

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1
г. Кондопоги Республики Карелия

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ №1
Макарова Н.Н.
«30» августа 2022 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Легкая атлетика»
Срок реализации - 3 года (5-11 классы)

Разработчик: Пугачева О.Н.,
учитель физической культуры

Принята на педагогическом совете
протокол №1 от «30» августа 2022 г.

г. Кондопога
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, поддержанию высокой работоспособности человека, утверждению здорового образа жизни, формированию потребностей личности в физическом и нравственном совершенствовании, развитию волевых качеств личности.

Программа «Легкая атлетика - гармония здоровья и красоты» физкультурно-спортивной направленности, составлена на основании:

- Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2012 — 104 с. ;
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2011);
- Программа предметной линии учебников В.И. Ляха «Физическая культура. 10-11 классы» (М.: Просвещение).2015г.,
- Типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства, программа детско-юношеского клуба физической подготовки В.А.Иванова, В.Л. Высоцкого, Т.И. Терешкиной,
- материалов учебника «Легкая атлетика» подготовленного кафедрой легкой атлетики ГДОИФКа имени П.Ф. Лесгафта, и с учетом методических рекомендаций А.А. Гужаловского «Основы теории и методики физической культуры».

Цель программы – развитие системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Целостная система подготовки решает следующие основные задачи:

1. формирование представлений о виде спорта - легкая атлетика, его возникновении, развитии и многообразии его видов.
2. создание условий для полного удовлетворения потребностей и интересов обучающихся.
3. усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе занятий легкой атлетикой.
4. формирование навыков позитивного коммуникативного общения.
5. воспитание социальной активности учащихся.
6. формирование представления об образе здоровой жизни, т.е. необходимых двигательных умений и навыков.
7. обогащение двигательного опыта за счет разнообразных упражнений.
8. приобретение навыков и умений в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, умение оценивать правильность выполнения своих движений;
9. формирование представлений о личной гигиене и общественной гигиене; самоконтроль,
10. формирование стойкой привычки к систематическим занятиям.

Актуальность программы.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразью ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

Программа позволяет: учесть интересы детей 11-17 лет к занятиям легкой атлетикой независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности и не имеющих

медицинских противопоказаний; обеспечить условия развития личных качеств ребёнка через восхождения к самодисциплине, самостоятельности и свободе творчества.

В структуре программы физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Нормальное количество учащихся в группе 10-15 человек (см. рекомендуемый режим занятий в объединениях различного профиля СанПиН). Образовательный цикл – набираются дети всех возрастов, начиная с 11(12) лет до 17 (6-11 класс).

Программа реализуется на базе МОУ СОШ №1.

РЕЖИМЫ РАБОТЫ

Для реализации поставленных задач программа предусматривает оптимальный режим работы:

Тренировки по легкой атлетике проводятся 3 раза в неделю. Количество тренировок на учебный год -102 часа.

Важным условием выполнения поставленных задач является организация практических и теоретических занятий, восстановительных мероприятий, и участие обучающихся в соревнованиях, конкурсах, праздниках. В программе предусматривается самостоятельное изучение программного материала в виде домашних занятий по теории и практике (комплексы и задания физических упражнений, просмотр видеоуроков, через использование ИКТ и др.)

Учебно-тематический план

№	Название темы	Количество часов
1	Теоретические знания	3
2	Практическая подготовка	91
3	Участие в соревнованиях	8
	Итого:	102

ФОРМЫ, МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Формы организации двигательной деятельности:

1. групповые занятия
2. индивидуальные занятия

В программе так же используются дистанционные образовательные технологии, позволяющих посредством глобальной электронной сети Интернет организовать обучение учеников, находящихся территориально в любом уголке земного шара (естественно, при наличии подключения к Интернет), или во время невозможности посещения учащихся аудиторных занятий.

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые, в основном, с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (ст. 16 ФЗ от 29.12.2012 №273 ФЗ (ред. От 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации»).

