

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Пензенской области
Управление образования Бессоновского района
МБОУ СОШ им. Героя Советского Союза А.М. Кижеватова

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МБОУ СОШ им.Героя Советского Союза
А.М.Кижеватова

Протокол № 9 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ СОШ им.Героя Советского
Союза А.М.Кижеватова

В.В.Крюков

Приказ № 153/6-ОД от 1.09.2023г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности

«Легкая атлетика»

Уровень - ознакомительный

Возраст обучающихся- 8-17 лет

Срок реализации программы- 180 часов

Тренеры: Гуляренко Н.А.,
учитель физкультуры
Сарайкин Е.Н.,
учитель физкультуры

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике является **модифицированной**, в программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта. Она составлена на основе программ: «Физическая культура» 1 -4 классы (В.И.Лях, -М.,Просвещение,2012г.); Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика. Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам»: учебное пособие. (М., Просвещение, 2012 г.) и других авторских аналогичных программ.

Нормативно - правовые основы создания программы

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно- правовыми документами:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г. №273-ФЗ;
Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
Письмо Минобрнауки от 18.11.2015 № 09 -3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденный Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391;
- Приказ Минобрнауки РФ № 816 от 23.08.2017 «Об утверждении порядка применения организациями электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Порядок зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность», утвержденный приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июля 2020 г. №845/369;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 36 - 48 -20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержден протоколом №16 президиума совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018 г.;
- Устав МБОУ СОШ им.Героя Советского Союза А.М.Кижеватова, локальные акты, регулирующие учебно - воспитательный процесс общеобразовательной организации.

Актуальность программы.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия

общедоступны, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и в тренировочный процесс многих других видов спорта.

Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой учащийся приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

С 1 сентября 2014 года в образовательных организациях введена сдача норм ГТО, когда учащиеся сдают определенные контрольные нормативы. В учебный план предусмотрено введение большего количества учебных часов на совершенствование навыков и умений учащихся в различных техниках легкоатлетического многоборья, что способствует развитию быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости, повышает общую физическую подготовку и позволит им повысить уровень соревновательной деятельности.

С 1 сентября 2023 года в школах Российской Федерации внедряется единая модель профориентационной деятельности, получившая название «Профориентационный минимум» (Профминимум), которая будет реализовываться и через дополнительное образование, где воспитанники секции будут знакомиться с профессией «тренер», встречаться с известными спортсменами, участвовать в различных мастер-классах.

Цель программы дополнительного образования: формирование физической культуры учащихся, привлечение их к систематическим занятиям спортом посредством занятий лёгкой атлетикой.

В ходе реализации программы предполагается решить **задачи:**

- укрепление здоровья детей, содействие их гармоническому развитию;
- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта;
- формирования здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Педагогическая целесообразность

Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья, физического развития учащихся, на приобретение ими необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, а также на развитие двигательных качеств.

На занятиях используются игровые, соревновательные технологии. Важнейшим методом обучения на занятиях является метод дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ребенку.

Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотры видеоматериалов физкультурно - спортивной направленности.

Срок и режим обучения:

Данная программа рассчитана на 180 часов обучения (5 месяцев). Занятия проходят с одной группой 2 раза в неделю по 2 академических часа, со второй группой 2 раза в неделю по 2.5 академических часа.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей от 8 до 17 лет.

Уровень освоения программы - ознакомительный.

Условия приёма детей

Приём детей на обучение по данной программе проводится на добровольной основе. Зачисление происходит при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья ребёнка. Наполняемость группы - от 15 человек.

В группе могут быть дети одного возраста или разных возрастов.

Учебно - тематический план

п/п	Темы занятий	кол-во часов	теория	практика
1	Вводное занятие. История возникновения и развития легкоатлетических упражнений. правила техники безопасности на занятиях. Оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.	1	1	
2	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	16	4	12
3	Бег на средние дистанции 300-500-600-800м	18	4	14
4	Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м	18	4	14
5	Эстафетный бег	12	2	10
6	Легко - атлетические упражнения	14	4	10
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	12	2	10
8	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	12	2	10
9	Метание малого мяча	12	2	10
10	Метание гранаты	12	2	10
11	Полоса препятствий	12	2	10
12	Подвижные игры и эстафеты	16	2	14
13	Физическая подготовка (офп)	21	5	16
15	Профориентационные занятия в рамках профминимума «Россия – мои горизонты»	3	1	2
14	Итоговое занятие	1		1
Итоговое количество часов		180	38	142

