

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 302
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО решением
Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № 1 от 31.08.2021



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В. Захарова
Приказ №72 от 31.08.2021

Рабочая программа 2 года обучения
к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
«Лёгкая атлетика»
Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 3 года (648 часа)

Разработчик
Бовинова Н.Н
Педагог доп.образования

Санкт-Петербург

2021

Задачи:

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;

подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов;

Ожидаемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;
- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Предметными результатами являются следующие умения:

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Календарно-тематическое планирование. Второй год обучения.

Раздел/ № занятия	Тема занятия, содержание	Теория (количество часов)	Практика (количество часов)	Дата план.	Дата факт
Раздел 1 Вводное занятие - 2					

1.	Тема: Вводное занятие. Теория: Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования. Правила дорожного движения. Правила поведения на занятиях.	2	-	04.09	
Раздел 2 Общая физическая подготовка - 16					
2.	Тема: Развитие силы мышц ног Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног: приседания, прыжки с отягощениями.	-	2	06.09	
3.	Тема: Развитие силы мышц рук Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук: отжимания, ходьба на руках, работа с резиной и утяжелителями.	-	2	08.09	
4.	Тема: Развитие силы мышц пресса и спины Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины: упражнения в паре с сопротивлением.	-	2	11.09	
	Тема: Развитие гибкости мышц Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на гибкость мышцы всего туловища (на матах с партнёром и с резиной).	-	2	13.09	
5.	Тема: Развитие координации Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса, подвижные игры «Чай-чай выручай», «Регбол»	-	2	15.09	
6.	Тема: Развитие общей выносливости Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, кросс 1,5 км	-	2	18.09	
7.	Тема: Развитие скорости Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на быстроту реакции, эстафеты.	-	2	20.09	
8.	Тема: Развитие скоростно-силовых качеств Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, прыжки одинарные, двойные, с разбега, через препятствия.	-	2	22.09	
Раздел Специальная физическая подготовка - 16					
9.	Тема: Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций: прыжки с места одинарные, двойные; прыжки с разбега. Выбегания с низкого и высокого старта.	-	2	25.09	
10.	Тема: Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в высоту <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Прыжки через барьеры, в высоту с места, с 3х шагов, с разбега через резину, через планку.	-	2	27.09	
11.	Тема: Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в длину <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног и рук. Прыжки в длину с места, одинарные, двойные, через барьеры, через зал, с разбега.	-	2	29.09	

12.	Тема: Развитие скорости реакции Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на гибкость. Выбегания из разных исходных положений под команду. Эстафеты.	-	2	02.10	
13.	Тема: Развитие специальная выносливость Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, Бег по 150м с коротким отдыхом. ОФП на гибкость.	-	2	04.10	
14.	Тема: Развитие специальной силы для бега на короткие дистанции Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышц ног. Бег с сопротивлением, с резиной, с партнёром.	-	2	06.10	
15.	Тема: Развитие специальной силы для прыжков в длину Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса. Приседания с резиной, выпрыгивания с отягощениями. Упражнения на матах.	-	2	09.10	
16.	Тема: Развитие специальной силы для прыжков в высоту Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Прыжки на маты, с резиной.	-	2	11.10	
Раздел Тренировка в отдельных видах легкой атлетики - 28					
17.	Тема: Обучение технике бега на короткие дистанции Теория: Понятие – техника бега на короткие	0,5	1,5	13.10	

	дистанции, её значение. Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на технику бега на короткие дистанции.				
18.	Тема: Обучение технике бега на средние дистанции Теория: Понятие – техника бега на средние дистанции, её значение. Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Упражнения на технику бега на средние дистанции.	0,5	1,5	16.10	
19.	Тема: Обучение технике бега на длинные дистанции Теория: Понятие – техника бега на длинные дистанции, её значение. Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику бега на длинные дистанции.	0,5	1,5	18.10	
20.	Тема: Обучение технике низкого старта Теория: Понятие – низкого старта, его значение. Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Выбегания из разных исходных положений. Расстановка на старте.	0,5	1,5	20.10	
21.	Тема: Обучение технике высокого старта Теория: Понятие – высокого старта, его значение. Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Выбегания с высокого старта.	0,5	1,5	23.10	