Цели дистанционного обучения:

- предоставление различным социальным группам равных образовательных возможностей;
- повышение качественного уровня образования за счет более активного использования образовательного потенциала квалифицированных педагогов;

- получение дополнительного образования учащимися параллельно с их непосредственной учебной деятельностью;
- расширение образовательной среды, полное удовлетворение потребностей учащихся в области образования.

Могут применяться различные формы (методы) дистанционных занятий:

- чат – занятия (с использованием чат – технологий);
- веб – занятия (дистанционные занятия, проводимые с использованием средств телекоммуникаций);
- почтовая рассылка учебно-методических материалов, видео- и аудиофайлов.

К особенностям дистанционного обучения можно отнести:

- гибкость и непрерывность образовательного процесса (нет необходимости посещать занятие аудиторное, а можно работать в удобное время, в удобном месте);
- модульность (каждый отдельный курс создает целостное представление об определенной области знаний, позволяет из выбора независимых курсов - модулей формировать рабочую программу, отвечающую индивидуальным или групповым потребностям);
- экономическая эффективность (эффективное использование учебных площадей, технических средств, благодаря привлечению информационных и телекоммуникационных технологий).

Методы обучения:

Метод (от лат. «способ достижения цели») - система действий педагога в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

1. Словесные, направленные на обращение к сознанию детей, помогает осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.);
2. Наглядные, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.);
3. Практические, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.)

4. Игровые, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию.

Общепедагогические принципы обучения и воспитания:

1. Принцип систематичности.
Суть принципа раскрывается в ряде положений, касающихся спортивных занятий это чередования нагрузки и отдыха.
2. Принцип индивидуализации.
Учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка.
3. Принцип развивающего обучения.
При обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
4. Принцип воспитывающего обучения.
В процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
5. Принцип оздоровительной направленности.
Специфический принцип физического воспитания - средствами физических упражнений укреплять здоровье, физические нагрузки давать адекватно возрасту, полу ребенка, уровня физического развития и здоровья, сочетают двигательную активность с обще доступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики, упражнения для повышения выносливости, повышать двигательную активность.
6. Принцип сознательности.
Основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

7. Принцип наглядности.

Заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

8. Принцип доступности.

Предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую

помощь;

- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме.

К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями в легкой атлетике с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Наконец, одно из самых серьезных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) в легкой атлетике и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

- Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние легкоатлетических упражнений на организм спортсмена.

Характеризовать:

- Анализ техники ходьбы и бега.
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями ;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях легкой атлетики;

Соблюдать правила:

- Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль.
- Гигиена спортсмена и закаливание
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; Требования к безопасности и профилактике травматизма.

- Места занятий, их оборудование и подготовка.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями на основе элементов легкой атлетики;
- Контроль пульса во время тренировочного занятия.
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований в легкой атлетике.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений. Контроль пульса во время тренировочного занятия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В подготовке учащихся исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка учащихся осуществляется на всех годах обучения. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки.

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

1. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.

2. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

3. История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.

4. Анализ техники ходьбы и бега.

-Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость).

-Основные кинематические и динамические параметры.

-Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали.

- Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции.

-Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности.

-Стартовые колодки и их расстановка.

-Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.

5. 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.

6. 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.

7. 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 (техника бега на длинные дистанции).

8. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние легкоатлетических упражнений на организм спортсмена.

9. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Требования к безопасности и профилактике травматизма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

10. Контроль пульса во время тренировочного занятия.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общефизическая подготовка.

ОФП - процесс совершенствования физических качеств (силы, выносливости, гибкости, ловкости и быстроты), направленный на всестороннее физическое развитие учащегося.

Специальная физическая подготовка.

СФП - совершенствование и дальнейшее развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных возможностей организма, направленные на рост спортивных достижений в избранном виде.

Специально-физические упражнения делятся на две большие группы:

- Упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость)

- Подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила)

Технико-тактическая подготовка

- Процесс обучения, приобретения и совершенствования учащимися основ техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. Совершенствование избранных вариантов спортивной техники.

- Подвижные игры

Игровой метод это процесс приобретения: активности и самостоятельности учащимися, коллективности действий и непрерывно изменяющиеся условия деятельности.

Общефизическая подготовка.