Содержание программы

<p>Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега</p>	<p>История лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. <i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в</p>
<p>Прыжковые упражнения <i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p>	<p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>
<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p>	<p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>
<p>Метание малого мяча <i>Овладение техникой метания малого мяча в цепь и на дальность</i></p>	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (Iх1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; с шага; снизу верх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания</p>
<p>Развитие выносливости</p>	<p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей</p>
<p>Развитие скоростных способностей</p>	<p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p>
<p>Легко -атлетические упражнения</p>	<p>Влияние легко - атлетических упражнений на организм человека, укрепление здоровья, разучивание упражнений и овладение правильной техникой их выполнения; правила соревнований по бегу, прыжкам и метанию; значение разминки для выполнения легко - атлетических упражнений, представления о темпе, скорости и объёме легко -атлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности занятиях легкой атлетикой.</p>
<p>Формы контроля</p>	<p>опрос по теоретическому материалу, тесты, зачеты, выполнение контрольных упражнений, соревнования</p>

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся могут **знать:**

- историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений ;
- историю развития Олимпийских игр ;
- правила техники безопасности, оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.-- основное содержание правил соревнований по бегу на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь:

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

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать на дистанцию 30, 60, 100 м в равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- выполнять легкоатлетические упражнения во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную спортивную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упражнения и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных условиях.

Условия реализации программы

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
6. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Формы аттестации

опрос по теоретическому материалу, тесты, зачеты, выполнение контрольных упражнений, соревнования и т.д.

Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) III.
2. Уровень физической подготовленности учащихся различных возрастных групп
3. Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся различных возрастных групп

Методическое обеспечение программы

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение лекция, основ физической культуры. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за	Опрос учащихся.
Техническая	Объяснение, Демонстрация техники выполнения упражнений. Практические занятия, показ видео материалов, посещение соревнований	дифференцированный подход, игровой, соревновательный методы, метод повторения	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	лекция, беседа, просмотр видео материала, участие в соревнованиях.	игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Практическая	Объяснение с практическим выполнением	Словесный метод, метод показа. Групповой, фронтальный и игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Список литературы

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Интернет ресурс: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2. http://www.doc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view 3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U 5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

Календарно - тематическое планирование

п/п	Тема занятий	Содержание занятия.	Кол-во часов	Дата	
				план	факт
1	1.Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты. 4. Знакомство с профессией «Тренер» (в рамках внедрения ПрофМинимума)	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м. Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м) Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр.			
2	1.Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Полоса г/городка. Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м. бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м 1000м переменный с ходьбой). Прыжковые упр. в длину согнув ноги.			
3	1.Бег 60100м с н/старта. 2.Бег в равномерном темпе. 3.Прыжки в длину согнув ноги. 4.Скоростн о силовые качества.	Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка. Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек Прыжки в длину согнув ноги, тройным. Бег в равномерном темпе 10мин.			
4	1.Бег 60100м с н/старта. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты. 4.Тэсты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.	Тесты ч/б,4-6/9м, 3- 5/10м, прыжок в длину с места, упр. подтягивание. Бег 60-100м с н/старта. Прыжковые упр. многоскоки, в длину согнув ноги, тройным. Спортивные игры ф/б, в/б.			
5	1Бег на средние дистанции 300500м	Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из			

6	2.Метание м/м в цель. 3.Скоростн о силовые качества.	разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.			
7	1 .Бег на средние дистанции 300500м 2. Метание м/м в цель. 3. Скоростно силовые качества. 4. Акция «Тренировка с чемпионом» (в рамках внедрения ПрофМинимума)	Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель, Бег 1000-1500м кроссовый. Игры с бегом прыжками метанием.			
8	1. Бег 1000-1500м. 2. Силовые качества.	Бег 1000-1500м кроссовый. Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах Спортивные игры ф/б, в/б.			
9	1. Бег 2000м. 2. Метание м/м в цель, гранаты	Бег 2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега,цель, на дальность. Спортивные игры			
10.	1Бег 60100м с н/старта. 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие координации.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4- 6/9м, 3-5/10м. Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным. Кроссовый бег 1015-20мин. Игры ф/б,			
11	1Бег 60100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4- 6/9м, 3-5/10м. Беговые упр. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, с места, в длину, тройным, через препятствия. Кроссовый бег 10-1520мин. Игры ф/б,			
12	1Кроссовый бег 10-15-20 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3.Скоростн о силовые качества.	Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность. Кроссовый бег 1015-20мин. Игры ф/б,			

