***ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ БАШМАКОВСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ***

***МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ***

***ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА***

***р.п. БАШМАКОВО ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ***



**Принята Утверждена**

на Педагогическом Совете Приказом директора протокол № 01 от 28.08.2020 г. МАОУДОДЮСШ р.п.Башмаково

 № 179-п от 28.08.2020 г.

 **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст детей: 9-18 лет

Срок реализации программы: 4 года

Программу составил **тренеры-преподаватели**

 **Молодцов Алексей Сергеевич**

**Васин Илья Сергеевич**

**р.п.Башмаково**

**2020г.**

**I . Пояснительная записка.**

**I.I Нормативно-правовые основы программы.**

1.Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2.Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорта в Российской Федерации".

3.Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановлением главного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

 5. Уставом МАОУДОДЮСШ р. п. Башмаково;

 6. Образовательной программой МАОУДОДЮСШ р. п. Башмаково от 28.08.2020 г.;

7. Положением о порядке установления и изменения учебной нагрузки

тренеров-преподавателей Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования детско-юношеской спортивной школы р.п. Башмаково Пензенской области от 28.08.2020 г.

При разработке программы учитывались стандарты спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика, утвержденного [приказом](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70400090/#0#0) Министерства спорта России от 24 апреля 2013 г. № 220, (с изменениями от 16.02.2015 г., приказ Министерства спорта России № 116).

**I.II Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков по легкой атлетике во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение этого раздела в школьной программе недостаточно для качественного овладения всеми навыками.

 **Программа актуальна** на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**I.III Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности по легкой атлетике. По ходу реализации программы предполагается использование информационно-коммуникационных технологий для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернете, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**I.IV Направленность, цели и задачи.**

Дополнительная общеобразовательная программа по легкой атлетике учитывает:

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества.

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе половые, особенности учащихся.

**Цели дополнительной общеобразовательной программы:**

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;

- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

- профессиональную ориентацию учащихся;

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;

- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;

-формирование общей культуры учащихся;

-удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

**Задачи** **дополнительно общеобразовательной программы:**

–укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;

–совершенствование техники избранного вида спорта;

–постепенное и неуклонное увеличение тренировочных нагрузок;

–повышение внутренней мотивации к спортивной специализации;

–воспитание специальных двигательных и координационных качеств;

–возрастание объема средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в избранном виде спорта;

–развитие физических качеств;

–углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;

–повышение психической устойчивости спортсмена;

–овладение тактическими действиями в процессе соревнований

–овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 4 года на учащихся в возрасте от 9 до 18 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольно-переводных нормативов на базовом этапе 1-3 года обучения и участие в спортивных соревнованиях. Все чащиеся в секции распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовки.

Основные принципы программы:

• единства общей и специальной подготовки;

• волнообразности и вариативности нагрузок;

• единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;

• возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на дальнейших уровнях подготовки.

**Ожидаемые результаты:**

А) Знания:

1.Правила поведения учащихся при занятиях спортом.

2.Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой. Режим дня спортсмена.

3.Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.

4.Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.

5.Общее понятие о технике спортивного упражнения.

6.Основные правила проведения соревнований в избранном виде легкой атлетики. Права и обязанности участников соревнований.

Б) умения:

1.Проводить самостоятельную разминку.

2.Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.

3.Выполнять специальные беговые, прыжковые и бросковые упражнения.

4.Выполнять общефизические упражнения.

5.Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.