Общефизическая подготовка направлена на общее развитие и укрепление организма, специальная - на развитие всех органов и систем применительно к требованиям избранного вида легкой атлетики.

Для общей физической подготовки используют в большей мере упражнения, оказывающие общее воздействие, а для специальной -- строго направленные. С каждым годом обучения доля общефизической подготовки уменьшается, а специальной - увеличивается.

Одной из главных задач как общей, так и специальной физической подготовки является развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Под общей физической подготовленностью понимают физическое состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуются высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости).

Типичными средствами ОФП легкоатлета являются основная гимнастика, подвижные и спортивные игры, кроссы, упражнения с набивными мячами и другими предметами.

Выносливость- способность человека к длительному выполнению какого-либо вида деятельности без снижения его эффективности, иначе говоря, способность противостоять утомлению. В повседневной жизни хорошая выносливость помогает повысить работоспособность, избавиться от

отдышки, легче преодолевать каждодневные нагрузки, повысить уровень обмена веществ. Основную нагрузку при развитии выносливости берет на себя сердце, а также система дыхания и работающие мышцы. Глубокое дыхание, являющееся неотъемлемой частью программы, обеспечивает мышцы кислородом, что повышает выносливость и снимает мышечную напряженность.

Выносливость бывает общей и специальной.

Общая выносливость характеризует способность человека к длительной динамичной работе при нагрузке на большие группы мышц (ходьба, бег, езда на велосипеде, передвижения на лыжах и др.). Специальная выносливость развивается при занятиях преимущественно одним видом мышечной деятельности, для достижения определенной задачи, например, научиться выполнять подтягивание на перекладине сериями по 10-15 раз за 3-4 подхода (силовая выносливость). Силовая выносливость позволяет противостоять утомлению при значительном мышечном напряжении. Например, выполнение приседаний на одной ноге, на двух ногах с дополнительным грузом на плечах, подтягивание в висе на перекладине с использованием отягощения (утяжеленный пояс). При наступлении утомления в работу вовлекаются дополнительные ресурсы организма, поэтому более высокий прирост силовых качеств происходит именно в это время.

Развитие всех видов выносливости имеет большое оздоровительное значение. Снижение показателей этого качества свидетельствует о негативных изменениях в организме: дискоординации в работе органов дыхания и кровообращения, снижении уровня деятельности систем энергетического метаболизма, ухудшении работоспособности, быстром наступлении утомления, появлении излишнего напряжения и т.д. Поэтому состояние здоровья человека находится в прямой зависимости от объема двигательной активности, содержание которой должны в значительной мере составлять различные циклические движения (например переменный бег, командный эстафетный бег, бег на время на длинные дистанции и др.), которые отражены в заданиях на развитие выносливости по годам обучения.

Гибкость-это способность свободно и непринужденно изменять форму тела и его отдельных частей. Достаточная гибкость суставно-связочного аппарата, обусловленная строением суставов, эластичностью связок и мышц, позволяет сравнительно легко выполнять различные упражнения. Измерителем гибкости является максимальная амплитуда движения. Регулярные тренировки гибкости уменьшают туго-подвижность мышц и делают все тело более расслабленным, обеспечивают более легкие и свободные движения, облегчают координацию, увеличивают подвижность суставов, диапазон движения в суставах, способствуют кровообращению, предотвращают такие повреждения, как растяжения мышц, сухожилий, связок, помогают лучше функционировать всему телу, существенно влияют на осанку. Гибкость имеет большое значение в жизнедеятельности человека. Так, высокий уровень развития гибкости позволяет при потере равновесия избежать падения, найти более удобный способ передвижения, быстрее и лучше решать двигательную задачу в непредвиденной ситуации. Хорошая гибкость свидетельствует о состоянии мускулатуры, связок, сухожилий. Снижение показателей гибкости является одним из признаков ухудшения физического состояния. Систематические занятия по развитию гибкости позволяют улучшить здоровье. Существенного прироста гибкости можно добиться лишь при систематических регулярных занятиях, выполняя серии специальных упражнений. При этом сложность должна постепенно и равномерно возрастать (наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед сидя с прямыми ногами, наклоны назад, различные прогибы в положении лежа на животе, наклоны назад из положения лежа на бедрах, выкрут назад прямых рук, взмахи ногой вперед, в сторону и назад,

выпады вперед, назад и в сторону, шпагаты, сед в барьерном шаге и др.) отражена в заданиях на развитие гибкости по годам обучения.

