	2
42.	Совершенствование техники барьерного бега. Развитие силы	3
43.	Совершенствование техники низкого старта. Скоростно-силовая подготовка.	2
44.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие гибкости	3
45.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
46.	Совершенствование техники барьерного бега. Развитие быстроты	3
47.	Совершенствование техники бега. Скоростно-силовая подготовка.	2
48.	Совершенствование техники прыжка в высоту Развитие гибкости	3
49.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
50.	Совершенствование техники тройного прыжка с разбега. Развитие выносливости.	2
51.	Развитие ловкости. Совершенствование техники барьерного бега	3
52.	Совершенствование техники низкого старта. Скоростно-силовая подготовка	2
53.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Развитие гибкости	3
54.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
55.	Совершенствование техники тройного прыжка с разбега. Скоростно-силовая подготовка	2
56.	Совершенствование техники барьерного бега. Развитие ловкости	3
57.	Совершенствование техники бега Скоростно-силовая подготовка	2
58.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Развитие гибкости	3
59.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
60.	Совершенствование техники тройного прыжка с/м с разбега. Скоростно-силовая подготовка	2
61.	Совершенствование техники барьерного бега. Развитие ловкости	3
62.	Совершенствование техники низкого старта. Скоростно-силовая подготовка	2
63.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Развитие гибкости	3
64.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
65.	Совершенствование техники тройного прыжка. Развитие выносливости	2
66.	Совершенствование техники барьерного бега. Ознакомление с техникой толкания ядра	3
67.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Скоростно-силовая подготовка	2
68.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Развитие ловкости	3
69.	Совершенствование техники низкого старта. Развитие силы, быстроты.	2
70.	Совершенствование техники тройного прыжка с/м, с разбега. Скоростно-силовая подготовка	2
71.	Совершенствование техники барьерного бега. Развитие ловкости.	3
72.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Скоростно-	2

	силовая подготовка	
73.	Совершенствование техники прыжка в высоту Развитие гибкости	3
74.	Совершенствование техники бега. Развитие силы, быстроты	2
75.	Совершенствование техники тройного прыжка с/м Скоростно-силовая подготовка	2
76.	Совершенствование техники барьерного бега. Обучение техники толкания ядра	3
77.	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
78.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом Фосбери-Флоп. Развитие ловкости	3
79.	Совершенствование техники бега. Развитие силы	2
80.	Совершенствование техники тройного прыжка с разбега. Развитие выносливости	2
81.	Совершенствование техники барьерного бега. обучение техники толкания ядра	3
82.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Скоростно-силовая подготовка	2
83.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие гибкости	3
84.	Развитие быстроты, силы.	2
85.	Скоростно-силовая подготовка	2
86.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Скоростно-силовая подготовка	2
87.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Развитие ловкости	3
88.	Совершенствование техники бега Развитие силы, быстроты	2
89.	Скоростно-силовая подготовка. Развитие выносливости	2
90.	Обучение техники толкания ядра. Совершенствование техники барьерного бега	1
91.	Совершенствование техники прыжка в длину Скоростно-силовая подготовка	2
92.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Развитие гибкости	3
93.	Развитие быстроты	2
94.	Развитие выносливости. Скоростно-силовая подготовка	2
95.	Совершенствование техники барьерного бега	3
96.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Скоростно-силовая подготовка	2
97.	Совершенствование техники прыжка в высоту Развитие ловкости	3
98.	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Развитие силы	2
99.	Развитие выносливости. Скоростно-силовая подготовка	2
100.	Обучение техники толкания ядра	3
101.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
102.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом Фосбери-Флоп	3
103.	Развитие силы, быстроты	2
104.	Развитие выносливости. Барьерный бег.	2
105.	Техники барьерного бега. Обучение техники толкания ядра	3
106.	техники прыжка в длину с разбега Скоростно-силовая подготовка	2
107.	Техники прыжка в высоту с разбега Развитие гибкости.	3
108.	Техника низкого старта. Развитие силы	2
109.	Развитие выносливости. Совершенствование техники перехода через барьер.	2