22.	<p>Тема: Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы»</p> <p>Теория: Понятие – техника прыжка в высоту способом «ножницы», её значение.</p> <p>Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику прыжка в высоту способом «ножницы» с места, с разбега.</p>	0,5	1,5	25.10	
23.	<p>Тема: Обучение технике прыжка в длину с разбега</p> <p>Теория: Понятие – техника прыжка в длину с разбега, её значение.</p> <p>Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Прыжки с места, с разбега, через барьер.</p>	0,5	1,5	27.10	
24.	<p>Тема: Обучение технике прыжка в длину с места</p> <p>Теория: Понятие – техника прыжка в длину с места, её значение.</p> <p>Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Прыжки с места с резиной, с утяжелителями, через барьер.</p>	0,5	1,5	30.10	
25.	<p>Тема: Обучение технике бега через барьеры</p> <p>Теория: Понятие – техника бега через барьеры, её значение.</p>	0,5	1,5	01.11	
	<p>Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на спортивный шаг, на гибкость.</p>				
27.	<p>Тема: Обучение технике толкания ядра</p> <p>Теория: Понятие – техника толкания ядра, её значение.</p> <p>Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на выталкивание ядра, укрепления связочного аппарата и мышц.</p>	0,5	1,5	08.11	
28.	<p>Тема: Обучение технике метания мяча</p> <p>Теория: Понятие – техника метания мяча, её значение.</p> <p>Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Упражнения на технику метания мяча, развитие гибкости рук и спины.</p>	0,5	1,5	11.11	
29.	<p>Тема: Обучение технике эстафетного бега</p> <p>Теория: Понятие – техника эстафетного бега, её значение.</p> <p>Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику эстафетного бега. Выбегания с низкого и высокого старта с эстафетной палочкой.</p>	0,5	1,5	13.11	
30.	<p>Тема: Техника передачи эстафетной палочки</p> <p>Теория: Понятие – Техника передачи эстафетной палочки, её значение.</p> <p>Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге, на скорости.</p>	0,5	1,5	15.11	
Раздел Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике - 16					
	<p>Тема: Ознакомление с правилами соревнований по</p>				

32.	<p>бегу на короткие дистанции <i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по бегу на короткие дистанции, их значение. Примеры в практике, возможные варианты. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины.</p>	1,5	0,5	18.11	
33.	<p>Тема: Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние дистанции <i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по бегу на средние дистанции. Примеры в практике, возможные варианты. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук.</p>	1,5	0,5	20.11	
34.	<p>Тема: Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции <i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по бегу на длинные дистанции. Примеры в практике, возможные варианты. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышц ног.</p>	1,5	0,5	22.11	
35.	<p>Тема: Ознакомление с правилами соревнований в беге с барьерами <i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований в беге с барьерами. Примеры в практике, возможные</p>	1,5	0,5	25.11	

	<p>варианты. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины.</p>				
36.	<p>Тема: Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину <i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по прыжкам в длину. Примеры в практике, возможные варианты. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, подвижные игры «Невод»</p>	1,5	0,5	27.11	
37.	<p>Тема: Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в высоту <i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по прыжкам в высоту. Примеры в практике, возможные варианты. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, эстафеты.</p>	1,5	0,5	29.11	
38.	<p>Тема: Ознакомление с правилами соревнований по метаниям <i>Теория:</i> Понятие – Примеры в практике, возможные варианты. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, подвижные игры «Регбол».</p>	1,5	0,5	01.12	
39.	<p>Тема: Ознакомление с правилами соревнований по эстафетному бегу <i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по эстафетному бегу. Примеры в практике, возможные варианты. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышц ног.</p>	1,5	0,5	04.12	
Раздел Медицинское обследование (Диспансеризация) -2					