Под силой как физическим качеством, необходимо понимать преодоление внешнего сопротивления или противодействие ему путем мышечных усилий.

Воспитание силы в процессе занятий необходимо не только для преодоления внешнего сопротивления, но также и для придания ускорения массе тела и различных снарядов, например при передаче мяча, ударах и т.д.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением, которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц.

1. упражнения с весом внешних предметов - штанги с набором разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.

2. упражнения, отягощенные весом собственного веса-

- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивания, отжимания и т.д.)

3. упражнения, в которых собственный вес отягощается весом предметов (специальные пояса, манжеты и т.д.). Для прироста показателей силы и поддержания их на необходимом уровне в различные возрастные периоды, с целью оздоровления организма, рекомендуется следующие упражнения - подтягивания из виса на количество раз или сериями по 5-10 раз и более с перерывами для отдыха, отжимания в упоре лежа на повышенной опоре или в упоре лежа на полу также на количество раз или сериями по 20-30 и более раз, с интервалом для полного или частичного восстановления, приседания с отягощениями (грифом от штанги, гирей, партнером на плечах), приседания на одной ноге, поднятие верхней части туловища из положения лежа на спине, закрепив носки ног, на количество раз или сериями по 10-12 и более раз. Все эти упражнения отражены в заданиях на развитие силы по годам обучения.

Ловкость-способность быстро и легко овладевать новыми движениями, осознанно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки и всегда находить оптимальное решение. Это качество определяет высшую степень координации движений. Ловкость нужна при неожиданно возникающей двигательной задаче, требующей быстроты ориентировки и безотлагательного выполнения. В процессе занятий многие внешние воздействия могут нарушить правильность техники. Если у учащегося развита ловкость, то он восстановит равновесие, исправит положение или движение и не ухудшит результата.

Практика располагает огромным арсеналом средств для воздействия на координационные способности - ловкость.

1. упражнения повышенной координационной сложности и содержавшие элемент новизны. Сложность упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, а также за счет внешних условий, изменяя порядок расположения снарядов, их вес, высоту и т.д., комбинируя двигательные навыки, сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов, выполняя упражнения по сигналу или за ограниченный промежуток времени.

2. Общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами (мячами, гимнастическими палками, скакалками и т.д.), относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны, элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

3. упражнения по выработке чувства пространства, времени, степени развиваемых мышечных усилий (подвижные и спортивные игры, единоборства, кроссовый бег, передвижения на лыжах по пересеченной местности.)

Освоение правильной техники естественных движений - бега, различных прыжков (в длину, высоту, опорных прыжков), метаний, лазанья. Уровень развития ловкости в определенной мере является одним из показателей физического состояния организма. Условия жизни человека характеризуется постоянной изменчивостью, появлением неожиданных ситуаций, которые предъявляют высокие требования к способности адаптироваться к изменениям внешней и внутренней среды. Особенно ярко эти требования проявляются в экстремальных и чрезвычайных ситуациях - при наводнениях, паводках, землетрясениях, пожарах, автокатастрофах и др. Однако и в повседневной жизни, например в условиях гололеда, при неожиданной оттепели среди зимы, резко повышаются травмоопасные ситуации, которые связаны с необходимостью мобилизации и проявления высокой концентрации и переключения внимания, быстрой и точной оценки пространственно-временных параметров движений, адекватной реакции, мгновенного выбора единственно правильного решения двигательной задачи. Все это возможно лишь при высоком уровне ловкости. Каждый человек имеет определенный двигательный потенциал, однако для рационального его использования необходимо владеть соответствующим запасом координационных качеств, таких, как подвижность, гибкость, равновесие, точность. Следовательно, постоянное развитие и совершенствование ловкости способствует укреплению здоровья, повышению функционального состояния организма. Развитие и совершенствование ловкости достигается систематическими занятиями, различными упражнениями, постоянной сменой условий их выполнения, использованием ситуационных заданий, основанных на необходимости поиска нестандартных решений поставленной двигательной задачи. Относительно несложные акробатические, гимнастические, игровые и другие двигательные действия (перекаты, кувырки, приемы мяча в парах и в тройках и т.п.) являются эффективными средствами ее прироста и отражены в заданиях на развитие ловкости по годам обучения.

