

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Гимназия №2 им.А.М.Сайтиева»

Принято
Решением педагогического совета № 1
от «29» 08.2023г.


«Утверждаю»
Директор МКОУ
«Гимназия №2 им.А.М. Сайтиева»
Х.С.Хайдарбиев
Приказ № 7 от «29» 08.2023г.
«Об утверждении ООП»

Дополнительная общеразвивающая программа
кружка
«Спорт- это здоровье»
(легкая атлетика)
для обучающихся 8 классов
на 2023-2024 учебный год

Составила:



Шихалиева А.А.
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 8 классов.

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное). Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает

Педагогической целесообразностью создания программы 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, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5-6 (возраст учащихся – 11-12л).

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 часа в неделю (105 часов в год).

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 40 минут

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

2.Содержание курса

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.

1. 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: перекуты, 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 1000-1200 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 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м .Равномерный бег 1000-1200 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, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

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. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

1. Планируемые результаты освоения курса

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;

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.

Лёгкая атлетика

№	Тема занятий	Кол-во часов	Вид занятия	дата	
				план	факт
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	1	Практическое занятие	01.09.22г	
2.	Лёгкоатлетическая разминка.	1	Практическое занятие	03.09	
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	1	Практическое занятие	06.09	
4.	Повторный бег.	1	Практическое занятие	08.09	

5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	Практическое занятие	10.09	
6.	Развитие гибкости	1	Практическое занятие	13.09	
7.	Бег «под гору», «на гору»	1	Практическое занятие	17.09	
8.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	1	Практическое занятие	20.09	
9.	Техника метания мяча	1	Практическое занятие	22.09	
10.	Техника эстафетного бега 4х40м	1	Практическое занятие	24.09	
11.	Метания мяча на дальность	1	Практическое занятие	27.09	
12.	Техника спортивной ходьбы	1	Практическое занятие	29.09	
13.	ОФП – подвижные игры	1	Практическое занятие	01.10	
14.	Специальные беговые упражнения	1	Практическое занятие	04.10	
15.	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	1	Практическое занятие	06.10	
16.	Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	Практическое занятие	08.10	
17.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	1	Практическое занятие	11.10	
18.	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	1	Практическое занятие	13.10	
19.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	Практическое занятие	15.10	
20.	Повторный бег 2х60 м.	1	Практическое занятие	18.10	
21.	Равномерный бег 1000-1200 м.	1	Практическое	20.10	

			занятие		
22.	Технике эстафетного бега	1	Практическое занятие	22.10	
23.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	Практическое занятие	25.10	
24.	Кроссовая подготовка	1	Практическое занятие	27.10	
25.	Круговая тренировка	1	Практическое занятие	08.11	
26.	Бег на средние дистанции 300-500м	1	Практическое занятие	10.11	
27.	Подвижные игры и эстафеты	1	Практическое занятие	12.11	
28.	Экспресс-тесты	1	Практическое занятие	15.11	
29.	История развития легкоатлетического спорта.	1	Практическое занятие	17.11	
30.	Развитие координации	1	Практическое занятие	19.11	
31.	Спортивная ходьба	1	Практическое занятие	22.11	
32.	ОФП - подтягивания	1	Практическое занятие	24.11	
33.	Низкий старт, стартовый разбег	1	Практическое занятие	26.11	
34.	Бег по повороту	1	Практическое занятие	29.11	
35.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1	Практическое занятие	01.12	
36.	Бег 500м	1	Практическое занятие	03.12	
37.	Метание мяча	1	Практическое занятие	06.12	

38.	Бег 700м	1	Практическое занятие	08.12	
39.	Метание гранаты	1	Практическое занятие	10.12	
40.	Кросс 900м	1	Практическое занятие	13.12	
41.	Челночный бег	1	Практическое занятие	15.12	
42.	Кросс 1000м	1	Практическое занятие	17.12	
43.	Бег 60, 100м	1	Практическое занятие	20.12	
44.	Кросс 1300м	1	Практическое занятие	22.12	
45.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1	Практическое занятие	24.12	
46.	Кросс 1500м	1	Практическое занятие	27.12	
47.	Метания	1	Практическое занятие	29.12	
48.	Кросс 2000м	1	Практическое занятие	10.01	
49.	Встречная эстафета	1	Практическое занятие	12.01	
50.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Подвижные игры.	1	Смешанный	17.01	
51.	Равномерный бег Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Подвижные игры.	1	Смешанный	19.01	
52.	Развитие силы Прыжки в высоту с разбега способом	1	Смешанный	21.01	

