Комитет по образованию администрации Завьяловского района Алтайского края

МКОУ «Харитоновская общеобразовательная школа Завьяловского района»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рекомендовано»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_  /Н. А. Скрипникова/  Протокол №\_\_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г. | **«Согласовано»**  Заместитель руководителя по УВР МКОУ «Харитоновская СОШ Завьяловского района»  \_\_\_\_\_ /И. Г. Власова/  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г. | **«Утверждено»**  Директор МКОУ «Харитоновская СОШ Завьяловского района»  \_\_\_\_\_ /Л. Н. Яицкая/  Приказ № \_\_\_\_\_\_ от  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014г. |

**Рабочая программа секции Лёгкая атлетика**

**Сроки реализации программы 2015 г.**

**Составить:**

**Учитель физической культуры Д.А Востриков**

**c. Харитоново**

**2014**

**Пояснительная записка.**

Учебная программа школ по лёгкой атлетике составлена на основе действующей учебной программы, нормативных документов. Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.

В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах, основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости их календарный план. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов, воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов Федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие **задачи:**

1. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.
2. Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резервов для сборных команд.
3. Подготовка инструкторов – общественников и судей по легкой атлетике.

Важным условием выполнения постановленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Учебная программа рассчитана на период обучения в школе. Спортивно-оздоровительный этап предусматривает обучение учащихся в возрасте 9-17 лет.

Процессы роста не синхронизированы у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост ростовесовых показателей у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

**Сила**. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы её роста заметно увеличиваются, наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

**Быстрота**. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества происходит с 9 до 11 лет и в момент полового созревания, начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

**Скоростно-силовые качества** начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст с 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

**Выносливость**. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК (максимальным потреблением кислорода), увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом.

Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК в мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

**Анаэробная выносливость**. Большинство ученых соглашаются с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м., нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12- 13 лет, а более значительный — после 16 лет, т. е. в период достижения биологической зрелости.

**Гибкость**. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается с 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Всё это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т. е. 12—15 лет (пубертатный период).

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных **методических положений:**

1. Преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов.
2. Постепенный рост объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счёт сокращения ОФП.
3. Непрерывное совершенствование в спортивной технике.
4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.
5. Строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.
6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды.

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

Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Рассказ, анализ кинограмм, показ, просмотр кинокольцовок лучших бегунов. Обучение технике бегового шага. Пробегание отрезков 20-30-40 м с высокого старта в среднем и быстром темпе, акцентируя постановку стопы с передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положение головы и сочетая ритм движения ног с работой рук. То же в игровой обстановке (эстафеты линейные и встречные). Обучение технике бега с низкого старта и стартовому разгону. Овладение положениями «на старт», «внимание», «марш» и правильной установкой стартовых колодок. Выход со старта под команду и самостоятельно с пробеганием отрезков 20-30-40 м. Пробегание отрезков 20-40 м. с низкого старта на время. Обучение финишированию. Набегание на финишную ленточку с 20-30 м. со средней и большой скоростью, акцентируя ускорение на последних шагах. Обучение технике низкого старта при входе в поворот. Повторение входа в поворот с высокого старта. Овладение расстановкой стартовых колодок на вираже. Вход в поворот с низкого старта по команде и самостоятельно с пробеганием 20-40 м. с последующим выключением и бегом по инерции. Обучение технике бега на короткие дистанции в целом. Пробегание дистанций 60-80-100 и 200 м. в среднем и быстром темпе без времени (повторно) и на время, участие в курсовках (прикидках) и на соревнованиях.

**Специальные упражнения**. Выпады вперед и в стороны с различной работой и положением рук. Ходьба выпадами, с высоким подниманием бедра и скрестно при различном положении рук. Ходьба перекатом с пятки на носок с высоким подниманием бедра и широкой работой руками. То же, с небольшим подскоком, акцентируя продвижение вперед. Бег с высоким подниманием бедра и с забрасыванием голени назад. Бег крестными шагами вперед и боком. Бег прыжками по прямой линии и по разметке. Пружинистые прыжки, проталкиваясь стопой, акцентируя проталкивание вперед. Прыжки в шаге (с ноги на ногу). Беговые и прыжковые упражнения с небольшими отягощениями (набивной мяч 1-2 кг, гантели 500-800-г). Махи ногами в различном направлении с поддержкой за какой-либо предмет и без поддержки. Упражнения с отягощениями (набивные мячи, мешочки с песком) и на гимнастических снарядах (стенка, скамейка и др.). Бег в упоре на гимнастическую стенку и другие предметы. Имитация работы рук в основной стойке. Имитация работы ног лежа на спине, в висе на гимнастической стенке и в стойке на лопатках и др.

Подготовка юных бегунов на короткие дистанции ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена.

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избежание преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного спринтера должны занять наряду со скоростными силовые и скоростно-силовые упражнения специального и общеразвивающего характера. А также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях. Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки. Основными задачами станут: укрепление здоровья, улучшение физического развития, овладение основами техники выполнения упражнений, разносторонняя физическая подготовленность, выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям, воспитание черт характера.

