

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. Епифанов  
« 02 » 2019 г.



**РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**для групп начальной подготовки  
2-го года обучения  
на 2019-2020 учебный год**

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:  
Петрук А.А., тренер-преподаватель

г. Алексин  
2019 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА .....</b>	<b>3</b>
<b>3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....</b>	<b>8</b>
<b>4. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....</b>	<b>9</b>
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....</b>	<b>10</b>
<b>6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>10</b>

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика – это самый доступный вид спорта, включающий в себя бег, прыжки, ходьбу, метания, естественные для человека с самого раннего детства. Этим видом спорта можно заниматься в любом (с детства и до глубокой старости) возрасте и круглогодично в любых условиях – и на стадионах, и в лесу, и в парках, и на спортивных площадках. Без бега, прыжков и метаний не обходится ни один вид спорта. Роль легкой атлетики в современном Олимпийском движении все время повышается. Все это предъявляет большие требования к качеству подготовки спортивных резервов. Подготовка резервов легкой атлетики определена как важнейшая задача всех физкультурных и спортивных организаций страны, и особенно среди детей школьного возраста.

Рабочая общеобразовательная программа по лёгкой атлетике для групп начальной подготовки 2-го года обучения (далее Программа) составлена на основе дополнительной предпрофессиональной образовательной 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 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. N 220) С изменениями и дополнениями от: 16 февраля 2015 г.

-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».

Основная цель программы - реализация тренировочного процесса на этапе начальной подготовки,

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки, профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптации их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры детей и подростков; выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей и подростков;
- обеспечение качественной спортивной ориентации, отбора и углубленной специализации в избранном виде спорта;
- создание предпосылок и обеспечения в освоении различных по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- максимальная реализация духовных и физических возможностей; достижение определенного спортивного результата;

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 39 недель учебно-тренировочной работы в условиях ДЮСШ и 3 недели тренировочные сборы (летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей). Занятия начинаются с 1 сентября.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### *Виды подготовки:*

**Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой),

ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

**Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

**Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Подразделяется на общую (ОФП) и специальную подготовку (СФП). ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства ОФП: бег, ходьба на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

**Психологической** подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления.

### ***Процесс спортивной подготовки состоит из теоретического и практического разделов.***

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж – рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники дисциплин легкой атлетики, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

### **Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

#### ***Теоретическая подготовка***

Программа теоретической подготовки спортсмена должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен: знать задачи, стоящие перед ним, уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки; знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них; вести учет тренировки и ее контроль; анализировать спортивные и функциональные показатели, вести дневник самоконтроля.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) так же вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а так же травматизма и его профилактикой в избранном виде спорта.

Основные формы и методы работы

Для достижения поставленных задач предусматриваются формы и методы совместной деятельности с учетом ступенчатости обучения.

На этапе начальной подготовки основными методами теоретической подготовки являются:

- Беседы;
- Демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов);
- Просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) используются:

- Изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся видами легкой атлетики;
- Разбор и анализ техники видов легкой атлетики, методов обучения и тренировки;
- Лекции по вопросам тренировки и обучения;
- Тестовые задания;
- Дискуссии;
- Практикумы;
- Беседы;
- Демонстрация наглядных пособий;
- Просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов;
- Коллективные разборы киноколясок, видеозаписей;
- Обсуждение книг и статей по вопросам тренировок легкоатлетов;
- Просмотр, разборы техники и тактики спортсменов на соревнованиях.

Программный материал по теоретической подготовке для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки

ТЕМЫ	ИП-2
История возникновения и последующего развития легкой атлетики. Начало занятий л/а в России, крае, районе, городе.	+
Спортивная школа (СДЮШОР)- задачи и содержание деятельности. Права и обязанности учащихся спортивной школы	+
Традиции ДЮСШ. Лучшие достижения учащихся школы	+
Возникновение и развитие Олимпийского движения:	
• Мифы и легенды об истории возникновения Олимпийских игр;	+
• История возрождения Олимпийских игр;	+
• Основные положения Олимпийской хартии	+
• Первые российские олимпийцы, их спортивные достижения	+
	+
<b>Формирование здорового образа жизни</b>	
Правила личной гигиены;	
• Оздоровительная направленность закаливания и основные закаливающие	+
• процедуры;	+
• Рациональное питание;	+
• Рациональная организация труда и отдыха	+
Инфекционные болезни. Основные принципы профилактики инфекционных заболеваний	+
Вредные привычки, их профилактика	+
<b>Понятие «спортивная тренировка»</b>	
Общая характеристика спортивной тренировки	+
Понятие об общей, специальной физической подготовке	+
Структура учебно-тренировочного занятия	+
Значение спортивного режима	+
Физические качества спортсмена. Основные упражнения для развития физических	+