**Форма реализации программы:** Очная.

**Направленность дополнительно общеобразовательной программы:** Физкультурно-спортивная.

**Форма занятий:**

**- групповая;**

**- индивидуально-групповая.**

**II. Учебный план.**

Учебный год составляет 46 недель, из которых 36 учебных недель непосредственно в условиях детско-юношеской спортивной школы, 8 недель спортивно- оздоровительная площадка(лето) и 2 недели предусмотренных для самостоятельной работы по индивидуальным планам, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

**II.IРежим учебно-тренировочной работы**

 **и требования по физической и технической подготовке**

**по легкой атлетике**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы****Подготовки** |  **Год обучения**  | **Минимальный возраст для зачисления** | **Максимальное****кол-во** **учебных часов в неделю** | **Минимальное число учащихся в группе** | **Требования по физической,технической подготовке** |
|  Стартовый уровень | 1  | 9 |  6 | 25 |  При зачислении необходимо предоставить медицинскую справку от участкового педиатра о состоянии здоровья и возможности посещать учебно-тренировочные занятия по виду спорта |
| Базовый уровень  | 123 | 999 |  699 | 15 | Выполнениенормативов по ОФП |

**Количество занятий в неделю**

СОГ

**Стартовый уровень**

1- год обучения -2 занятие по 2 часа и 1 занятие по 1 часу, 3 часа в неделю.

**Базовый уровень**

 – 1-3 год обучения 3 занятия по 2 часа, 6 часов в неделю.

**II.II Учебный план учебно-тренировочных занятий**

 **в ДЮСШ по легкой атлетике**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Виды подготовки** |  **Стартовый** **уровень**  | **Базовый уровень**  |
| **1** | **1** | **2** | **3** |
|  | Теория  |  **10** | **10** | **10** | **10** |
| 1. | Общая физическая подготовка | **42** |  **84** |  **84** |  **84** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | **24** |  **64** |  **64** |  **64** |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | **28** |  **54** |  **54** |  **54** |
| 4. | Инструкторская и судейская практика | **-** | **-** | **-** | **-** |
| 5. | Контрольные и переводные испытания | **2** |  **2** |  **2** |  **2** |
| 6. | Медицинское обследование  | **2** | **2** | **2** | **2** |
|  | **Общее количество часов** |  **108** |  **216** |  **216** |  **216** |

**III.Содержание программы.**

**Теоретическая подготовка.**

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

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

3)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

4)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.

5)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.

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

**Практические занятия.**

1)**Упражнения для развития скорости**: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

2)**Прыжковые упражнения:** прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;

3)**Силовые упражнения:** упражнения с отягощением для рук и для ног; 4)**Гимнастические упражнения:** упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; 5)**Упражнения с предметами:** со скакалками и мячами.

6)**Упражнения на гимнастических снарядах.**

7)**Акробатические упражнения:** перекаты, кувырки, стойки;

8) **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 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 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.

**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).

**Материально-техническая база**

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, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа р. п. Башмаково имеет современную материально-техническую базу: 4 спортивных объекта: Стадион «Газовик»(тренажерный зал; открытые спортивные площадки (2 шт.); электронное табло);

 Стадион «Спартак»(футбольные ворота, трибуны);

Физкультурно-оздоровительный комплекс «Родник».

Плавательный бассейн «Чайка» (чаша бассейна, тренажерный зал, раздевалки, душевые, гардероб, а так же медицинский кабинет.

Контрольно-переводные нормативы

для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки по легкой атлетике (мальчики, юноши)

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Этап базовый |
|  1 |  2 |  3 |
|  | **ОФП** |
|  | Скоростные качества |
| Челночный бег 3\*10 | 9,3 | 9,1 | 8.8 |
| Бег 30 м. | - | - | - |
| Бег 60 м. | 10.4 | 9,8 | 9,4 |
|  | Скоростно-силовые качества |
| Прыжок в длину с места(см) | 155 | 160 | 180 |
| Прыжок через скакалку 30с.(кол-во раз) | 45 | 50 | 55 |
|  | Силовые качества |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 22 | 25 | 28 |
| Поднимание туловища и положения лежа 1мин. | 36 | 40 | 42 |
|  | Выносливость |
| Бег 300м. | 1.08 | 1.05 | 1.00 |
| Бег 1000м. | - | - | - |
| Бег 2000м. | 11.10 | 10.20 | 9.20 |
|  | Метание мяча весом 150 гр. |
|  | 24 | 26 | 33 |
| Спортивный разряд | Выполнение нормативов О Ф П и участие в соревнованиях |