**Методические рекомендации.**

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих **методических положений:**

1. Ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. Увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
3. Соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
4. Учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20 % на первом году обучения и 80-85/15-20% - на втором.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественном использовании тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая физическая подготовка в первые два ода обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирования разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й и 4-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта и составляет 30-40%, в тоже время происходит увеличение до 40-60% доли специальной физической подготовки, которая направлена на развитее специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники.

Наряду с общей специальной физической подготовкой учебный план для спортивных школ должен предусматривать и такие важные разделы как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Примерный учебный план по разделам подготовки рассчитан на 52 недели, в нем предусмотрено 46 учебных недель и 6 недель – спортивно-оздоровительный лагерь.

План-схема годичного цикла.

Рациональная подготовка юных бегунов на короткие дистанции строится с учетом **следующего:**

1. Традиционной периодизации подготовки юных легкоатлетов;
2. Правильной постановки очередных тренировочных задач. Исходя из преемственности в многолетнем плане в годичных циклах;
3. Соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
4. Динамики физической подготовленности;
5. Основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Этап предварительной подготовки, состоящий из 2 лет обучения в группах начальной подготовки, строится следующим образом. Годичный цикл тренировки имеет одноцикловое планирование. Начиная с сентября и по апрель продолжается подготовительный период, затем 6 недель – соревновательный период, в заключение

6 недель – спортивный лагерь, а затем наступает переходный период.

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное внимание уделяется общей физической подготовке. Тренировка строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата , 3-5 ускорений. В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту или иную работу.

Половина занятий приходится на подвижные игры, игровые задания, спортивные игры.

В процессе тренировки спортсмены близко знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики. С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции 30,60,100 м., прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Следующим этапом в подготовке юных спортсменов является этап начальной спортивной специализации. Спортсмены обучаются в учебно-тренировочных группах.

Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие дистанции состоит из 2 полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки. Первый подготовительный период разбивается на 2 этапа –общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели). В первый соревновательный период (7 недель) юные бегуны принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа - общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель). Специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для юных бегунов на короткие дистанции 1-го и 2-го года в обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько условный характер. Для юных бегунов, обучающихся в группах начальной подготовки. Подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом учебного года в общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в середине июля и затем – 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь. Спортсмены, обучающиеся в группах спортивного совершенствования, как правило, до конца сентября соревнуются, затем переходный период (3 недели), и начало подготовительного периода приходится на конец октября.

**Общие черты структуры секции**

Правильно выбранная структура урока является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов.

Все элементы содержания урока составляют единое целое. Однако теория тренировочного урока является недостаточно разработанной в педагогической науке. Ещё недостаточно раскрыта в исследованиях структура тренировочного урока, динамика отдельных частей занятий. Поэтому сейчас открывается возможность подойти к проблеме урока с совершенно новых позиций на основе использования стандартных тренировочных заданий.

Если учитывать. Что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, то можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для учебно-тренировочного урока легкой атлетики. Однако преподаватель должен творчески подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Тренировочный урок имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

**Задачи подготовительной части урока**:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе),
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу,
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих **задач могут быть:**

1. Различные подготовительные упражнения общего характера;
2. Игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. Равномерный,
2. Повторный,
3. Игровой,
4. Круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся. Возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

**Задачи основной части**:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:
4. Для овладения и совершенствования техники,
5. Развития быстроты и ловкости,
6. Развития силы,
7. Развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

1. Равномерный,
2. Повторный,
3. Переменный,
4. Интервальный,
5. Игровой,
6. Круговой,
7. Контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока.

**Заключительная часть**. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

**Задачи заключительной части**:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих **задач являются:**

1. Легкодозируемые упражнения,
2. Умеренный бег,
3. Ходьба,
4. Относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. Равномерный,
2. Повторный,
3. Игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени урока.

**Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.**

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятия или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью , длительностью. А также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. Изменением количества упражнений и тренировочных заданий,
2. Количеством повторений,
3. Уменьшением или увеличением времени на выполнение задания,
4. Увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений,
5. Усложнением или упрощением выполнения упражнений,
6. Использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия – значит, обеспечить её оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т.п. К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками(«простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т.п.). Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.

Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными. Увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок. Но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую).

