

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Чистоозерного района Новосибирской области
«Новокрасненская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО на заседании методического совета Протокол № 1 от 26.08.2026г	СОГЛАСОВАНА на педагогическом совете Протокол № 1 от 27.08.2026г	Является частью ООП ООО Приказ № 86 от 28.08.2026г
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Легкая атлетика»

для обучающихся 5-8 классов

2026 – 2027 учебный год

Срок реализации: 4 года

Составитель:
учитель физической культуры
Хмелев А.Г.

Новокрасное, 2026

Пояснительная записка

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

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.

Цели программы: Создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Задачи программы:

Обучающие:

1. формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
2. формирование специальных знаний, умений и навыков в лёгкой атлетике, самостоятельной организации занятий легкоатлетических упражнений;
3. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Развивающие:

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

Воспитательные:

4. воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся, трудолюбия и спортивного поведения
5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю в каждом классе (34 часов в год)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

1. дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
2. умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
3. умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

1. умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

1. приобретение знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
2. умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
3. умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом; регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление показывать как можно более высокие результаты;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты подготовленности учащихся:

В результате изучения курса «Лёгкая атлетика» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

Характеризовать:

- 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.

Уметь

- 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.

Демонстрировать:

5-6 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)	Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на	Бег 1000м (мин. сек.)
--------	-----------------------------	---------------	-------------------------	---	-----------------------

						спине за 30сек. (девочки)		
	Мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	208	185	4.7	4.9	7-8	22	4.05	4.55
Средний	190	170	5.4	5.5	5-6	19	5.00	5.30
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	12	6.00	6.45
Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягиван ие (мальчики)	Подниман ие туловища из положения , лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	Мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и			мальчик и	дево чки
Высоки й	190	170	4.9	5.0	9	20	4.35	5.10
Средни й	170	150	5.4	5.6	6	17	5.08	6.20
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	11	6.30	7.05

7-8 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягиван ие (мальчики)	Подниман ие туловища из положения , лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	Мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и			мальчик и	девочк и

Высокий	220	185	4.5	4.9	10	25	4.05	4.55
Средний	190-205	170	5.3-4.9	5.3-5.8	7-8	20	5.15	5.30
Низкий	175	143	5.5	6.0	3	15	6.00	6.45

В результате освоения курса

Учащиеся научатся правильно и осознанно выполнять упражнения и 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 получат возможность научиться:

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

технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Содержание 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: перекаты, кувырки, стойки, подвижные игры и эстафеты.

3. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.

4.Спортивная ходьба. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Характеристика вида спорта.	1
2	Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Инструктаж по технике безопасности при занятиях по легкой атлетике.	1
3	Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой	1
4	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	1
5	Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	1
6	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой	1
7	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	1
8	Развитие скоростно-силовых способностей. Подъём туловища из положения лежа.	1
9	Бег в равномерном темпе. Обучение техники прыжка в длину с места.	1
10	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1
11	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта) - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	1
12	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1
13	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись», изучение прыжка в целом	1
14	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча	1

	на результат.	
15	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1
16	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1
17	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1
18	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	1
19	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1
20	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
21	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1
22	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1
23	Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1
24	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	1
25	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.	1
26	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета	1
27	Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1
28	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1
29	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1
30	ОФП. Совершенствование техники метания мяча.	1
31	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	1
32	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1

33	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1
34	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№	Тема урок	Кол-во часов
1	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Характеристика вида спорта.	1
2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях по легкой атлетике. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1
3	Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. ОФП.	1
4	Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1
5	Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	1
6	Изучение техники бега по прямой. ОФП.	1
7	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой	1
8	Сочетание разбега с отталкиванием	1
9	Развитие скоростно-силовых способностей. Подъём туловища из положения лежа. Метание м. мяча на дальность.	1
10	Бег в равномерном темпе. Обучение техники прыжка в длину с места.	1
11	Прыжок в длину с места. ОФП.	1

12	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности.	1
13	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	1
14	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1
15	Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1
16	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1
17	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1
18	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись», изучение прыжка в целом	1
19	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1
20	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1
21	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1
22	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1
23	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
24	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
25	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-600 м. Подвижная игра.	1
26	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1
27	Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1
28	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	1
29	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета	1

30	ОФП. Равномерный бег 1000-1500 м.	1
31	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1
32	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1
33	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1
34	ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Подвижная игра.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№	Тема урок	Кол-во часов
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.	1
2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях по легкой атлетике. Кросс до 10 мин. ОФП.	1
3	Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры и динамические параметры. ОФП.	1
4	ОФП. Низкий старт, стартовый разгон.	1
5	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1
6	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	1
7	Бег в равномерном темпе. Обучение технике прыжка в длину с места.	1
8	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1
9	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы	1

	- изучение группировки и приземления.	
10	Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Развитие гибкости.	1
11	Совершенствование техники спринтерского бега: изучение техники бега по повороту, техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширование.	1
12	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Развитие гибкости и координации.	1
13	ОФП. Закрепление техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1
14	Изучение техники полетной фазы, изучение группировки и приземления	1
15	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1
16	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1
17	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-600 м. Подвижная игра.	1
18	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1
19	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1
20	ОФП. Равномерный бег 1000-1500 м.	1
21	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1
22	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1
23	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Спортивная игра «Баскетбол»	1
24	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Спортивные игры.	1
25	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра «Баскетбол»	1
26	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
27	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1
28	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1

29	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность.	1
30	Соревнования по метанию мяча на дальность.	1
31	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра «Лапта»	1
32	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра «Лапта»	1
33	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1
34	ОРУ. Ходьба и бег в течение 8-9 мин. Подвижная игра «Лапта»	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№	Тема урок	Кол-во часов
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.	1
2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях по легкой атлетике. Кросс до 15 мин. ОФП. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1
3	ОФП. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	1
4	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1
5	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	1
6	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.	1
7	Бег в равномерном темпе. Круговая тренировка *3 серии.	1
8	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1
9	ОФП. Закрепление техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы	1

	- изучение группировки и приземления.	
10	Акробатические упражнения: два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. Элементы функционального многоборья. Игра.	1
11	Опорные прыжки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100 - 110 см). Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты. Эстафеты с предметами	1
12	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1
13	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Передача эстафетной палочки.	1
14	ОРУ. Круговая эстафета. Спортивная игра «Баскетбол».	1
15	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1
15	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1
16	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1
17	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1
18	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-600 м. Спортивные игры.	1
19	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1
20	Соревнование в беге 60, 100 метров.	1
21	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	1
22	Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.	1
23	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета	1
24	Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1

25	ОФП. Равномерный бег 1500-2000 м.	1
26	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м.	1
27	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1
28	ОФП. Совершенствование техники метания мяча.	1
29	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Спортивная игра «Баскетбол»	1
30	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
31	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра «Лепта»	1
32	ОРУ. Ходьба и бег в течение 9-11мин. Подвижная игра «Лепта»	1
33	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1
34	ОРУ. Ходьба и бег в течение 9-15 мин. Подвижная игра «Лепта»	1