Скорость (быстрота)- способность выполнять двигательные действия в минимальный отрезок времени - является важной характеристикой двигательной деятельности. Быстрота проявляется в следующих формах: скрытый период двигательной реакции, темп движений и их точность во времени, скорость перемещения отдельных звеньев тела в пространстве. Быстрота определяется рядом факторов, ведущее место среди которых принадлежит подвижности нервных процессов, т.е. смене процессов возбуждения и торможения. Скорость имеет большое значение. В частности, велика роль быстроты двигательной реакции, когда возникает необходимость ответить на какой-либо сигнал за короткий период времени. Простые двигательные реакции постоянно проявляются в повседневной жизни; человек, быстро реагирующий на какой-либо сигнал в одной ситуации, как правило, также быстро реагирует и в другой. Так, научившись быстро менять положение тела при выполнении различных двигательных действий (в игровой ситуации), человек и в бытовой ситуации, например поскользнувшись на обледеневшем участке тротуара, быстро меняет положение тела и удерживается от падения. Повышения показателей быстроты можно добиваться регулярным выполнением различных упражнений, требующих проявления данного качества. В

подростковом и юношеском возрасте это ускорения различного характера , стартовый разгон. В более старшем возрасте - быстрая ходьба, оздоровительный бег с ускорениями на отрезках различной длины. При выполнении приседаний в медленном темпе будет развиваться сила, а высоком - быстрота. В зависимости от конкретной двигательной задачи можно добиваться преимущественного развития того или иного качества. Прирост показателей быстроты может быть обеспечен непрерывностью занятий, с постепенным увеличением скорости двигательных действий (с учетом возможностей занимающихся), а также при условии необходимого уровня развития других двигательно-координационных качеств которые отражены в заданиях на развитие быстроты по годам обучения.

Специальная физическая подготовка (СФП).

Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде легкой атлетики. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи. Специальные упражнения для бегунов (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, движения руками - как при беге, беговые движения ногами, лежа на спине и «стоя на лопатках», прыжковый бег, прыжки на одной и двух ногах и др.). Специальные упражнения для прыгуна в высоту с разбега (выпрыгивания, полуприседания с отягощением, выпрыгивания с гирей, наклоны назад с поворотом влево и вправо, спрыгивания и запрыгивание на возвышение в 40-60 см, прыжки через препятствия 5-6 штук, подпрыгивание на двух ногах в песке и др.). Специальные упражнения прыгуна в длину (подпрыгивание на двух ногах, многократные прыжки с одной ноги на другую, многократные прыжки на двух ногах через препятствия, выпрыгивания из глубокого приседа и полуприседа, выпрыгивания вверх из положения стоя на одной ноге на гимнастической скамейке, мах согнутой ногой из положения стоя и др.). Специальные упражнения для метателя (жим штанги двумя руками ,правая нога впереди, жим штанги из положения штанги на плечах, поднятие штанги к груди, полуприседания с быстрым вставанием, броски мяча двумя руками снизу - вперед, броски мяча двумя руками назад через голову, комплекс упражнений с гимнастической палкой на верхний плечевой пояс и др.) . В специально физическую подготовку входит развитие специальных качеств как : скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила.

Скоростно-силовая подготовка - процесс воспитания и совершенствования способности учащегося выполнять упражнения, требующие проявления взрывной силы (способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время.

Специальная выносливость -способность эффективно выполнять спортивную работу, несмотря на возникшее утомление.

Специальная сила - способность проявлять наибольшую силу в наименьшее время. Проявление силы с максимальным ускорением (например, сила, развиваемая при отталкивании прыгуна).