**Облегченные методы** (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

**Оптимальные методы** тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена.

**Жесткие методы** тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма.

**Секция Лёгкая атлетика**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № тренировки п/п | Дата  проведения | ТЕМА  ТРЕНИРОВКИ | Элементы содержания |
| 1 |  | Высокий старт | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. |
| 2 |  | Стартовый разгон | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. |
| 3 |  | Бег на короткие дистанции | Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. |
| 4 |  | Бег 60 метров | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. |
| 5 |  | Прыжок  в длину с разбега | Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 6 |  | Метание  малого мяча | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 7 |  | Прыжок  в длину | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 8 |  | Бег на средние дистанции | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости |
| 9 |  | Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. |
| 10 |  | Метание малого мяча на дальность | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность. |
| 11 |  | Метание малого мяча | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание малого мяча на дальность. |
| 12 |  | Прыжки в длину с 5 -7 шагов разбега | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег до 10 метров. |
| 13 |  | Бросок набивного мяча (2 кг.) | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 15 минут. Бросок набивного мяча на дальность. |
| 14 |  | Кроссовая подготовка 1 км. | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки. |
| 15 |  | Высокий старт | Высокий старт до 10–15 м,  Низкий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. . |
| 16 |  | Бег с ускорением до 30 метров | Высокий старт до 10–15 м, низкий старт, бег с ускорением 40–50 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. |
| 17 |  | Бег с ускорением 50–60 м, | Низкий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. |
| 18 |  | Бег на результат 60 метров | Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. |
| 19 |  | Прыжок в длину с 7-9 шагов с разбега | Прыжок в длину способом «согнув ноги», прыжок с разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 20 |  | Прыжок  в длину с разбега. | Прыжок в длину с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча с 5–6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 21 |  | Метание  малого мяча | Бег с преодолением препятствий. Метание малого мяча на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 22 |  | Бег на средние дистанции | Бег с преодолением препятствий. Бег 1000 м. ОРУ на развитие выносливости |
| 23 |  | Бег 60 метров | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут. |
| 24 |  | Метание теннисного мяча на дальность | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого) теннисного мяча на дальность отскока от стены.  Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель (1х1)с расстояния 8 -10метров. |
| 25 |  | Метание малого мяча с расстояния  4-5 метров | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». |
| 26 |  | Прыжки в длину с  7 - 9 шагов c разбега | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега.  Эстафетный бег до 40 метров этап. |
| 27 |  | Бросок набивного мяча (2 кг.) | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км. |
| 28 |  | Кроссовая подготовка 1 км. | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине –мальчики, отжимание от пола – девочки.. |
| 29 |  | Высокий старт | Высокий старт 30–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. . |
| 30 |  | Бег с ускорением | Высокий старт 40–50 м. Бег по дистанции (40–60 м). ОРУ в движении. Эстафеты. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 31 |  | Бег 60 метров | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции до 4 мин. Финиширование. ОРУ. Техника разбега в прыжках в длину. С разбега. Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 32 |  | Прыжок  в длину с разбега | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Разбег. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. |
| 33 |  | Прыжка в длину с разбега | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. |
| 34 |  | Метание  малого мяча | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. |
| 35 |  | Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние | Метание мяча весом (150 г) с места на дальность с 4 - 5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 метров на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. |
| 36 |  | Бег на средние дистанции | Бег 1500 метров. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. |
| 37 |  | Бег 60 метров | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Бег в медленном темпе до 5 минут. |
| 38 |  | Метание теннисного мяча на дальность | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 6 минут. Метание (малого) теннисного мяча на дальность отскока от стены.  Метание теннисного мяча в коридоре 5-6 метров в горизонтальную и вертикальную цель (1х1)с расстояния 8 -10метров. |
| 39 |  | Метание малого мяча с расстояния  4-5 метров | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного (малого) мяча на дальность в коридоре 5-6 метров. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». |
| 40 |  | Прыжки в длину с  7 - 9 шагов разбега | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 7 – 9 шагов разбега. Эстафетный бег до 40 метров этап. |
| 41 |  | Бросок набивного мяча (2 кг.) | Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Кроссовая подготовка 1 км. |
| 42 |  | Кроссовая подготовка 1 км. | ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Проведение эстафеты, Подтягивание на перекладине – мальчики, отжимание от пола – девочки. |
| 43 |  | Низкий старт | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств |
| 44 |  | Бег 30 метров | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 45 |  | Бег с ускорением 70–80 м, | Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 46 |  | Бег на результат 100 метров | ОРУ. Низкий старт 30–40 м. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 47 |  | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание малого мяча на дальность с 5–6 шагов, метание в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
| 48 |  | Прыжок  в длину с разбега. | Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. |
| 49 |  | Метание  малого мяча | Прыжок в длину на результат с расстояния 12-14 метров (девушки),до 16 метров (юноши). Техника выполнения метание мяча с разбега |
| 50 |  | Бег на средние дистанции | Бег 1000 м.(мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Правила соревнований. Развитие выносливости |
| 51 |  | Прыжки в высоту способом «перешагивания» | Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 52 |  | Метание мяча | Метание мяча с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 53 |  | Эстафетный бег | Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 54 |  | Бег 30 метров | Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 55 |  | Низкий старт | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. |
| 56 |  | Спринтерский бег  Бег 30 метров | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 57 |  | Эстафетный бег | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. |
| 58 |  | Бег 60 метров | Бег на результат 60 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств |
| 59 |  | Прыжок  в длину с разбега; | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 60 |  | Метание малого  мяча | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта |
| 61 |  | Прыжок  в длину с разбега | Прыжок в длину на результат.  Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств |
| 62 |  | Бег на средние дистанции | Бег 1000 м (мальчики) и 1000 м (девочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. |
| 63 |  | Эстафетный бег | Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 64 |  | Бег 30 метров | Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 65 |  | Бег на результат 100 метров | Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 66 |  | Соревнования по легкой атлетике.  . | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. |
| 67 |  | Бег по пересеченной местности | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды |
| 68 |  | Бег 2000, 3000 метров | Бег 2000,3000 м на результат. Развитие выносливости |