110.	Совершенствование техники барьерного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту	3
111.	Прыжка в длину. Скоростно-силовая подготовка	2
112.	Техники прыжка в высоту с разбега, способом Фосбери-Флоп. Развитие гибкости	3
113.	Техника тройного прыжка. Развитие быстроты	2
114.	Развитие выносливости. Совершенствование техники атаки на барьер.	2
115.	Совершенствование техники барьерного бега. Совершенствование техники бега	3
116.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега Скоростно-силовая подготовка. СФП	2
117.	Высота. Развитие гибкости	3
118.	Техника тройного прыжка с разбега. Развитие силы.	2
119.	Совершенствование техники барьерного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту.	3
120.	Длина. Скоростно-силовая подготовка	2
121.	Высота. Развитие гибкости	3
122.	Совершенствование техники бега Развитие силы	2
123.	Барьерный бег. Развитие выносливости	2
124.	Высота. Обучение техники толкания ядра	3
125.	Длина	2
126.	Развитие гибкости. Совершенствование техники прыжка в высоту с/м	3
127.	Техника барьерного бега. Развитие выносливости	2
128.	Обучение техники толкания ядра. Высота	3
129.	Совершенствование техники низкого старта и стартового разбега	2
130.	Совершенствование техники прыжка в высоту Развитие ловкости	3
131.	Совершенствование техники тройного прыжка с/м с разбега. Развитие быстроты	2
132.	Совершенствование техники барьерного бега. Развитие выносливости	2
133.	Обучение техники толкания ядра	3
134.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Скоростно-силовая подготовка	2
135.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Развитие гибкости	3
136.	Совершенствование техники тройного прыжка с/м с разбега. Развитие быстроты	2
137.	Совершенствование техники барьерного бега. Развитие выносливости	2
138.	Ядро. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	3
139.	Совершенствование техники бега. Скоростно-силовая подготовка	2
140.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега Развитие ловкости	3
141.	Совершенствование техники тройного прыжка с разбега. Развитие выносливости	2
142.	Совершенствование техники барьерного бега. Развитие силы.	2
143.	Развитие силы. Совершенствование техники бега. Спортивные игры.	2
144.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Скоростно-силовая подготовка.	3
145.	Совершенствование техники бега. Скоростно-силовая подготовка.	2
146.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие выносливости.	3
147.	Совершенствование техники тройного прыжка. Развитие быстроты.	2
148.	Совершенствование техники барьерного бега. Развитие выносливости.	2
149.	Обучение техники толкания ядра. Совершенствование прыжка в высоту с разбега.	3
150.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом"	2

	согнув ноги". Скоростно-силовая подготовка.	
151.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие ловкости.	3
152.	Совершенствование техники тройного прыжка. Развитие силы.	2
153.	Совершенствование техники барьерного бега. Развитие выносливости. ОФП.	2
154.	Обучение техники толкания ядра. Совершенствование прыжка в высоту с места.	3
155.	Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2
156.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие гибкости.	3
157.	Совершенствование техники тройного прыжка. Развитие быстроты. Спортивные игры.	2
158.	Развитие выносливости. Совершенствование техники барьерного бега.	2
159.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Обучение техники толкания ядра.	3
160.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом" согнув ноги". Скоростно-силовая подготовка. Спортивные игры.	2
161.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие ловкости. ОФП.	3
162.	Совершенствование техники тройного прыжка. Развитие силы. Статические упражнения.	2
163.	Развитие выносливости. Совершенствование техники барьерного бега. Эстафета со скакалкой.	2
164.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Круговая тренировка.	3
165.	Совершенствование техники низкого старта. Развитие гибкости.	3
166.	Совершенствование техники тройного прыжка. Развитие силы. Упражнения с набивными мячами.	2
167.	Совершенствование техники барьерного бега. Развитие выносливости. Бег на отрезках до 200 м.	2
168.	Обучение техники метания снаряда. ОФП.	3
169.	Развитие силы. Совершенствование техники бега. Спортивные игры. Встречная эстафета.	2
170.	Развитие выносливости. Круговая тренировка.	2
171.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом" согнув ноги". Скоростно-силовая подготовка. ОФП.	3
172.	Развитие быстроты. Бег на отрезках до 100 м.	2
173.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Круговая тренировка со скакалками.	3
174.	Совершенствование техники тройного прыжка. Развитие силы. СФП.	2
175.	Совершенствование техники барьерного бега. Бег с низкого старта.	2
176.	Обучение техники толкания ядра. Круговая тренировка.	3
177.	Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки с укороченного разбега.	2
178.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие гибкости. Акробатика в парах.	3
179.	Развитие силы. Круговая тренировка. Встречная эстафета.	2
180.	Развитие выносливости. Бег на отрезках до 1 км.	2
181.	Скоростно-силовая подготовка. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	3
182.	Развитие быстроты. Бег с утяжелителями. Бег в парах.	2
183.	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	3
184.	Развитие ловкости. Совершенствование техники низкого старта.	2

	Спортивные игры.	
185.	ОФП. Развитие скоростно силовых качеств. Бег на отрезках до 150 м.	2
186.	ОФП. Совершенствование техники бега по прямой. Бег по виражу.	3
187.	СФП. Развитие силы. Упражнения с отягощениями.	2
188.	ТТП. Круговая тренировка.	3
189.	Судейская практика. Совершенствование эстафетного бега.	2
190.	Обучение и совершенствование техники метания снаряда.	2
191.	Развитие физических качеств. Спортивные игры. ТТП.	3
192.	Круговая тренировка.	3
193.	Развитие быстроты. Бег на отрезках до 400 м.	2
194.	СФП. Развитие выносливости.	2
195.	Спортивные игры.	3
196.	Кроссовая подготовка. Статические упражнения. Спортивные игры.	2
197.	Развитие быстроты. Бег на отрезках до 100 м. Бег по виражу.	3
198.	Спортивные игры. СФП.	2