40.	Диспансеризация.	-	2	06.12	
Раздел Теоретическая подготовка (гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание самоконтроль, оказание первой помощи при травмах) - 10					
41.	Тема: Гигиена и закаливание <i>Теория:</i> Понятие – гигиена и закаливание, их значение. <i>Практика:</i> Примеры в практике, возможные варианты.	1	1	08.12	
42.	Тема: Режим тренировочных занятий и отдыха <i>Теория:</i> Понятие – режим тренировочных занятий и отдыха, его значение. <i>Практика:</i> Примеры в практике, возможные варианты.	1	1	11.12	
43.	Тема: Питание <i>Теория:</i> Понятие – питание, правильное питание, их значение. <i>Практика:</i> Примеры в практике, возможные варианты.	1	1	13.12	
44.	Тема: Самоконтроль <i>Теория:</i> Понятие – самоконтроль, его значение. <i>Практика:</i> Примеры в практике, возможные варианты.	1	1	15.12	
45.	Тема: Оказание первой помощи при травмах <i>Теория:</i> Понятие – оказание первой помощи при травмах, её значение. <i>Практика:</i> Примеры в практике, возможные варианты.	1	1	18.12	

Раздел Общая физическая подготовка - 10					
46.	Тема: Развитие силы мышц ног <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног: приседания, прыжки с отягощениями.	-	2	20.12	
47.	Тема: Развитие силы мышц рук <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук: отжимания, ходьба на руках, работа с резиной и утяжелителями.	-	2	22.12	
48.	Тема: Развитие силы мышц пресса и спины <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины: упражнения в паре с сопротивлением.	-	2	25.12	
49.	Тема: Развитие гибкости мышц <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на гибкость мышцы всего туловища (на матах с партнёром и с резиной).	-	2	27.12	
50.	Тема: Развитие координации <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса, подвижные игры «Чай-чай выручай», «Регбол»	-	2	29.12	
Раздел Вводное занятие - 2					
51.	Тема: Вводное занятие. <i>Теория:</i> Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования. Правила дорожного движения	2	-	10.01	
Раздел Общая физическая подготовка - 4					

52.	Тема: Развитие скорости Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на быстроту реакции, эстафеты.	-	2	12.01	
53.	Тема: Развитие скоростно-силовых качеств Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, прыжки одинарные, двойные, с разбега, через препятствия.	-	2	15.01	
Раздел Специальная физическая подготовка – 16					
54.	Тема: Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций: прыжки с места одинарные, двойные; прыжки с разбега. Выбегания с низкого и высокого старта.	-	2	17.01	
55.	Тема: Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в высоту Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Прыжки через барьеры, в высоту с места, с 3х шагов, с разбега через резину, через планку.	-	2	19.01	
56.	Тема: Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в длину Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног и рук. Прыжки в длину с места, одинарные, двойные, через барьеры, через зал, с разбега.	-	2	22.01	
57.	Тема: Развитие скорости реакции	-	2	24.01	
	Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на гибкость. Выбегания из разных исходных положений под команду. Эстафеты.				
58.	Тема: Развитие специальная выносливость Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, Бег по 150м с коротким отдыхом. ОФП на гибкость.	-	2	26.01	
59.	Тема: Развитие специальной силы для бега на короткие дистанции Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышц ног. Бег с сопротивлением, с резиной, с партнёром.	-	2	29.01	
60.	Тема: Развитие специальной силы для прыжков в длину Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса. Приседания с резиной, выпрыгивания с отягощениями. Упражнения на матах.	-	2	31.02	
61.	Тема: Развитие специальной силы для прыжков в высоту Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Прыжки на маты, с резиной.	-	2	02.02	
Раздел Тренировка в отдельных видах легкой атлетики - 28					
62.	Тема: Обучение технике бега на короткие дистанции Теория: Понятие – техника бега на короткие дистанции, её значение. Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении,	0,5	1,5	04.02	