Контрольно-переводные нормативы

для перевода (зачисления) в учебные группы по этапам подготовки по легкой атлетике (девочки, девушки)

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Этап базовый |
|  1 |  2 |  3 |
|  | **ОФП** |
|  | Скоростные качества |
| Челночный бег 3\*10 | 9,5 | 9,3 | 9.0 |
| Бег 30 м. | - | - | - |
| Бег 60 м. | 10.6 | 10,0 | 9,6 |
|  | Скоростно-силовые качества |
| Прыжок в длину с места(см) | 155 | 160 | 180 |
| Прыжок через скакалку 30с.(кол-во раз) | 45 | 50 | 55 |
|  | Силовые качества |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 8 | 10 | 14 |
| Поднимание туловища и положения лежа 1мин. | 36 | 40 | 42 |
|  | Выносливость |
| Бег 300м. | 1.14 | 1.11 | 1.06 |
| Бег 1000м. | - | - | - |
| Бег 2000м. | 13.00 | 12.10 | 10.40 |
|  | Метание мяча весом 150 гр. |
|  | 20 | 22 | 25 |
| Спортивный разряд | Выполнение нормативов О Ф П и участие в соревнованиях |

**Календарно-тематический план**

**по легкой атлетике на 2020-2021 учебный год(СОГ-С)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | Наименование разделов,тем | Всего часов | Форма контроля |
|
| 1 | 02,09 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. | 2 |  |
| 2 | 04.09 | Инструктаж по ТБ. ОФП.Изучение техники спортивной ходьбы- ознакомление с техникой- изучение движений ног и таза- изучение работы рук в сочетании с движениями ног | 2 |  |
| 3 | 09.09 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра | 2 |  |
| 4 | 11.09 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе. | 2 |  |
| 5 | 13.09 | Инструктаж по ТБ. ОФП.Изучение техники бега.- ознакомление с техникой- изучение движений ног и таза- изучение работы рук в сочетании с движениями ног. | 2 |  |
| 6 | 16.09 | ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. | 2 |  |
| 7 | 18.09 | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья(теория). ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 2 |  |
| 8 | 20.09 | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 2 |  |
| 9 | 23.09 | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 2 |  |
| 10 | 25.09 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции:- ознакомление с техникой- изучение техники бега по прямой | 2 |  |
| 11 | 27.09 | Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. | 2 |  |
| 12 | 30.09 | Обучение технике спринтерского бега:- изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений | 2 |  |
| 13 | 02.10 | Обучение технике спринтерского бега:- совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. | 2 |  |
| 14 | 04.10 | Обучение технике спринтерского бега:- изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд | 2 |  |
| 15 | 07.10 | Правила поведения в спортивном зале и на стадионе.Обучение технике спринтерского бега:- совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта);- установление стартовых колодок | 2 | Выполнение норм ОФП |
| 16 | 09.10 | Обучение технике 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 | 2 | Выполнение норм ОФП |
| 17 | 11.10 | Обучение технике спринтерского бега:- изучение техники бега по повороту- изучение техники низкого старта на повороте- изучение техники финиширования- совершенствование в технике бега | 2 |  |
| 18 | 14.10 | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. | 2 |  |
| 19 | 16.10 | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры | 2 |  |
| 20 | 18.10 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. | 2 |  |
| 21 | 21.10 | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»- ознакомление с техникой- изучение отталкивания- изучение сочетания разбега с отталкиванием | 2 |  |
| 22 | 23.10 | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»- изучение техники полетной фазы- изучение группировки и приземления | 2 |  |
| 23 | 25.10 | Общие сведения о строение и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»- изучение прыжка в целом- совершенствование техники | 2 |  |
| 24 | 28.10 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. | 2 |  |
| 25 | 30.10 | ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. | 2 |  |
| 26 | 06.11 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. | 2 |  |