качеств	
<b>Врачебный контроль и самоконтроль</b>	
Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом	+
Значение систематических занятий физическими упражнениями для здоровья	
Назначение и содержание разминки	+
Временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний	+
Физические упражнения, как средство профилактики нарушения осанки	
Страховка и само страховка при занятиях	+
Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой	+
Разделы дневника самоконтроля	+
Правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений	+
	+
	+
<b>Краткие сведения о строении и функциях организма человека</b>	
Опорно-двигательный аппарат: кости туловища, черепа, верхних и нижних конечностей.	
Соединение костей скелета.	+
Мышечная система.	+
Внутренние органы человека	+
<b>Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила соревнований</b>	
Этические принципы и правила спортивных состязаний	+
Обязанности и правила участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях	+
	+
<b>Правовое положение ребенка в Российской Федерации</b>	
Особенности правового статуса несовершеннолетних:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• В международном праве (Конвенция о правах ребенка);</li> <li>• В российском праве (конституционном, семейном).</li> </ul>	+
Итого часов	12

### **Программный материал для практических занятий**

(Этап начальной подготовки)

Планирование, направленность и содержание тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач и принципов многолетней спортивной подготовки спортсменов. На этапах начальной подготовки и тренировочных группах 1-го, 2-го, годов обучения для всех дисциплин легкой атлетики необходимо большое внимание уделять всестороннему физическому развитию.

На этапе начальной подготовки специализация легкоатлетов еще не определена, поэтому процесс подготовки имеет многоборную направленность. На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется общефизической подготовке. Тренировка строится в зависимости от поставленных задач.

На этапе начальной подготовки решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение умению выполнять различные физические упражнения;
- выявление задатков и способностей;
- привитие интереса к занятиям по легкой атлетике;
- воспитание черт характера.

Решению поставленных задач способствуют использование разнообразного арсенала средств и методов, методических приемов, форм организации занятий. Следует широко применять игровой метод, подвижные и спортивные игры, круговую тренировку, эстафеты и

упражнения из различных видов спорта. Не должны проводиться тренировочные занятия со значительными физическими и психическими нагрузками, предполагающие применение однообразного, монотонного практического и теоретического материала.

Физическое воспитание на этапе начальной подготовки требует особого внимания, так как на этом этапе закладывается основа общей работоспособности, здоровья, гармоничного развития, надежности и слаженной деятельности всех систем организма, т. е. того, что обеспечивает в дальнейшем достижение высот спортивного мастерства. В начале обучения целесообразно сочетать показ с объяснением. В дальнейшем объяснения занимают все большее место по мере овладения движением и приобретают характер указаний. Большое внимание уделяется воспитанию физических качеств, особенно скоростно-силовых, гибкости и ловкости.

На этом этапе важное значение имеет обучение занимающихся технике выполнения упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую основу для дальнейшего совершенствования рациональных движений, совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, а не его отдельными деталями. Обучение технике выполнения физических упражнений должно быть посильным, способствовать их физическому и психическому развитию, иметь воспитывающий характер. Большое внимание должно быть уделено воспитанию физических качеств занимающихся, прежде всего быстроты движений. Эффективными средствами ее воспитания являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, упражнения, формирующие способность к выполнению быстрых движений, бег на коротких отрезках и дистанциях, эстафеты, прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Основным методом воспитания быстроты у занимающихся является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. В процессе развития быстроты упражнения выполняются, как правило, повторно. Развитию мышечной силы занимающихся осуществляется кратковременными силовыми напряжениями динамического и статического характера (например: лазание, перелазание, простые висы). Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата занимающихся. С этой целью в программу занятий включаются акробатические упражнения (кувырки, стойки, повороты и др.), гимнастические упражнения на снарядах (подтягивания, подъемы, махи, качи), всевозможные прыжки и метания, игры и упражнения на местности. Для этого возраста характерен высокий темп развития ловкости движений. Ловкость успешно воспитывается в процессе новых упражнений при выполнении действий в новой обстановке, на основе неожиданно возникающих новых двигательных ситуаций. Широко используются подвижные и спортивные игры, требующие внезапного изменения действий в различных игровых ситуациях, усложняющиеся задания, требующие проявления координационных способностей, а так же упражнения с различными предметами.