13	1.Прыжки в высоту. 2.Скоростно силовые качества. 3.Развитие координации.	Бег, беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 - 8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.			
14	1.Прыжки в высоту. 2.Скоростно о -силовые качества. 3.Развитие координации.	Бег и беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 - 8/9м, 3-5/10м.изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.			
15	1 Эстафетный бег 2. Развитие быстроты. 3.Прыжки в высоту.	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с ускорением из разных и. п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту, Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,			
16	1.Эстафетн ый бег 2. Развитие быстроты. 3.Прыжки в высоту.	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту. Бег 15-20-25мин. с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.			
17	1.Кроссовы й бег 15-20-25. 2. Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3. Скоростно силовые качества.	Кроссовый бег 1520-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.			
18	1.Кроссовый бег 20-25-30. 2.Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3.Скоростн о силовые качества	Кроссовый бег 2025-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.			
19	1.Н/старт стартовый разгон 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10мин. н/старт стартовые положения, бег 30м, ускорения из р/и. п. по р/сигналам. Эстафеты с предметами. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.			

20	1.Н/старт стартовый разгон 2.Прыжки в длину согнув ноги. 3.Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10мин. Стартовые положения, бег 30м/3 Эстафеты с предметами с ч/б 4-6 8/9м, 3-5/10м. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Подвижные игры.			
21	1 .Кроссовый бег 20-25-30. 2.Скоростно силовые качества.	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры.			
22	1Эстафетный бег. 2.Прыжки в высоту. 3 .Развитие выносливости.	Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Эстафетный бег 3/100м. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Бег 20-25-30 с переменной скоростью, парами, преследованием. Игры ф/б, в/б.			
23	1 .Эстафетный бег. 2.Прыжки в высоту. 3 .Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Беговые, прыжковые упр. 3 серии. Эстафетный бег 2/200м. Прыжки в высоту. Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б 4-6 - 8/9м, 3- 5/10м Бег 20-25-30мин.			
24	1.Н/старт стартовый разгон 2.Бег 60100м. 3.Развитие быстроты, координации.	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м.2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-2530мин. Подвижные игры.			
25	1.Бег 60100м. 2.Развитие быстроты, координации.	Беговые упражнения Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-2530мин. Игры ф/б, в/б.			
26	1 .Бег на средние дистанции 300500-600м. 2.Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 8-10м с ускорением 3/100-150м. Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 300500-600м. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Игры ф/б, в/б.			

27	1.Бег на длинные дистанции 10002000м. 2.Метание м/м, гранаты на дальность.	Бег 1000-2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б.			
28	1 .Эстафетн ый бег. 2.Метание м/м, гранаты на дальность.	Бег 2000м. Полоса г/городка с бегом передачей эстафеты. Метание м/м, гранаты на дальность. Бег 20-25-30м с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.			
29	1.Бег 60100м. 2.Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 3000м. Спец. беговые упр. ускорения со спец. старт/упр. 3040м. Бег 60-100м 2 - 3р.Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину			
30	1 .Эстафетный бег. 2.Прыжки в длину согнув ноги	Бег 3000м. Ускорения со спец. старт упр. 30-40м. Эстафетный бег 60-100-200м. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем. Игры ф/б,			
31	1.Бег на средние дистанции 400500-800м. 2.Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	Бег 1000м Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 400-500-800м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Игры с бегом, прыжками, метанием.			
32	1.Бег 20003000м. 2.Развитие координации.	Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием.			
33	1.Бег 60100м. 2.Прыжки в длину согнув ноги	Спец. беговые упр. ускорения-серии. Бег 60100м 4-5р. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25 с ускорением 3-4р. в подъем. Игры			
34	1.Бег 6001000м. 2.Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	Бег 600-1000м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Бег 2025мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.			
35	1.Бег 20003000м 2.Метание м/м, гранаты на дальность.	Кросс 2000-3000м. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б			
36	Экскурсия в МАУ ДО ДЮСШ Бессоновского района в рамках проекта ПРОФминимум				