| 27 | 08.11 | ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры | 2 |  |
| 28 | 11.11 | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | 2 |  |
| 29 | 13.11 | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | 2 |  |
| 30 | 15.11 | Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. | 2 |  |
| 31 | 18.11 | Инструктаж по технике безопасности. Личная и общественная гигиена. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. | 2 |  |
| 32 | 20.11 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»- изучение техники отталкивания- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию. | 2 |  |
| 33 | 22.11 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»- изучение техники перехода через планку | 2 |  |
| 34 | 25.11 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»- изучение техники приземления | 2 |  |
| 35 | 27.11 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»- изучение техники прыжка в целом | 2 |  |
| 36 | 29.11 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. | 2 |  |
| 37 | 02.12 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра. | 2 |  |
| 38 | 04.12 | Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра. | 2 |  |
| 39 | 06.12 | Закаливание организма. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. | 2 |  |
| 40 | 09.12 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. | 2 |  |
| 41 | 11.12 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. | 2 |  |
| 42 | 13.12 | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. | 2 |  |
| 43 | 16.12 | Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). | 2 |  |
| 44 | 18.12 | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту. | 2 |  |
| 45 | 20.12 | Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра. | 2 |  |
| 46 | 23.12 | СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета. | 2 |  |
| 47 | 25.12 | СП. Повторный бег 2\*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1\*1 м с расстояния 8 м.. | 2 |  |
| 48 | 27.12 | Места занятий и инвентарь. ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | 2 |  |
| 49 | 30.12 | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 2 |  |
| 50 | 08.01 | ОФП. Кроссовый бег 1000 м. | 2 |  |
| 51 | 10.01 | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномеренном темпе 1000 м. | 2 |  |
| 52 | 13.01 | ОРУ. Челночный бег 3\*10 м. Подвижная игра. | 2 |  |
| 53 | 15.01 | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. | 2 |  |
| 54 | 17.01 | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. | 2 |  |
| 55 | 20.01 | Соревнования по бегу на длинные дистанции. | 2 |  |
| 56 | 22.01 | Инструктаж по ТБ. ОФП.Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра | 2 |  |
| 57 | 24.01 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе. | 2 |  |
| 58 | 27.01 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра | 2 |  |
| 59 | 29.01 | Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. | 2 |  |
| 60 | 31.01 | Совершенствование техники спринтерского бега:Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд  | 2 |  |
| 61 | 03.02 | 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 | 2 |  |
| 62 | 05.02 | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры | 2 |  |
| 63 | 07.02 | Инструктаж по ТБ. ОРУ.Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»- отталкивание,- сочетание разбега с отталкиванием.- техника полетной фазы,- группировка и приземление | 2 |  |
| 64 | 10.02 | Правила соревнований. ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. | 2 |  |
| 65 | 12.02 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча | 2 |  |
| 66 | 14.02 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. | 2 |  |
| 67 | 17.02 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе | 2 |  |
| 68 | 19.02 | Соревнования по метанию мяча на дальность. | 2 |  |
| 69 | 21.02 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. | 2 |  |
| 70 | 24.02 | ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры | 2 |  |
| 71 | 26.02 | Инструктаж по ТБ. ОРУ.Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»- техника отталкивания- ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию. | 2 |  |