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Темы теоретической подготовки раздела.

1. Понятие о технической подготовке легкоатлетического многоборья: бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, метания.

2. Техника - как способ достижения наилучшего результата.

3. Овладение и совершенствование техникой четырехборья.

Техническая подготовка - это процесс обучения основы техники действий выбранного вида в легкой атлетике (4-х борье).

Четырехборье легкоатлетическое - вид легкой атлетики, состоящий из четырех упражнений и включающий два вида бега, один из видов прыжков (высота или длина), и одно метание.

Правильно организованный тренировочный процесс позволяет овладеть современной техникой легкоатлетических упражнений.

Техника - это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание - целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.

Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.

Совершенствование техники избранного вида легкой атлетики происходит тем успешнее, чем богаче запас двигательных навыков. Такой запас создается посредством широкого применения различных общеразвивающих и специальных упражнений, спортивных и подвижных игр, упражнений из других видов спорта.

Процесс овладения техникой и совершенствования в ней непрерывен. Ее изучают как новички, так и мастера спорта международного класса. С повышением уровня развития физических качеств изменяется и техника выполнения упражнения. Эти две стороны подготовленности спортсмена тесно взаимосвязаны. В технической подготовке большую роль играют двигательные ощущения, которые позволяют вносить коррекцию в образование или совершенствование навыка. Для контроля за своими движениями можно выполнять упражнения перед зеркалом или использовать технические средства (просмотр кинокольцовок, видеоманускриптов записей; анализ данных срочной информации о динамических и кинематических характеристиках движений).

Совершенствование техники проводится на учебных занятиях, где одновременно решаются и другие задачи. Упражнениям технического характера отдается предпочтение, но обычно они выполняются в начале занятия, после разминки. Упражнения повторяют, пока изучаемое движение выполняется свободно, без излишних напряжений и искажений. При появлении усталости упражнения для совершенствования техники обычно прекращаются, хотя в некоторых случаях их следует продолжать, так как этого требует выполнение избранного вида легкой атлетики в соревновательных условиях. Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления работоспособности. Упражнения для совершенствования техники отражены в заданиях для обучения техники бега, прыжков в высоту, в длину и методики бега, прыжков и метания мяча.

ДОСУГОВО-ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

В условиях гуманизации и гуманитаризации образования значительное внимание уделяется вопросам воспитания и развития учащихся. Воспитание рассматривается как целенаправленный процесс создания максимально благоприятных условий для создания личности каждого ребенка и формирование духовно-нравственных и гражданских качеств, ценностей ориентаций и высокого уровня воспитанности, личностно-значимых позиций, связанных с вопросами самосознания, самоактуализации, самоопределения и самовыражения.

Специально организованной деятельностью является само учебное занятие, поскольку оно само уже носит воспитательный аспект. Еще одной организацией деятельности являются внеучебные дела:

- Участие в традиционных районных, массовых мероприятиях
- Выходы в бассейн
- Организация летнего отдыха
- Участие в краевых, городских, районных соревнованиях по легкой атлетике

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Важным звеном управления подготовкой учащихся является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Предварительный педагогический контроль проводится по тестам для получения исходной информации об уровне физической подготовленности учащихся. Тесты по ОФП проводятся в начале подготовительного периода, когда учащиеся начинают приобретать устойчивое спортивное состояние.

Промежуточное тестирование проходит в середине учебного года, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками учащимися.

Итоговая аттестация направлена на выявление соответствия фактически полученного обучающимися объема (полноты) и уровня (качества) знаний, умений и навыков физической подготовки с требованиями программы.