	перешагивание. Подвижные игры.				
53.	Специальные беговые упражнения Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Подвижные игры.	1	Совершенствующий	24.01	
54.	Эстафетный бег Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Подвижные игры.	1	Совершенствующих	26.01	
55.	Ознакомление с правилами соревнований. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Подвижные игры.	1	контрольный	28.01	
56.	Метание малого мяча в цель. Челночный бег. эстафеты	1	Смешанный	31.01	
57.	Метание малого мяча в цель. Челночный бег. эстафеты	1	Смешанный	02.02.	
58.	ОФП – прыжковые упражнения Метание малого мяча в цель. эстафеты	1	Смешанный	04.02	
59.	Круговая эстафета Метание малого мяча в цель. эстафеты	1	Совершенствующий	07.02	
60.	Метание малого мяча в цель. Челночный бег. эстафеты	1	Совершенствующих	09.02	
61.	Прыжок в длину с места Метание малого мяча в цель	1	контрольный	11.02	
62.	Челночный бег 3x10м и 6x10 м. эстафеты	1	смешанный	14.02	
63.	Подвижные игры	1	игровой	16.02	
64.	Подвижные игры	1	игровой	18.02	
65.	Прыжок в высоту. эстафеты	1	смешанный	21.02	
66.	Развитие гибкости Наклоны вперед	1	смешанный	25.02	
67.	Судейство соревнований Прыжки в длину с места.	1	смешанный	2802	

68.	Встречная эстафета. Круговая тренировка	1	смешанный	02.03	
69	Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции	1	смешанный	04.02	
70	Развитие силы Техника высокого старта. Челночный бег	1	смешанный	07.03	
71	Равномерный бег Прыжки в длину с места Подтягивание	1	смешанный	09.03	
72	Подвижные игры. Техника низкого старта	1	смешанный	11.03	
73	Специальные беговые упражнения Техника низкого старта. Эстафеты	1	смешанный	14.03	
74	ОФП – прыжковые упражнения Техника низкого старта. Эстафетный бег	1	смешанный	16.03	
75	Челночный бег. Эстафеты	1	контрольный	18.03	
76	Прыжки в длину с места. эстафеты	1	контрольный	21.03	
77	Спортивные игры(волейбол, баскетбол)	1	игровой	23.03	
78	Спортивные игры(волейбол, баскетбол)	1	игровой	04.04	
79	Кроссовая подготовка. Бег чередовании с ходьбой	1	смешанный	06.04	
80	Кроссовая подготовка. Бег чередовании с ходьбой	1	смешанный	08.04	
81	Кроссовая подготовка. Бег чередовании с ходьбой	1	смешанный	11.04	
82	Кроссовая подготовка. Бег чередовании с ходьбой	1	смешанный	13.04	
83	Бег 500-800 м	1	смешанный	15.04	
84	Бег 500-800 м	1	контрольный	18.04	
85	Специальные беговые упражнения Бег 30 м с высокого старта. Спортивные игры	1	смешанный	20.04	
86	Специальные беговые упражнения	1	игровой	22.04	

	Бег 30 м с высокого старта. Спортивные игры				
87	Специальные беговые упражнения Повторный бег 20,30,40м.. Спортивные игры	1	игровой	25.04	
88	Специальные беговые упражнения Повторный бег 20,30,40м.. Спортивные игры	1	смешанный	27.04	
89	Специальные беговые упражнения Бег 60 м с низкого старта. Спортивные игры	1	смешанный	29.04	
90	Специальные беговые упражнения Бег 100 м с низкого старта. Спортивные игры				
91	Специальные беговые упражнения Бег 100 м с низкого старта. Спортивные игры	1	смешанный	04.05	
92	Специальные беговые упражнения Бег 100 м с низкого старта. Спортивные игры	1	смешанный	06.05	
93	Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Спортивные игры	1	смешанный	11.05	
94	ОФП – прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Спортивные игры	1	смешанный	13.05	
95	ОФП – прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Спортивные игры	1	смешанный	16.05	
96	ОФП – прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Спортивные игры	1	смешанный	18.05	
97	ОФП – прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Спортивные игры	1	контрольный	20.05	
98	ОФП – прыжковые упражнения ОФП – прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Спортивные игры	1	контрольный	23.05	

99	ОФП – прыжковые упражнения Прыжки в длину с разбега способом согнув ноги. Спортивные игры	1	игровой	25.05	
100	ОФП – прыжковые упражнения Метание малого мяча в цель. эстафеты	1	Смешанный	27.05	
101	Круговая эстафета Метание малого мяча в цель. эстафеты	1	Совершенствующий	30.05	
102	Метание малого мяча в цель. Челночный бег. эстафеты	1	Совершенствующий	31.05	