| 72 | 28.02 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Техника приземления.Бег в медленном темпе. | 2 |  |
| 73 | 02.03 | Соревнования по прыжкам в высоту. | 2 |  |
| 74 | 04.03 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. | 2 |  |
| 75 | 06.03 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. | 2 |  |
| 76 | 09.03 | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | 2 |  |
| 77 | 11.03 | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | 2 |  |
| 78 | 13.03 | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | 2 |  |
| 79 | 16.03 | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. | 2 |  |
| 80 | 18.03 | Соревнования по бегу на длинные дистанции. | 2 |  |
| 81 | 20.03 | Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. | 2 |  |
| 82 | 23.03 | Изучение техники спортивной ходьбы- ознакомление с техникой- изучение движений ног и таза- изучение работы рук в сочетании с движениями ног | 2 |  |
| 83 | 25.03 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра | 2 |  |
| 84 | 27.03 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра | 2 |  |
| 85 | 30.03 | Изучение техники спортивной ходьбы- ознакомление с техникой- изучение движений ног и таза- изучение работы рук в сочетании с движениями ног | 2 |  |
| 86 | 01.04 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра | 2 |  |
| 87 | 03.04 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе. | 2 |  |
| 88 | 06.04 | ОФП.Изучение техники бега.- ознакомление с техникой- изучение движений ног и таза- изучение работы рук в сочетании с движениями ног. | 2 |  |
| 89 | 08.04 | ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. | 2 |  |
| 90 | 10.04 | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья(теория). ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 2 |  |
| 91 | 13.04 | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 2 |  |
| 92 | 15.04 | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 2 |  |
| 93 | 17.04 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции:- ознакомление с техникой- изучение техники бега по прямой | 2 |  |
| 94 | 20.04 | Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. | 2 |  |
| 95 | 22.04 | Обучение технике спринтерского бега:- изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений | 2 |  |
| 96 | 24.04 | Обучение технике спринтерского бега:- совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. | 2 |  |
| 97 | 27.04 | Обучение технике спринтерского бега:- изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд | 2 |  |
| 98 | 29.04 | Правила поведения в спортивном зале и на стадионе.Обучение технике спринтерского бега:- совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта);- установление стартовых колодок | 2 |  |
| 99 | 04.05 | Обучение технике 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 | 2 | Выполнение норм ОФП |
| 100 | 06.05 | Обучение технике спринтерского бега:- изучение техники бега по повороту- изучение техники низкого старта на повороте- изучение техники финиширования- совершенствование в технике бега | 2 | Выполнение норм ОФП |
| 101 | 08.05 | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. | 2 |  |
| 102 | 11.05 | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры | 2 |  |
| 103 | 13.05 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. | 2 |  |
| 104 | 15.05 | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»- ознакомление с техникой- изучение отталкивания- изучение сочетания разбега с отталкиванием | 2 |  |
| 105 | 18.05 | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»- изучение техники полетной фазы- изучение группировки и приземления | 2 |  |
| 106 | 20.05 | Общие сведения о строение и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»- изучение прыжка в целом- совершенствование техники | 2 |  |
| 107 | 22.05 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. | 2 |  |
| 108 | 25.05 | ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. | 2 |  |
| 109 | 27.05 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. | 2 |  |
| 110 | 29.05 | ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры | 2 |  |

