

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

ПРИНЯТО решением
Педагогического совета
ГБОУ школы № 302 Фрунзенского района
Протокол №1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
И.В.Захарова
Приказ № 296/2 от «29» августа 2024 г.

Подписано электронной подписью
Сертификат: № 00c737af0e6d52fcb14f0bf3522255a852
ГБОУ школа № 302 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
Владелец: Захарова И.В., директор
Действителен: до 23.08.2025

Рабочая программа 3 года обучения
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Легкая атлетика»

Возраст детей: 7-12 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Бовинова Наталья Николаевна,
педагог дополнительного образования

Рабочая программа

Задачи программы.

Развивающие:

- развить физические качества и способности учащихся
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- развить координационные и кондиционные способности учащихся;
- укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию учащихся;
- подготовить разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов;

Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- формировать знания о истории видов легкой атлетике, о средствах и методах;
- расширить двигательный опыт по средствам овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

Воспитательные:

- воспитывать бережное отношение к *собственному* здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- воспитывать целеустремленность, смелость и решительность;
- воспитывать дисциплинированность и ответственное отношение к инвентарю;
- формировать стойкий интерес к физической культуре и здоровому образу жизни.

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

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования.

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 (скоростно-силовой направленности);
- 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:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

Календарно-тематическое планирование Третий год обучения

Раздел/ № занятия	Тема занятия, содержание	Теория (количество часов)	Практика (количество часов)	Планируемые даты	Фактические даты
Раздел Вводное занятие 2					
1.	Тема: Вводное занятие. <i>Теория:</i> Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования. Правила дорожного движения	2	-	03.09	
Раздел . Общая физическая подготовка 16					
2.	Тема: Развитие силы мышц ног <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног: приседания, прыжки с отягощениями.	-	2	05.09	
3.	Тема: Развитие силы мышц рук	-	2	07.09	

	<i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук: отжимания, ходьба на руках, работа с резиной и утяжелителями.				
4.	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	10.09	
5.	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	12.09	
6.	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	14.09	
7.	Тема: Развитие общей выносливости <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, кросс 1,5 км	-	2	17.09	
8.	Тема: Развитие скорости <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на быстроту реакции, эстафеты.	-	2	19.09	
9.	Тема: Развитие скоростно-силовых качеств <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, прыжки одинарные, двойные, с разбега, через препятствия.	-	2	21.09	
Раздел Специальная физическая подготовка 16					
10.	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	24.09	
11.	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	26.09	
12.	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	28.09	

13.	Тема: Развитие скорости реакции Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на гибкость. Выбегания из разных исходных положений под команду. Эстафеты.	-	2	01.10	
14.	Тема: Развитие специальная выносливость Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, Бег по 150м с коротким отдыхом. ОФП на гибкость.	-	2	03.10	
15.	Тема: Развитие специальной силы для бега на короткие дистанции Теория: Понятие – специальная сила для бега на короткие дистанции, её значение. Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышц ног. Бег с сопротивлением, с резиной, с партнёром.	-	2	05.10	
16.	Тема: Развитие специальной силы для прыжков в длину Теория: Понятие – специальная сила для прыжков в длину, её значение. Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса. Приседания с резиной, выпрыгивания с отягощениями. Упражнения на матах.	-	2	08.10	
17.	Тема: Развитие специальной силы для прыжков в высоту Теория: Понятие – специальная сила для прыжков в высоту, её значение. Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Прыжки на маты, с резиной.	-	2	10.10	
Раздел Тренировка в отдельных видах легкой атлетики 28					
18.	Тема: Обучение технике бега на короткие дистанции Теория: Понятие – техника бега на короткие дистанции, её значение. Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на технику бега на короткие дистанции.	0,5	1,5	12.10	
19.	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	15.10	
20.	Тема: Обучение технике бега на длинные дистанции Теория: Понятие – техника бега на длинные дистанции, её значение.	0,5	1,5	17.10	

	<i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Упражнения на технику бега на длинные дистанции.				
21.	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	19.10	
22.	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	22.10	
23.	Тема: Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы» <i>Теория:</i> Понятие – техника прыжка в высоту 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.	0,5	1,5	24.10	
24.	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	26.10	
25.	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	29.10	
26.	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	31.10	
27.	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	02.11	
28.	Тема: Обучение технике толкания ядра	0,5	1,5	05.11	