У спортсменов этой возрастной группы имеются особенно благоприятные возможности для воспитания гибкости (подвижности в суставах). Следует не только повышать уровень развития активной и пассивной подвижности в суставах, но и укреплять их. Целесообразно увеличивать максимальную амплитуду в тех движениях, которые способствуют эффективному овладению спортивной техникой. Типичными для развития гибкости являются упражнения «на растягивание», которые характеризуются постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Упражнения «на растягивание» представляют собой, как правило, элементарные движения из основной и вспомогательной гимнастики, которые избирательно воздействуют на определенные группы мышц и связок (ног, рук, туловища, шеи). С успехом используются разнообразные подвижные игры, упражнения с движениями большой амплитуды, упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок и мышц. В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

В тренировке юных спортсменов следует широко применять всевозможные разновидности подвижных игр, игр с элементами спортивных, различные варианты эстафет для воспитания физических качеств. «Смена мест», «Передача мяча над головой (под ногами)», «Эстафета

передаче футбольного мяча», «Встречная эстафета», «Передача мяча во встречных командах», «Встречная эстафета баскетболиста», «Челнок», «Старт с выбыванием», «Мини гандбол», «Старты с мячами», «Охотники за утками», «Два огня», «Удочка», «Эстафеты с мячом».

### **Спортивные игры.**

#### Спортивные игры по упрощенным правилам.

**Мини-баскетбол:** Ведение мяча, ловля мяча двумя руками; передача мяча двумя руками от груди, 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 перемещения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отскоком от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Штрафные броски.

**Футбол:** Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после установки. Ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками простейшей борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Волейбол:** Верхний прием, нижний прием, передача в парах. Нападающий удар, подачи снизу, сверху. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Теннис настольный:** овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

### **Зачетные требования и контрольные испытания**

- Теоретические знания.
- Посещение тренировочных занятий.
- участие в соревнованиях различного уровня в зависимости от возраста учащихся и года обучения, участие в спортивно-массовых мероприятиях школы, района и т. д.
- Выполнение нормативных требований к уровню физической подготовленности не ниже «среднего» для своего возраста.
- освоение основ гигиены и самоконтроля.

### **Показатели результативности реализации программы.**

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

## **3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Разделы подготовки	Этапы подготовки
	НП
Год обучения	2
Количество часов в неделю	6



Теоретическая	12
Общая физическая	140
Специальная физическая	37
Техническая	47
Тактическая	6
Психологическая	4
Участие в соревнованиях	4
Инструкторская и судейская практика,	2
Всего часов	252

#### 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	Скакалка	штук	24
18	Скамейка гимнастическая	штук	4
19	Утяжелитель для ног	комплект	15
20	Утяжелитель для рук	комплект	15
21	Штанга	штук	2
22	Мосты гимнастические	штук	3

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.rusathletics.com/> - Всероссийская федерация легкой атлетики

## 6. ЛИТЕРАТУРА

1. Бекетов В. А. Методика подготовки юных спортсменов.- К.: Уч.-метод. кабинет по высшему образованию, 1988.- 52 с.
2. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990.
4. Волков В. М., Филин В. П. - Спортивный отбор - «ФиС», М., 1983.
5. Всегда всем весело. Сборник игр. Составитель Е. М. Минский, М., 1969.
6. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 1992.
7. Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре /Авт.-сост. А. п. Матвеев, Т. В. Петров. - М.: Дрофа, 2002.
8. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена., Киев, Здоровье, 1984.
9. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте, Киев , Здоровье, 1990.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки, М., ФиС, 1977.

11. Легкая атлетика. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, Бег на средние и длинные дистанции. М., Советский спорт, 2007.
12. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
13. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004.