	ОФП на мышцы ног. Упражнения на технику бега на короткие дистанции.				
63.	Тема: Обучение технике бега на средние дистанции <i>Теория:</i> Понятие – техника бега на средние дистанции, её значение. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Упражнения на технику бега на средние дистанции.	0,5	1,5	07.02	
64.	Тема: Обучение технике бега на длинные дистанции <i>Теория:</i> Понятие – техника бега на длинные дистанции, её значение. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику бега на длинные дистанции.	0,5	1,5	09.02	
65.	Тема: Обучение технике низкого старта <i>Теория:</i> Понятие – низкого старта, его значение. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Выбегания из разных исходных положений. Расстановка на старте.	0,5	1,5	12.02	
66.	Тема: Обучение технике высокого старта <i>Теория:</i> Понятие – высокого старта, его значение. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Выбегания с высокого старта.	0,5	1,5	14.02	
67.	Тема: Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы» <i>Теория:</i> Понятие – техника прыжка в высоту	0,5	1,5	16.02	
	способом «ножницы», её значение. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику прыжка в высоту способом «ножницы» с места, с разбега.				
68.	Тема: Обучение технике прыжка в длину с разбега <i>Теория:</i> Понятие – техника прыжка в длину с разбега, её значение. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Прыжки с места, с разбега, через барьер.	0,5	1,5	19.02	
69.	Тема: Обучение технике прыжка в длину с места <i>Теория:</i> Понятие – техника прыжка в длину с места, её значение. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Прыжки с места с резиной, с утяжелителями, через барьер.	0,5	1,5	21.02	
70.	Тема: Обучение технике бега через барьеры <i>Теория:</i> Понятие – техника бега через барьеры, её значение. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения через барьеры: ходьба, прыжки передом, боком, на ритм.	0,5	1,5	26.02	

71.	Тема: Обучение технике спортивной ходьбы <i>Теория:</i> Понятие – техника спортивной ходьбы, её значение. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на спортивный шаг, на гибкость.	0,5	1,5	28.02	
72.	Тема: Обучение технике толкания ядра <i>Теория:</i> Понятие – техника толкания ядра, её значение. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на выталкивание ядра, укрепления связочного аппарата и мышц.	0,5	1,5	02.03	
73.	Тема: Обучение технике метания мяча <i>Теория:</i> Понятие – техника метания мяча, её значение. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Упражнения на технику метания мяча, развитие гибкости рук и спины.	0,5	1,5	05.03	
74.	Тема: Обучение технике эстафетного бега <i>Теория:</i> Понятие – техника эстафетного бега, её значение. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику эстафетного бега. Выбегания с низкого и высокого старта с эстафетной палочкой.	0,5	1,5	07.03	
75.	Тема: Техника передачи эстафетной палочки <i>Теория:</i> Понятие – Техника передачи эстафетной палочки, её значение. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге, на скорости.	0,5	1,5	09.03	
Раздел Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике- 16					

76.	Тема: Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции <i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по бегу на короткие дистанции, их значение. Примеры в практике, возможные варианты. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины.	1,5	0,5	12.03	
77.	Тема: Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние дистанции <i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по бегу на средние дистанции. Примеры в практике, возможные варианты. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук.	1,5	0,5	14.03	
78.	Тема: Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции <i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по бегу на длинные дистанции. Примеры в практике, возможные варианты. <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышц ног.	1,5	0,5	16.03	

79.	Тема: Ознакомление с правилами соревнований в беге с барьерами Теория: Понятие – правила соревнований в беге с барьерами. Примеры в практике, возможные варианты. Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины.	1,5	0,5	19.03	19.03
80.	Тема: Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину Теория: Понятие – правила соревнований по прыжкам в длину. Примеры в практике, возможные варианты. Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, подвижные игры «Невод»	1,5	0,5	21.03	
81.	Тема: Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в высоту Теория: Понятие – правила соревнований по прыжкам в высоту. Примеры в практике, возможные варианты. Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, эстафеты.	1,5	0,5	23.03	
82.	Тема: Ознакомление с правилами соревнований по метаниям Теория: Понятие – Примеры в практике, возможные варианты. Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, подвижные игры «Регбол».	1,5	0,5	26.03	
83.	Тема: Ознакомление с правилами соревнований по эстафетному бегу Теория: Понятие – правила соревнований по эстафетному бегу. Примеры в практике, возможные варианты. Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног.	1,5	0,5	28.03	
Раздел Общая физическая подготовка -14					