При разработке данной программы учитывались возможности материально-технической базы школы:

Технические средства обучения
Музыкальный центр
компьютер
Учебно-практическое оборудование
Стенка гимнастическая
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
Комплект навесного оборудования (перекладина, брусья, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
Мячи: набивные весом 1-5 кг., малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
Палка гимнастическая
Скакалка
Мат гимнастический
Кегли
Стартовые станки (колодки)
степы

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

секции легкой атлетики

Количество занятий: всего – 102 часа, в неделю – 3 занятия

Планирование составлено на основе программы

Модифицированная (авторизованная) программа секции легкой атлетики, разработанная на основе
примерной программы основного общего образования по физической культуре

№ занятия	Содержание занятия	Дата	
Раздел 1. Теоретические занятия			
«Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»			
1	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние легкоатлетических упражнений на организм спортсмена		
2	Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Требования к безопасности и профилактике травматизма. 1 час Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.		
3	Контроль пульса во время тренировочного занятия.		
«Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта». В ходе тренировок.			
4	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(техника бега на длинные дистанции).		
Раздел 2. Участие в соревнованиях. 8 часов			

1	Участие в соревнованиях. (Сентябрь 3 часа, январь 2 часа, май 3 часа. Всего 8 часов.)		
Раздел 3. Практические занятия			
	Техника специально-беговых упражнений		
1	Инструктаж по ТБ. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние легкоатлетических упражнений на организм спортсмена .Требования к безопасности и профилактике травматизма.		
2	ОФП. Обучение техники специально-беговых упражнений. Подвижная игра		
3	ОФП. Обучение техники специально-беговых упражнений. Подвижная игра		
	Изучение техники бега. Бег на короткие дистанции		
4	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.		
5	ОФП. Обучение высокий старт, стартовый разбег.		
6	Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой		
7	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.		
	Прыжки в длину.		
8	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и роста- весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.		
9	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием		

10	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления		
	Техника спринтерского бега		
11	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.		
12	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд		
13	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок		
14	Теоретическая подготовка. Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Требования к безопасности и профилактике травматизма.		
15	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега		
16	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры		
ОФП			
17	Тестирование. Подтягивание, набивной мяч. Подвижная игра.		
18	ОФП. Подвижная игра.		
19	ОФП. Прыжки на скакалке, прыжки с места, запрыгивание на высоту. Подвижная игра.		
20	ОФП. Челночный бег 3*10м.с.. Прыжки на скакалке, прыжки с места, запрыгивание на высоту. Подвижная игра.		
21	ОФП. Учебно-тренировочная игра.		
	Кроссовая подготовка		

22	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		
23	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.		
24	ОРУ. Ходьба и бег в течение 15 мин. Подвижная игра		
25-27	Участие в соревнованиях 3 часа		
II четверть			
28	Инструктаж. Требования к безопасности и профилактике травматизма. ОФП. Подвижная игра.		
Общая и специально физическая подготовка.			
29	Обучение низкий старт и стартовый разгон. Выход со стартовых колодок. Ускорение 3*10м.с.		
30	Обучение беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Подвижная игра.		
31	ОФП. Челночный бег 3*10м.с.. Прыжки на скакалке, прыжки с места, запрыгивание на высоту. Подвижная игра.		
32	ОРУ. Ходьба и бег в течение 15 мин. Подвижная игра		
33	Обучение низкий старт и стартовый разгон. Выход со стартовых колодок. Ускорение 3*10м.с.		
34	ОФП. Бросок набивного мяча, челночный бег 3*10м.с.. прыжок в длину с места, подтягивание. Прыжки на скакалке.		
35	ОРУ. Ходьба и бег в течение 15 мин. Подвижная игра.		
36	ОФП. Учебная игра.		
37	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд		
38	Упражнения на гибкость. Элементы гимнастики.		
39	Барьерный бег. Подвижные игры.		
40	Силовая подготовка. ОРУ. Ходьба и бег в течение 20 мин. Подвижная игра.		
41	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление		

