

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №27  
имени Ивана Дмитриевича Смолькина»

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения учителей  
Протокол № 1 от 27.08.2021 г.  
Руководитель методического  
объединения  
\_\_\_\_\_ / Пономарева Н.А.

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУ «СОШ №27»  
\_\_\_\_\_ Шерер Т.А.  
Приказ № 318-о от  
31.08.2021 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Легкая атлетика

Классы: 6

Всего часов: 210

Составитель программы:  
Соболевская Е.П.,  
учителя физической культуры

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### Личностные результаты

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;

- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре.

### **Предметные результаты:**

В результате освоения курса *учащиеся научатся:*

- правильно и осознанно выполнять упражнения, понимать:
- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

*Учащиеся получают возможность научиться:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

### **Содержание программы внеурочной деятельности**

#### **Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.**

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

#### **Раздел 2. История развития легкой атлетики.**

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

*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

#### **Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта.**

*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

**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.

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

#### **Раздел 4. Практические занятия.**

##### **1. Прыжки в длину. Общая физическая подготовка.**

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

**2. Эстафетный бег. 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).

#### **Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.**

**Общие основы техники прыжков.** Прыжки в высоту и длину.

#### **Раздел 6. Практические занятия**

**1. Обучение технике эстафетного бега** (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

**2. Прыжки в высоту.** (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**ОФП** - упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

- упражнения на гимнастических снарядах.
- акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;
- подвижные игры и эстафеты.

**3. 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 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

**4. Спортивная ходьба. 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).

**5. Бег на короткие дистанции.** Равномерный бег 1000-1500 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

**6. Метание мяча.** Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**7. Эстафетный бег.** Совершенствование техники эстафетного бега.

Встречная эстафета.

**8. 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 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1500 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 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). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель в сентябре и мае.

**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.

#### **Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике**

##### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

##### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

##### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
- 3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
- 3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
5. Требования безопасности по окончании занятий
- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### Тематическое планирование программы внеурочной деятельности

| № занятия   | Наименование раздела, темы урока  | Кол-во часов |
|---|---|--------------|
| <b>Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» (4 часа.)</b>             |   |              |
| 1.  | <b>Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.</b> Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.  | 2            |
| 2.  | <b>Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.</b><br>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.  | 2            |
| <b>Раздел 2. «История развития легкой атлетики» (2 час).</b>                                |   |              |
| 3.  | История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.   | 2            |
| <b>Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (2 час).</b> |   |              |
| 4.  | <b>Анализ техники ходьбы и бега.</b><br>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. | 2            |
| <b>Раздел 4. Практические занятия (36 часов)</b>  |   |              |
| <b>Спортивная ходьба (6 часа)</b>   |   |              |
| 5.  | Инструктаж по ТБ. ОФП.<br>Изучение техники спортивной ходьбы<br>- ознакомление с техникой   | 2            |

|     |  |   |
|-----|--|---|
|     | - изучение движений ног и таза<br>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.  |   |
| 6.  | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра   | 2 |
| 7.  | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.  | 2 |
|     | <b>Изучение техники бега (10 часов)</b>  |   |
| 8.  | Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега.<br>- ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза<br>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.   | 2 |
| 9.  | ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.   | 2 |
| 10. | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.   | 2 |
| 11. | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.   | 2 |
| 12. | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.   | 2 |
|     | <b>Бег на короткие дистанции (20 часов)</b>  |   |
| 13. | Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции:<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение техники бега по прямой  | 2 |
| 14. | Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.  | 2 |
| 15. | Обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники высокого старта<br>- выполнение стартовых положений   | 2 |
| 16. | Обучение технике спринтерского бега:<br>- совершенствование техники высокого старта<br>- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.   | 2 |
| 17. | Обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).<br>- установление стартовых колодок<br>- выполнение стартовых команд  | 2 |
| 18. | Обучение технике спринтерского бега:<br>- совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта);<br>- установление стартовых колодок  | 2 |
| 19. | Обучение технике спринтерского бега:<br>- выполнение стартовых команд<br>- повторные старты без сигнала и по сигналу<br>- изучение техники стартового разгона<br>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции   | 2 |
| 20. | Обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники бега по повороту<br>- изучение техники низкого старта на повороте<br>- изучение техники финиширования<br>- совершенствование в технике бега   | 2 |
| 21. | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.   | 2 |
| 22. | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры   | 2 |
|     | <b>Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (2 час).</b>  |   |
| 23. | <b>Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.</b> Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и ростово-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. | 2 |
|     | <b>Раздел 6. Практические занятия (164 часов)</b>  |   |