84.	Тема: Развитие силы мышц ног Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног: приседания, прыжки с отягощениями.	-	2	30.03	
85.	Тема: Развитие силы мышц рук Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук: отжимания, ходьба на руках, работа с резиной и утяжелителями.	-	2	02.04	
86.	Тема: Развитие силы мышц пресса и спины Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины: упражнения в паре с сопротивлением.	-	2	04.04	
87.	Тема: Развитие гибкости мышц Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на гибкость мышцы всего туловища (на матах с партнёром и с резиной).	-	2	06.04	
88.	Тема: Развитие координации Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса, подвижные игры «Чай-чай выручай», «Регбол»	-	2	09.04	

89.	Тема: Развитие общей выносливости Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, кросс 1,5 км	-	2	11.04	
90.	Тема: Развитие скорости Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на быстроту реакции, эстафеты.	-	2	13.04	
Раздел Медицинское обследование (Диспансеризация) - 2					
91.	Диспансеризация.	-	2	16.04	
Раздел Участие в соревнованиях и сдача контрольно-переводных нормативов - 2					
92.	Тема: Участие в соревнованиях «Первенство СШ «Лидер»	-	2	18.04	
Раздел Общая физическая подготовка - 16					
93.	Тема: Развитие силы мышц ног Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног: приседания, прыжки с отягощениями.	-	2	20.04	
94.	Тема: Развитие силы мышц рук Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук: отжимания, ходьба на руках, работа с резиной и утяжелителями.	-	2	23.04	
95.	Тема: Развитие силы мышц пресса и спины Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины: упражнения в паре с сопротивлением.	-	2	25.04	
96.	Тема: Развитие гибкости мышц Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на гибкость мышцы всего туловища (на матах с партнёром и с резиной).	-	2	27.04	
97.	Тема: Развитие координации Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса, подвижные игры «Чай-чай выручай», «Регбол»	-	2	30.04	
98.	Тема: Развитие общей выносливости Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, кросс 1,5 км	-	2	04.05	
99.	Тема: Развитие скорости Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на быстроту реакции, эстафеты.	-	2	07.05	
100.	Тема: Развитие скоростно-силовых качеств Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, прыжки одинарные, двойные, с разбега, через препятствия.	-	2	11.05	
Раздел Специальная физическая подготовка - 2					
101.	Тема: Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций: прыжки с места одинарные, двойные; прыжки с разбега. Выбегания с низкого и высокого старта.	-	2	14.05	
Раздел Участие в соревнованиях и сдача контрольно-переводных нормативов - 2					
102.	Тема: Сдача контрольно-переводных нормативов	-	2	16.05	
Раздел Специальная физическая подготовка - 10					

103.	Тема: Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в высоту Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины. Прыжки через барьеры, в высоту с места, с 3х шагов, с разбега через резину, через планку.	-	2	18.05	
104.	Тема: Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в длину Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног и рук. Прыжки в длину с места, одинарные, двойные, через барьеры, через зал, с разбега.	-	2	21.05	
105.	Тема: Развитие скорости реакции Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на гибкость. Выбегания из разных исходных положений под команду. Эстафеты.	-	2	23.05	
106.	Тема: Развитие специальная выносливость Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, Бег по 150м с коротким отдыхом. ОФП на гибкость.	-	2	25.05	
107.	Тема: Развитие общей выносливости Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, кросс 1,5 км	-	2	28.05	
Раздел Итоговые занятия - 2					
108.	Тема: Итоговое занятие Теория: Подведение итогов учебного года, объявление результатов каждого спортсмена, награждение за успешное окончание учебного года. Практика: Подвижные игры: «Чай-чай выручай», «Невод».	0,5	1,5	30.05	
	Итого	216			

Преподаватель оставляет за собой право изменять темы занятий, количество часов, последовательность проведения в зависимости от уровня подготовленности группы, времени проведения соревнований, прочего.