	стартовых колодок. Выполнение стартовых команд		
42-15	ОФП, бросок набивного мяча, метание мяча в цель. Подвижные игры.		
43	ОРУ. Ходьба и бег в течение 20 мин.Силовая подготовка. Подвижная игра.		
44	Беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Подвижная игра.		
45	ОФП. Челночный бег 3*10м.с.. Прыжки на скакалке, прыжки с места, запрыгивание на высоту. Подвижная игра.		
46	ОРУ. Ходьба и бег в течение 20 мин.силовая подготовка. Подвижная игра		
47	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу		
48	ОФП. Бросок набивного мяча, челночный бег 3*10м.с.. прыжок в длину с места, подтягивание. Прыжки на скакалке.		
49	ОРУ. Ходьба и бег в течение 15 мин. Подвижная игра.		
50	ОФП. Учебная игра.		
51	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу		
24ч			
III четверть			
52	Инструктаж. Требования к безопасности и профилактике травматизма. ОФП. Подвижная игра.		
53	Обучение барьерному бегу. Подвижные игры.		
54	Силовая подготовка. Подвижные игры.		
55	ОРУ. Ходьба и бег в течение 20 мин. Подвижная игра.		
56	Повторение низкий старт и стартовый разгон. Выход со стартовых колодок. Ускорение 3*10м.с.		
57	ОФП, бросок набивного мяча, метание мяча в цель. Подвижные игры.		
58	Теоретическая подготовка. Контроль пульса во время тренировочного занятия.		
59	Беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Подвижная игра.		

60	ОФП. Челночный бег 3*10м.с.. Прыжки на скакалке, прыжки с места, запрыгивание на высоту. Подвижная игра.		
61(10)	ОРУ. Ходьба и бег в течение 15 мин. Подвижная игра		
62	Повторение низкий старт и стартовый разгон. Выход со стартовых колодок. Ускорение 3*10м.с.		
63	ОФП. Бросок набивного мяча, челночный бег 3*10м.с.. прыжок в длину с места, подтягивание. Прыжки на скакалке.		
64	ОРУ. Ходьба и бег в течение 15 мин. Подвижная игра.		
65	ОФП. Учебная игра.		
66	Низкий старт и стартовый разгон. Выход со стартовых колодок. Ускорение 3*10м.с.		
67	Повторение упражнений на гибкость. Элементы гимнастики.		
68	Обучение Барьерному бегу. Подвижные игры.		
69	ОФП. Учебно-тренировочная игра.		
70	Силовая подготовка. Подвижные игры.		
71(20)	Повторение беговые и прыжковые упражнения. ОФП. Подвижная игра.		
72	ОРУ. Ходьба и бег в течение 20 мин. Подвижная игра.		
73	Повторение низкий старт и стартовый разгон. Выход со стартовых колодок. Ускорение 3*10м.с.		
74	ОФП, бросок набивного мяча, метание мяча в цель. Подвижные игры.		
75	ОРУ. Ходьба и бег в течение 20 мин. Подвижная игра.		
76	Повторение низкий старт и стартовый разгон. Выход со стартовых колодок. Ускорение 3*10м.с.		
77-78	Участие в соревнованиях 2 часа		
IV четверть			
79	Инструктаж. Требования к безопасности и профилактике травматизма. ОФП. Подвижная игра.		
80	ОРУ. Ходьба и бег в течение 20 мин. Подвижная игра.		
81	Совершенствование низкий старт и стартовый разгон. Выход		

	со стартовых колодок. Ускорение 3*10м.с.		
82	Совершенствование специально-беговые упражнения. Учебно-тренировочная игра.		
83	ОФП, бросок набивного мяча, метание мяча в цель. Подвижные игры.		
84	ОРУ. Ходьба и бег в течение 20 мин. Подвижная игра.		
85	Тестирование. Прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, челночный бег 3*10 м.с		
86	Специально-беговые упражнения. Ускорение 5* 30м, 3*60метров.		
87	Специально-беговые упражнения. Учебно-тренировочная игра.		
88	Метание мяча на дальность с места и разбега.		
89	Повторение прыжки в длину с разбега. Бег 2 км		
90	Специально-беговые упражнения. Ускорение 5* 30м, 3*60метров.		
91	ОРУ. Бег на выносливость 3 км.		
92	Повторение прыжковые упражнения. Подвижная игра.		
93	Учебно-тренировочная игра.		
94	Повторение метание мяча на дальность с места и разбега.		
95	Специально-беговые упражнения. 200 метров*3 раза, 150 метров *1 раз.		
96	ОРУ. Совершенствование бег на выносливость 3 км.		
97	ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.		
98	ОРУ. Обучение встречная эстафета. Подвижные игры		
99	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.		
100-102	3 часа Участие в соревнованиях.		