**Календарно-тематический план**

**по легкой атлетике на 2020-2021 учебный год(СОГ-Б-2)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | Наименование разделов,тем | Всего часов | Форма контроля |
|
| 1 | 02,09 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности. Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. | 3 |  |
| 2 | 04.09 | Общая физическая подготовка (разнообразные виды бега, ходьбы и прыжков). ОРУ. Подвижные игры ,эстафеты. | 3 |  |
| 3 | 09.09 | Общая физическая подготовка (разнообразные виды бега, ходьбы и прыжков). Упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила и т.д.). Обучение основам техники метания малого мяча.  | 3 |  |
| 4 | 11.09 | Общая физическая подготовка (разнообразные виды бега, ходьбы и прыжков). Акробатические упражнения. СПУ. Обучение основам техники метания малого мяча. | 3 |  |
| 5 | 13.09 | Общая физическая подготовка (разнообразные виды бега, ходьбы и прыжков). ОРУ. Упражнения со снарядами(скакалка, н\мячи, гантели и т.д.). Закрепление техники метания малого мяча.  | 3 |  |
| 6 | 16.09 | Общая физическая подготовка (разнообразные виды бега, ходьбы и прыжков). Упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила и т.д.). Спортивные игры. | 3 |  |
| 7 | 18.09 | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья(теория). ОФП, СПУ (специальные прыжковые упражнения). Обучение технике прыжка в длину с места. | 3 |  |
| 8 | 20.09 | ОФП. Ускорения с последующим бегом по инерции. Упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила и т.д.). СПУ. Обучение технике прыжка в длину с места.  | 3 | Выполнение норм по ОФП |
| 9 | 23.09 | ОФП. ОРУ с предметами. СПУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. | 3 | Выполнение норм по ОФП |
| 10 | 25.09 | ОФП. Акробатические упражнения. СПУ.Обучение технике прыжка в длину с разбега. | 3 |  |
| 11 | 27.09 | ОФП.Упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила и т.д.). СПУ. Закрепление техники прыжка в длину с разбега, с места. | 3 |  |
| 12 | 30.09 | ОФП. Упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила и т.д.). СПУ. Закрепление техники прыжка в длину с разбега, с места. | 3 |  |
| 13 | 02.10 | ОФП. упражнения со снарядами. СПУ. Закрепление техники прыжка в длину с разбега, с места. | 3 |  |
| 14 | 04.10 | ОФП. ОРУ. Упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила и т.д.). Подвижные игры, эстафеты. | 3 |  |
| 15 | 07.10 | Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. ОФП. ОРУ с мячами. СБУ(специальные беговые упражнения). Обучение технике высокого старта. | 3 |  |
| 16 | 09.10 | ОФП. упражнения со снарядами.СБУ. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.с высокого старта. | 3 |  |
| 17 | 11.10 | ОФП. ОРУ. СБУ. Обучение технике низкого старта. | 3 |  |
| 18 | 14.10 | ОФП. Упражнения для развития физических качеств. СПУ. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. с низкого старта. | 3 |  |
| 19 | 16.10 | ОФП. Закрепление техники бега с высокого и низкого старта. Спортивные игры. | 3 |  |
| 20 | 18.10 | ОФП. ОРУ с мячами.Упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила и т.д.). Обучение техники челночного бега.  | 3 |  |
| 21 | 21.10 | ОФП. ОРУ. Упражнения для увеличения спринтерской скорости. Повторение техники челночного бега. Челночный бег 3\*10.  | 3 |  |
| 22 | 23.10 | ОФП. беговые упражнения с изменением скорости и направления. Челночный бег 3\*10, 6\*10. | 3 |  |
| 23 | 25.10 | Общие сведения о строение и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. ОФП.ОРУ. Подвижные игры эстафеты | 3 |  |
| 24 | 28.10 | ОФП. ОРУ со снарядами. Старты из статических исходных положений. Равномерный бег 1000-1200 м. | 3 |  |
| 25 | 30.10 | ОФП. Круговая тренировка. Равномерный бег 1000-1200 м. | 3 |  |
| 26 | 06.11 | ОФП.Беговые упражнения с преодолением препятствий.Равномерный бег 1000-1200 м. | 3 |  |
| 27 | 08.11 | ОФП.ОРУ с мячами. Упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила и т.д.). Бег на средние дистанции 300-500 м. | 3 |  |
| 28 | 11.11 | ОФП.Беговые упражнения с различными задачами.Бег в различных эстафетах. Эстафеты с акцентом на отдельные физические качества.Бег на средние дистанции 300-500 м. | 3 |  |
| 29 | 13.11 | ОФП. ОРУ. Упражнения со снарядами. Бег на средние дистанции.  | 3 |  |
| 30 | 15.11 | ОФП.ОРУ с мячами. Спортивные игры. | 3 |  |
| 31 | 18.11 | Инструктаж по технике безопасности. Личная и общественная гигиена.ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. | 3 |  |