	<p><i>Теория:</i> Понятие – техника толкания ядра, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на выталкивание ядра, укрепления связочного аппарата и мышц.</p>				
29.	<p>Тема: Обучение технике метания мяча</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника метания мяча, её значение.</p> <p><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.</p>	0,5	1,5	07.11	
30.	<p>Тема: Обучение технике эстафетного бега</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – техника эстафетного бега, её значение.</p> <p><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.</p>	0,5	1,5	09.11	
31.	<p>Тема: Техника передачи эстафетной палочки</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – Техника передачи эстафетной палочки, её значение.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Передача эстафетной палочки в ходьбе, медленном беге, на скорости.</p>	0,5	1,5	12.11	
Раздел Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике 16 часов					
32.	<p>Тема: Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по бегу на короткие дистанции, их значение. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины.</p>	1,5	0,5	14.11	
33.	<p>Тема: Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние дистанции</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по бегу на средние дистанции. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук.</p>	1,5	0,5	16.11	
34.	<p>Тема: Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции</p> <p><i>Теория:</i> Понятие – правила соревнований по бегу на длинные дистанции. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p><i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышц ног.</p>	1,5	0,5	19.11	

35.	<p>Тема: Ознакомление с правилами соревнований в беге с барьерами</p> <p>Теория: Понятие – правила соревнований в беге с барьерами. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p>Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины.</p>	1,5	0,5	21.11	
36.	<p>Тема: Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину</p> <p>Теория: Понятие – правила соревнований по прыжкам в длину. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p>Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, подвижные игры «Невод»</p>	1,5	0,5	23.11	
37.	<p>Тема: Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в высоту</p> <p>Теория: Понятие – правила соревнований по прыжкам в высоту. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p>Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, эстафеты.</p>	1,5	0,5	26.11	
38.	<p>Тема: Ознакомление с правилами соревнований по метаниям</p> <p>Теория: Понятие – Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p>Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, подвижные игры «Регбол».</p>	1,5	0,5	28.11	
39.	<p>Тема: Ознакомление с правилами соревнований по эстафетному бегу</p> <p>Теория: Понятие – правила соревнований по эстафетному бегу. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p>Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышц ног.</p>	1,5	0,5	30.11	
Раздел Медицинское обследование (Диспансеризация) 2					
40.	Диспансеризация.	-	2	03.12	
Раздел Теоретическая подготовка (гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание самоконтроль, оказание первой помощи при травмах) 10 часов					
41.	<p>Тема: Гигиена и закаливание</p> <p>Теория: Понятие – гигиена и закаливание, их значение.</p> <p>Практика: Примеры в практике, возможные варианты.</p>	1	1	05.12	
42.	<p>Тема: Режим тренировочных занятий и отдыха</p> <p>Теория: Понятие – режим тренировочных занятий и отдыха, его значение.</p>	1	1	07.12	

	<i>Практика:</i> Примеры в практике, возможные варианты.				
43.	Тема: Питание <i>Теория:</i> Понятие – питание, правильное питание, их значение. <i>Практика:</i> Примеры в практике, возможные варианты.	1	1	10.12	
44.	Тема: Самоконтроль <i>Теория:</i> Понятие – самоконтроль, его значение. <i>Практика:</i> Примеры в практике, возможные варианты.	1	1	12.12	
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	14.12	
Раздел Общая физическая подготовка 12					
46.	Тема: Развитие силы мышц ног <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног: приседания, прыжки с отягощениями.	-	2	17.12	
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	19.12	
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	21.12	
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	24.12	
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	26.12	
51.	Тема: Развитие общей выносливости <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, кросс 1,5 км	-	2	28.12	
Раздел Вводное занятие 2					
52.	Тема: Вводное занятие. <i>Теория:</i> Техника безопасности и санитарно-гигиенические требования. Правила дорожного движения	2	-	09.01	

Раздел Общая физическая подготовка 4					
53.	Тема: Развитие скорости Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на быстроту реакции, эстафеты.	-	2	11.01	
54.	Тема: Развитие скоростно-силовых качеств Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, прыжки одинарные, двойные, с разбега, через препятствия.	-	2	14.01	
Раздел Специальная физическая подготовка 16					
55.	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	16.01	
56.	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	18.01	
57.	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	21.01	
58.	Тема: Развитие скорости реакции Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на гибкость. Выбегания из разных исходных положений под команду. Эстафеты.	-	2	23.01	
59.	Тема: Развитие специальная выносливость Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, Бег по 150м с коротким отдыхом. ОФП на гибкость.	-	2	25.01	
60.	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	28.01	
61.	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	30.01	

62.	<p>Тема: Развитие специальной силы для прыжков в высоту Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук. Прыжки на маты, с резиной.</p>	-	2	01.02	
Раздел Тренировка в отдельных видах легкой атлетики 28					
63.	<p>Тема: Обучение технике бега на короткие дистанции Теория: Понятие – техника бега на короткие дистанции, её значение. Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Упражнения на технику бега на короткие дистанции.</p>	0,5	1,5	04.02	
64.	<p>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.</p>	0,5	1,5	06.02	
65.	<p>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.</p>	0,5	1,5	08.02	
66.	<p>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.</p>	0,5	1,5	11.02	
67.	<p>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.</p>	0,5	1,5	13.02	
68.	<p>Тема: Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы» Теория: Понятие – техника прыжка в высоту способом «ножницы», её значение. 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	15.02	
69.	<p>Тема: Обучение технике прыжка в длину с разбега Теория: Понятие – техника прыжка в длину с разбега, её значение.</p>	0,5	1,5	18.02	