**Календарно-тематическое планирование  
Петрук НП 207, 208, 209**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Теоретическая подготовка. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности, ПДД, ОФП. Упражнения для развития быстроты. Игры.	2
2	ОФП. Подвижные игры. Акробатические упражнения. Скоростно-силовая подготовка. Строевые упражнения.	2
3	ОРУ. Разучивание техники прыжковых и беговых упражнений. Игры, эстафеты	2
4	ОФП. Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Прыжки в длину с места	2
5	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Разучивание техники метания мяча с места с 3 –х шагов. Бег на отрезках 30-40м. Игры.	2
6	ОФП. Специальная физподготовка. Разучивание техники прыжковых и беговых упражнений . Повторный бег до 50м. Разучивание метания мяча. Игры	2
7	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения с н/мячом	2
8	ОРУ. Специальная физподготовка. Беговые прыжковые упражнения . Контрольные испытания. Игры	2
9	Строевые и ОРУ. Специальная физподготовка. Контрольные испытания. Игры	2
10	Гигиена и закаливание	2
11	ОФП. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег до 50м. Разучивание техники прыжков в длину. Контрольные испытания, бег 50м, метания мяча	2
12	ОФП. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег до 50м. Разучивание техники прыжков в длину. Контрольные испытания, бег 50м, метания мяча	2
13	ОФП. Развитие скоростных качеств. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Разучивание элементов прыжков в высоту (отталкивание , приземление). Игры	2
14	ОФП. Упражнения на гибкость. Повторный бег (3-4х30м). Совершенствование техники прыжков в длину. Игра в футбол.	2
15	ОФП. Спортивные (подвижные игры) с элементами прыжков. Медленный бег 3-4мин. Ускорения до 20-30м. Игра в футбол	2
16	ОФП. Спортивные ( подвижные) игры. Медленный бег 4-5мин. Разучивание техники прыжков в высоту с места 2-мя ногами, приземление	2
17	ОФП. Спортивные ( подвижные) игры. Медленный бег 4-5мин. Разучивание техники прыжков в высоту с места 2-мя ногами, приземление	2
18	ОФП20. Кроссовая подготовка. Прыжковые упражнения. Пробегание отрезков (3-4х30). Игра.	2
19	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Разучивание техники метания мяча с места. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Прыжки в длину с разбега	2
20	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Разучивание техники метания мяча с места. Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Прыжки в длину с разбега	2
21	ОФП. Кроссовая подготовка. Спортивные ( подвижные) игры: «Белые медведи», «Рыбаки». Разучивание техники прыжков в высоту	2
22	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Метание мяча. Специальные	2

	прыжковые упражнения. Ускорения до 25-35м. Игры	
23	ОФП. Развитие скоростных качеств(бег под горку). Разучивание техники прыжков в длину . Повторный бег ( 5х30м). Разучивание метания мяча. Игры : «Белые медведи».	2
24	ОФП. Совершенствование техники подводящих беговых и прыжковых упражнений. Эстафета встречная. Упражнения для развития гибкости . Игры	2
25	ОРУ. Строевые упражнения с элементами игры. Развитие гибкости. Скоростно- силовая подготовка (эстафеты). Игры «Перестрелка».	2
26	ОРУ без предметов, с элементами акробатики. Медленный бег 3 мин. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры с элементами метания «Перестрелка».	2
27	ОФП. Кроссовая подготовка, Специальные беговые и прыжковые упражнения на отрезках. Упражнения с мячами. Акробатические упражнения . Игры: «Рыбаки».	2
28	Краткие сведения об организме человека	2
29	Теоретическая подготовка. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений. Медленный бег. Специальные беговые упражнения. Эстафета, подвижные игры	2
30	ОРУ. Контрольные испытания скоростно-силовых качеств (бег 30м, прыжки с места, метание мяча ). Разучивание техники игры в баскетбол	2
31	ОРУ. Контрольные испытания скоростно-силовых качеств (бег 30м, прыжки с места, метание мяча ). Разучивание техники игры в баскетбол	2
32	Развитие выносливости. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Беседа: «Физкультура, как средство укрепления здоровья». Разучивание техники игры в баскетбол	2
33	ОФП. Развитие выносливости. Прыжковые упражнения. Подвижные игры элементами метания. «Перестрелка». -	2
34	ОРУ без предметов. Развитие гибкости. Специальные беговые упражнения. Повторный бег (5х30м). Игры: «Перестрелка».	2
35	ОРУ. Контрольные испытания скоростно-силовых качеств (бег 30м, прыжки с места, метание мяча ). Разучивание техники игры в баскетбол	2
36	ОРУ. Контрольные испытания скоростно-силовых качеств (бег 30м, прыжки с места, метание мяча ). Разучивание техники игры в баскетбол	2
37	Развитие выносливости. Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Беседа: «Физкультура, как средство укрепления здоровья». Разучивание техники игры в баскетбол	2
38	Развитие скоростно-силовой подготовки. Повторный бег (6х30м). Эстафеты. Игра в баскетбол	2
39	Режим дня	2
40	ОФП с развитием гибкости. Акробатические упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафета с предметами	2
41	ОФП. Развитие ловкости , игра «Белые медведи». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость на снарядах. Игры «Перестрелка».	2
42	ОРУ в движении. Развитие выносливости, специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами метания	2
43	ОРУ в движении. Развитие выносливости, специальные беговые и	2

	прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами метания	
44	Развитие скоростно-силовой подготовки. Повторный бег (6х30м). Эстафеты. Игра в баскетбол	2
45	ОФП. Медленный бег до 4 мин. ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры с элементами метания	2
46	ОФП. Развитие ловкости. Разучивание игры в мини баскетбол. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. «Перестрелка»	2
47	10 ОФП. Развитие выносливости. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Игры с элементами метания.	2
48	Возникновение первых соревнований	2
49	ОФП. Развитие выносливости. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Игры с элементами метания.	2
50	ОРУ. Строевые упражнения из 1-й в 2-е шеренги, построение в колонны. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные беговые упражнения. Силовая подготовка	2
51	. ОРУ в движении. Развитие выносливости, специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с элементами метания	2
52	. Развитие скоростно-силовой подготовки. Повторный бег (6х30м). Эстафеты. Игра в баскетбол	2
53	ОФП. Развитие силы (гимнастические упражнения на снарядах, акробатика). Челночный бег. Беседа: «Влияние физкультуры на организм учащегося».	2
54	ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Подвижные игры: «Охотники и утки». Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег 6х30м, тройной с места. Прыжки в высоту (разучивание техники с 3-х шагов).	2
55	ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Подвижные игры: «Охотники и утки». Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег 6х30м, тройной с места. Прыжки в высоту (разучивание техники с 3-х шагов).	2
56	ОФП. Развитие гибкости, силовая подготовка на снарядах. «Полоса препятствий». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Разучивание техники прыжков в длину.	2
57	ОФП. Развитие силы (гимнастические упражнения, акробатика). Повторный бег (6х30м). Подвижные игры: «Бой петухов».	2
58	ОРУ. Строевые упражнения из 1-й в 2-е шеренги, построение в колонны. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные беговые упражнения. Силовая подготовка	2
59	ОФП. Развитие силы (гимнастические упражнения на снарядах, акробатика). Челночный бег. Беседа: «Влияние физкультуры на организм учащегося».	2
60	ОФП. Развитие выносливости. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Игры с элементами метания	2
61	ОФП. Спортивные (подвижные) игры. Медленный бег 4-5мин. Разучивание техники прыжков в высоту с места 2-мя ногами, приземление	2
62	ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Подвижные игры: «Охотники и утки». Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег 6х30м, тройной с места. Прыжки в высоту (разучивание техники с 3-х шагов).	2
63	Олимпийские игры	2
64	ОФП. Разучивание специальных беговых упражнений. Ускорения (3-	2

	4х60м). Разучивание техники прыжков в высоту. Подвижные игры: «Удочка».	
65	ОФП. Развитие скоростно- силовых качеств(прыжковые упражнения у г/стенки). Акробатические упражнения, прыжки в длину, полоса препятствий. Игры	2
66	ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Разучивание техники прыжков в длину (тройного прыжка с места). Челночный бег (6х10м). Акробатика.	2
67	ОРУ без предметов в движении. Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники тройного прыжка с места. Акробатические упражнения. Игры	2
68	ОФП. Развитие силы (гимнастические упражнения на снарядах, акробатика). Повторный бег (6х40м).Прыжки в высоту через планку. Игры	2
69	Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Акробатические упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину ( тройного с места). Игры	2
70	Первая помощь при травмах	2
71	Совершенствование техники специальных беговых и прыжковых упражнений. Акробатические упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину ( тройного с места). Игры	2
72	ОФП. Развитие выносливости ( темповый бег 5-6мин). Акробатические упражнения. Совершенствование прыжков в высоту с 7 шагов. Игры	2
73	ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры, эстафета с преодолением полосы препятствий	2
74	ОФП. Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Силовая подготовка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину. Игры	2
75	ОФП. Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Силовая подготовка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в длину. Игры	2
76	ОФП. Развитие скоростно- силовых качеств(прыжковые упражнения у г/стенки). Акробатические упражнения, прыжки в длину, полоса препятствий. Игры	2
77	ОРУ. Медленный бег. Развитие ловкости. Игра в «Салки». Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в высоту с 5-ти шагов	2
78	ОРУ. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Разучивание техники прыжков в длину (тройного прыжка с места). Челночный бег (6х10м). Акробатика	2
79	ОФП. Развитие ловкости и быстроты. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег (эстафета 6х10м). Игры	2
80	ОФП. Игры «Борьба за мяч». Специальные беговые упражнения. Силовая подготовка: подтягивание с прыжка. Прыжки в высоту	2
81	ОФП. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Развитие скоростных качеств (бег 8-20мин.). Совершенствование прыжков в высоту	2
82	ОРУ. Строевые упражнения. Специальные беговые упражнения. Ускорения (6-7х30м). Скоростно-силовая подготовка. Прыжки в высоту, доставая ориентир головой	2
83	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег (эстафета	2