| 32 | 20.11 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. | 3 |  |
| 33 | 22.11 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. | 3 |  |
| 34 | 25.11 | Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета. | 3 |  |
| 35 | 27.11 | ОФП. Повторный бег 2\*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1\*1 м с расстояния 8 м.. | 3 |  |
| 36 | 29.11 | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | 3 |  |
| 37 | 02.12 | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 3 |  |
| 38 | 04.12 | ОФП. Соревнования по бегу на длинные дистанции. | 3 |  |
| 39 | 06.12 | Закаливание организма. ОФП. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. | 3 |  |
| 40 | 09.12 | ОФП. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»- изучение техники отталкивания- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию. | 3 |  |
| 41 | 11.12 | ОФП. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»- изучение техники перехода через планку | 3 |  |
| 42 | 13.12 | ОФП. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»- изучение техники приземления | 3 |  |
| 43 | 16.12 | ОФП. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»- изучение техники прыжка в целом | 3 |  |
| 44 | 18.12 | ОФП. ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета. | 3 |  |
| 45 | 20.12 | ОФП. ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра. | 3 |  |
| 46 | 23.12 | ОФП. Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра. | 3 |  |
| 47 | 25.12 | ОФП.ОРУ с мячами. Спортивные игры. | 3 |  |
| 48 | 27.12 | Места занятий и инвентарь.Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра. | 3 |  |
| 49 | 30.12 | ОФП. ОРУ со скакалками. Встречная эстафета. Подвижные игры. | 3 |  |
| 50 | 08.01 | ОФП. ОРУ с мячами. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | 3 |  |
| 51 | 10.01 | ОФП. ОРУ с мячами. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры. | 3 |  |
| 52 | 13.01 | Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. | 3 |  |
| 53 | 15.01 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции:- ознакомление с техникой- изучение техники бега по прямой | 3 |  |
| 54 | 17.01 | ОФП. Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. | 3 |  |
| 55 | 20.01 | Обучение технике спринтерского бега:- изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений | 3 |  |
| 56 | 22.01 | ОФП.Обучение технике спринтерского бега:- совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. | 3 |  |
| 57 | 24.01 | ОФП.Обучение технике спринтерского бега:- изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд | 3 |  |
| 58 | 27.01 | ОФП.Обучение технике спринтерского бега:- совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта);- установление стартовых колодок | 3 |  |
| 59 | 29.01 | ОФП. Обучение технике 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 | 3 |  |
| 60 | 31.01 | ОФП.ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры | 3 |  |
| 61 | 03.02 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. | 3 |  |
| 62 | 05.02 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. | 3 |  |
| 63 | 07.02 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе. | 3 |  |
| 64 | 10.02 | Правила соревнований. Соревнования по метанию мяча на дальность. | 3 |  |
| 65 | 12.02 | Инструктаж по ТБ. ОФП. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра. | 3 |  |
| 66 | 14.02 | ОФП. ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры | 3 |  |
| 67 | 17.02 | ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 3 |  |
| 68 | 19.02 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»- отталкивание,- сочетание разбега с отталкиванием | 3 |  |
| 69 | 21.02 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»- техника полетной фазы,- группировка и приземление | 3 |  |
| 70 | 24.02 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. | 3 |  |
| 71 | 26.02 | Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. | 3 |  |
| 72 | 28.02 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. | 3 |  |
| 73 | 02.03 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»- техника отталкивания- ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию. | 3 |  |
| 74 | 04.03 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»Техника приземления | 3 |  |
| 75 | 06.03 | Соревнования по прыжкам в высоту. | 3 |  |
| 76 | 09.03 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. | 3 |  |