	<i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног. Прыжки с места, с разбега, через барьер.				
70.	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	20.02	
71.	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	22.02	
72.	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	25.02	
73.	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	27.02	
74.	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	29.02	
75.	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	03.03	
76.	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	05.03	

Раздел .Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике 16

77.	<p>Тема: Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции Теория: Понятие – правила соревнований по бегу на короткие дистанции, их значение. Примеры в практике, возможные варианты. Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы пресса и спины.</p>	1,5	0,5	07.03	
78.	<p>Тема: Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние дистанции Теория: Понятие – правила соревнований по бегу на средние дистанции. Примеры в практике, возможные варианты. Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы рук.</p>	1,5	0,5	10.03	
79.	<p>Тема: Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции Теория: Понятие – правила соревнований по бегу на длинные дистанции. Примеры в практике, возможные варианты. Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышц ног.</p>	1,5	0,5	12.03	
80.	<p>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.</p>	1,5	0,5	14.03	
81.	<p>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»</p>	1,5	0,5	17.03	
82.	<p>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.</p>	1,5	0,5	17.03	
83.	<p>Тема: Ознакомление с правилами соревнований по метаниям Теория: Понятие – Примеры в практике, возможные варианты. Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, подвижные игры «Регбол».</p>	1,5	0,5	19.03	

84.	<p>Тема: Ознакомление с правилами соревнований по эстафетному бегу Теория: Понятие – правила соревнований по эстафетному бегу. Примеры в практике, возможные варианты.</p> <p>Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног.</p>	1,5	0,5	21.03	
Раздел Общая физическая подготовка 14					
85.	<p>Тема: Развитие силы мышц ног Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног: приседания, прыжки с отягощениями.</p>	-	2	24.03	
86.	<p>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.</p>	-	2	26.03	
87.	<p>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.</p>	-	2	28.03	
88.	<p>Тема: Развитие гибкости мышц Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на гибкость мышцы всего туловища (на матах с партнёром и с резиной).</p>	-	2	31.03	
89.	<p>Тема: Развитие координации Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы спины и пресса, подвижные игры «Чай-чай выручай», «Регбол»</p>	-	2	02.04	
90.	<p>Тема: Развитие общей выносливости Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, кросс 1,5 км</p>	-	2	04.04	
91.	<p>Тема: Развитие скорости Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на быстроту реакции, эстафеты.</p>	-	2	07.04	
Раздел Медицинское обследование (Диспансеризация) 2					
92.	Диспансеризация.	-	2	09.04	
Раздел Участие в соревнованиях и сдача контрольно-переводных нормативов 2					
93.	<p>Тема: Участие в соревнованиях «Первенство СШ «Лидер»</p>	-	2	11.04	
Раздел Общая физическая подготовка 16					
94.	<p>Тема: Развитие силы мышц ног</p>	-	2	14.04	

	<i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на мышцы ног: приседания, прыжки с отягощениями.				
95.	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	16.04	
96.	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	18.04	
97.	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	21.04	
98.	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	23.04	
99.	Тема: Развитие общей выносливости <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, кросс 1,5 км	-	2	25.04	
100.	Тема: Развитие скорости <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, упражнения на быстроту реакции, эстафеты.	-	2	28.04	
101.	Тема: Развитие скоростно-силовых качеств <i>Практика:</i> ОРУ в движении, СБУ в движении, прыжки одинарные, двойные, с разбега, через препятствия.	-	2	30.04	
Раздел Специальная физическая подготовка 2					
102.	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	05.05	
Раздел Участие в соревнованиях и сдача контрольно-переводных нормативов 2					
103.	Тема: Сдача контрольно-переводных нормативов	-	2	07.05	
Раздел Специальная физическая подготовка 4					
104.	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	-	2	12.05	

	барьеры, в высоту с места, с 3х шагов, с разбега через резину, через планку.				
105.	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	14.05	
106.	Тема: Развитие скорости реакции Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, ОФП на гибкость. Выбегания из разных исходных положений под команду. Эстафеты.	-	2	16.05	
107.	Тема: Развитие специальная выносливость Практика: ОРУ в движении, СБУ в движении, Бег по 150м с коротким отдыхом. ОФП на гибкость.	-	2	19.05	
Раздел Итоговое занятие 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».	-	2	21.05	
	Итого	216			

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