|     |   |   |
|-----|---|---|
|     | <b>Прыжки в длину (12часов)</b>   |   |
| 24. | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.   | 2 |
| 25. | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение отталкивания<br>- изучение сочетания разбега с отталкиванием           | 2 |
| 26. | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»<br>- изучение техники полетной фазы<br>- изучение группировки и приземления                                       | 2 |
| 27. | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»<br>- изучение прыжка в целом<br>- совершенствование техники   | 2 |
| 28. | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.   | 2 |
| 29. | ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.   | 2 |
|     | <b>Эстафетный бег (10часов)</b>   | 2 |
| 30. | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.   | 2 |
| 31. | ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры   | 2 |
| 32. | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.  | 2 |
| 33. | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.  | 2 |
| 34. | Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.   | 2 |
|     | <b>Прыжки в высоту (16 часов)</b>   |   |
| 35. | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.   | 2 |
| 36. | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»<br>- изучение техники отталкивания<br>- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию. | 2 |
| 37. | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»<br>- изучение техники перехода через планку   | 2 |
| 38. | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»<br>- изучение техники приземления   | 2 |
| 39. | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»<br>- изучение техники прыжка в целом  | 2 |
| 40. | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.   | 2 |
| 41. | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.   | 2 |
| 42. | Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.  | 2 |
|     | <b>Кроссовая подготовка (34 часов)</b>  |   |
| 43. | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.  | 2 |
| 44. | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.  | 2 |
| 45. | Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.   | 2 |
| 46. | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.   | 2 |
| 47. | Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).  | 2 |
| 48. | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.  | 2 |
| 49. | Составление и выполнение комплексов упражнений специальной  | 2 |



|     |   |   |
|-----|---|---|
|     | физической подготовки.<br>Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов.<br>Подвижная игра.   |   |
| 50. | СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.<br>Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10 м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.  | 2 |
| 51. | СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..  | 2 |
| 52. | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.   | 2 |
| 53. | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.   | 2 |
| 54. | ОФП. Кроссовый бег 1000 м.  | 2 |
| 55. | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.   | 2 |
| 56. | ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.  | 2 |
| 57. | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.  | 2 |
| 58. | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.   | 2 |
| 59. | Соревнования по бегу на длинные дистанции.  | 2 |
|     | <b>Спортивная ходьба (4 часа)</b>   |   |
| 60. | Инструктаж по ТБ. ОФП.<br>Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра   | 2 |
| 61. | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.  | 2 |
|     | <b>Бег на короткие дистанции (16 часов)</b>   |   |
| 62. | Инструктаж по ТБ. ОФП.<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой.<br>Подвижная игра  | 2 |
| 63. | Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.  | 2 |
| 64. | Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта.<br>Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.   | 2 |
| 65. | Совершенствование техники спринтерского бега:<br>Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд   | 2 |
| 66. | Совершенствование техники спринтерского бега:<br>- выполнение стартовых команд<br>- повторные старты без сигнала и по сигналу<br>- изучение техники стартового разгона<br>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции | 2 |
| 67. | Совершенствование техники спринтерского бега:<br>- бег по повороту<br>- низкий старт на повороте<br>- техника финиширования<br>- совершенствование в технике бега   | 2 |
| 68. | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.  | 2 |
| 69. | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры  | 2 |
|     | <b>Прыжки в длину (10 часов)</b>  |   |
| 70. | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.  | 2 |
| 71. | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»<br>- отталкивание,<br>- сочетание разбега с отталкиванием  | 2 |

|     |   |   |
|-----|---|---|
| 72. | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»<br>- техника полетной фазы,<br>- группировка и приземление   | 2 |
| 73. | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.   | 2 |
| 74. | Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.   | 2 |
|     | <b>Метание мяча (8 часа)</b>  |   |
| 75. | ОФП. Совершенствование техники метания мяча   | 2 |
| 76. | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.   | 2 |
| 77. | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе   | 2 |
| 78. | Соревнования по метанию мяча на дальность.  | 2 |
|     | <b>Эстафетный бег (4 часа)</b>  |   |
| 79. | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.  | 2 |
| 80. | ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры  | 2 |
|     | <b>Прыжки в высоту (16 часов)</b>   |   |
| 81. | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.  | 2 |
| 82. | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»<br>- техника отталкивания<br>- ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.         | 2 |
| 83. | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.  | 2 |
| 84. | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»<br>Техника приземления   | 2 |
| 85. | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»<br>- изучение техники прыжка в целом   | 2 |
| 86. | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.   | 2 |
| 87. | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.   | 2 |
| 88. | Соревнования по прыжкам в высоту.   | 2 |
|     | <b>Раздел 7. Кроссовая подготовка (34 часов)</b>  |   |
| 89. | Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.  | 2 |
| 90. | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.  | 2 |
| 91. | Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.   | 2 |
| 92. | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.   | 2 |
| 93. | Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).  | 2 |
| 94. | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.                                      | 2 |
| 95. | Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.<br>Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра. | 2 |
| 96. | СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по  | 2 |

|      |  |     |
|------|--|-----|
|      | совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.<br>Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. |     |
| 97.  | СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..   | 2   |
| 98.  | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.  | 2   |
| 99.  | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.  | 2   |
| 100. | ОФП. Кроссовый бег 1000 м.   | 2   |
| 101. | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.  | 2   |
| 102. | ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.   | 2   |
| 103. | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.   | 2   |
| 104. | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.  | 2   |
| 105. | Соревнования по бегу на длинные дистанции.   | 2   |
|      | Итого  | 210 |