| 77 | 11.03 | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | 3 |  |
| 78 | 13.03 | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 3 |  |
| 79 | 16.03 | ОФП. ОРУ с мячами. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. | 3 |  |
| 80 | 18.03 | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольное занятие. | 3 |  |
| 81 | 20.03 | Соревнования по бегу на длинные дистанции. | 3 |  |
| 82 | 23.03 | ОФП. Акробатические упражнения. СПУ.Обучение технике прыжка в длину с разбега. | 3 |  |
| 83 | 25.03 | ОФП.Упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила и т.д.). СПУ. Закрепление техники прыжка в длину с разбега, с места. | 3 |  |
| 84 | 27.03 | ОФП. Упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила и т.д.). СПУ. Закрепление техники прыжка в длину с разбега, с места. | 3 |  |
| 85 | 30.03 | ОФП. упражнения со снарядами. СПУ. Закрепление техники прыжка в длину с разбега, с места. | 3 |  |
| 86 | 01.04 | ОФП. ОРУ. Упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила и т.д.). Подвижные игры, эстафеты. | 3 |  |
| 87 | 03.04 | Правила поведения в спортивном зале и на стадионе. ОФП. ОРУ с мячами. СБУ(специальные беговые упражнения). Обучение технике высокого старта. | 3 |  |
| 88 | 06.04 | ОФП. упражнения со снарядами.СБУ. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.с высокого старта. | 3 |  |
| 89 | 08.04 | ОФП. ОРУ. СБУ. Обучение технике низкого старта. | 3 |  |
| 90 | 10.04 | ОФП. Упражнения для развития физических качеств. СПУ. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м. с низкого старта. | 3 |  |
| 91 | 13.04 | ОФП. Закрепление техники бега с высокого и низкого старта. Спортивные игры. | 3 |  |
| 92 | 15.04 | ОФП. ОРУ с мячами.Упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила и т.д.). Обучение техники челночного бега.  | 3 |  |
| 93 | 17.04 | ОФП. ОРУ. Упражнения для увеличения спринтерской скорости. Повторение техники челночного бега. Челночный бег 3\*10.  | 3 |  |
| 94 | 20.04 | ОФП. беговые упражнения с изменением скорости и направления. Челночный бег 3\*10, 6\*10. | 3 |  |
| 95 | 22.04 | Общие сведения о строение и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. ОФП.ОРУ. Подвижные игры эстафеты | 3 |  |
| 96 | 24.04 | ОФП. ОРУ со снарядами. Старты из статических исходных положений. Равномерный бег 1000-1200 м. | 3 |  |
| 97 | 27.04 | ОФП. Круговая тренировка. Равномерный бег 1000-1200 м. | 3 |  |
| 98 | 29.04 | ОФП.Беговые упражнения с преодолением препятствий.Равномерный бег 1000-1200 м. | 3 |  |
| 99 | 04.05 | ОФП.ОРУ с мячами. Упражнения для развития физических качеств (гибкость, ловкость, подвижность в суставах, сила и т.д.). Бег на средние дистанции 300-500 м. | 3 |  |
| 100 | 06.05 | ОФП.Беговые упражнения с различными задачами.Бег в различных эстафетах. Эстафеты с акцентом на отдельные физические качества.Бег на средние дистанции 300-500 м. | 3 |  |
| 101 | 08.05 | ОФП. ОРУ. Упражнения со снарядами. Бег на средние дистанции.  | 3 |  |
| 102 | 11.05 | ОФП.ОРУ с мячами. Спортивные игры. | 3 |  |
| 103 | 13.05 | Инструктаж по технике безопасности. Личная и общественная гигиена.ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. | 3 |  |
| 104 | 15.05 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. | 3 |  |
| 105 | 18.05 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. | 3 |  |
| 106 | 20.05 | Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета. | 3 |  |
| 107 | 22.05 | ОФП. Повторный бег 2\*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1\*1 м с расстояния 8 м.. | 3 |  |
| 108 | 25.05 | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | 3 |  |
| 109 | 27.05 | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | 3 |  |
| 110 | 29.05 | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | 3 |  |

**Список литературы для тренера-преподавателя:**

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2014г.

2.Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2016г.

3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2014г.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2017г.

5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2019г.

6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2015г.

7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2018г.

8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2016г.

**Список литературы для учащихся и родителей**:

1)Журнал "Легкая атлетика" 1955 -2020г