	6х40м). гимнастические упражнения, подтягивание. Акробатика. Игры	
84	ОФП. Развитие скоростно- силовых качеств. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Ускорения. Совершенствование техники прыжков в длину. Игры	2
85	ОРУ. Изучение техники барьерного бега. Разучивание специальных упражнений , ускорения 6х30м. Акробатические упражнения	2
86	ОФП. Развитие скоростно- силовых качеств. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Ускорения. Совершенствование техники прыжков в длину. Игры	2
87	ОФП. Развитие выносливости ( темповый бег 5-6мин). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в высоту. Игры	2
88	ОРУ. Развитие ловкости и быстроты. Игры. Эстафеты. Акробатические упражнения («колесо», стойка на руках). Челночный бег	2
89	ОФП. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Упражнения с предметами. Разучивание техники низкого старта. Ускорения (7-8х20м). Прыжки в длину. Разучивание техники игры в баскетбол.	2
90	ОФП. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег (8х20м). Подвижные игры.	2
91	ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения с резиновым бинтом, штанга, гантели, н/мяч. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжков в длину. Игр	2
92	ОФП. Развитие выносливости ( темповый бег 5-6мин). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в высоту. Игры	2
93	ОФП. Развитие выносливости ( темповый бег 5-6мин). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники прыжков в высоту. Игры.	2
94	ОРУ в движении. Развитие выносливости, темповый бег (4-5мин). Специальные беговые упражнения. Разучивание прыжков в высоту. Игры	2
95	ОФП. Развитие гибкости (акробатические упражнения). Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег (8х20м). Подвижные игры.	2
96	ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения с резиновым бинтом, штанга, гантели, н/мяч. Специальные беговые упражнения. Совершенствование прыжков в длину. Игр	2
97	ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения на снарядах. «Полоса препятствий». Челночный бег. Игры с элементами прыжков на 1 или на 2 ногах	2
98	ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения на снарядах. «Полоса препятствий». Челночный бег. Игры с элементами прыжков на 1 или на 2 ногах	2
99	ОРУ. Развитие выносливости. Акробатические упражнения. Специальные упражнения. Челночный бег. Совершенствование прыжков в высоту. Подвижные игры	2
100	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения на снарядах. Упражнения с мячом, упражнения в парах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры	2
101	Правила поведения на воде	2
102	ОРУ в движении. Развитие выносливости, темповый бег (4-5мин).	2



	Специальные беговые упражнения. Разучивание прыжков в высоту. Игры	
103	ОРУ. Развитие ловкости и быстроты. Игры. Эстафеты. Акробатические упражнения («колесо», стойка на руках). Челночный бег	2
104	ОФП. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Упражнения с предметами. Разучивание техники низкого старта. Ускорения (7-8x20м). Прыжки в длину. Разучивание техники игры в баскетбол.	2
105	ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения на снарядах. «Полоса препятствий». Челночный бег. Игры с элементами прыжков на 1 или на 2 ногах	2
106	ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения на снарядах. «Полоса препятствий». Челночный бег. Игры с элементами прыжков на 1 или на 2 ногах	2
107	ОРУ. Развитие выносливости. Акробатические упражнения. Специальные упражнения. Челночный бег. Совершенствование прыжков в высоту. Подвижные игры	2
108	ОФП. Акробатика. Развитие ловкости и быстроты. Специальные беговые и прыжковые упражнения под горку. Разучивание техники игры в баскетбол. Ускорения (3x100м).	2
109	ОФП. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения на снарядах. Упражнения с мячом, упражнения в парах. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игры	2
110	ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Упражнения на снарядах. «Полоса препятствий». Челночный бег. Игры с элементами прыжков на 1 или на 2 ногах	2
111	ОФП. Развитие ловкости , игра «Белые медведи». Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость на снарядах. Игры «Перестрелка».	2