

ОГБОУ «Школа-интернат №26»

Рассмотрено на заседании  
Методического совета  
Протокол №1  
от «27» августа 2024 года



директор школы-интерната №26  
Бойко М.В.  
Приказ №45 от 29 августа 2024 года

АДАптированная дополнительная образовательная  
общеразвивающая программа  
по легкой атлетике

Составил:  
тренер-преподаватель Муравлева Г.А.

## **I. Пояснительная записка**

В основе адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы лежит нормативно-правовая база:

Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей".

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 "О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью".

Национальный проект "Образование" – паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16).

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196.

Статистические данные свидетельствуют о том, что в период обучения в школе здоровье учащихся ухудшается в 4-5 раз. В связи с данным фактом наибольшую актуальность приобретает процесс целенаправленной подготовки детей в условиях дополнительного образования детей спортивной направленности.

Данная адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена по типовой программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ /лёгкая атлетика авторы: кандидат педагогических наук Иванов Н.Д., при участии кандидата биологических наук Артынюка А.А.

Этап предварительной спортивной подготовки начинается в младшем школьном возрасте и заканчивается с началом спортивной специализации. О спортивной тренировке на спортивно - оздоровительном этапе можно говорить лишь условно, поскольку специфические черты спортивно-тренировочного процесса здесь лишь намечаются. Занятия строятся в основном по типу

широкой общей физической подготовки с комплексным использованием доступных средств всестороннего физического воспитания и общего «спортивного образования» (формирование основ техники спортивных движений, включенных в программу общеобразовательной школы, спортивные занятия по интересам, участие в массовых состязаниях по комплексной программе и т.д.). В данной программе предлагается работа с предоставлением начинающему спортсмену возможность испытать свои способности в различных упражнениях и лишь, потом выбрать вид спортивной специализации.

**Цель адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:** Воспитание высоконравственной, духовной и физически здоровой, патристически-настроенной личности, владеющей навыками поведения в экстремальных условиях.

## **Задачи адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

-Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

-Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

- Формирование навыков адаптации в жизни в обществе, профессиональной ориентации.

- Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся.

В результате прохождения адаптированной дополнительной программы воспитанники должны знать и уметь:

- Знать и соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.

- Пропагандировать знания о пользе физических упражнений на организм человека.

- Вести здоровый образ жизни.

- Выполнять нормативы по ОФП, СФП, ТТМ.

- Иметь навыки судейской практики.

Актуальность адаптированной программы в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию



коллективного взаимодействия, занятия способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от уроков, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Настоящая адаптированная программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных и нормативно - правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий:

1. ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Конвенция о правах ребенка.
4. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
5. Постановление Правительства РФ от 11 января 2006 г. N 7 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы».
6. Методические рекомендации Министерства спорта РФ от 12.05.2014 года № ВМ-04-10/2554

Для реализации адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программы необходимо:

учебно-методические пособия, спортивный инвентарь: скакалки, набивные мячи, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, стартовые колодки, маты, секундомеры, рулетки.

## **Специфика организации тренировочного процесса**

Отличие тренировочного процесса инвалидов по сравнению со здоровыми спортсменами состоит в том, что объектом воздействия являются люди,

имеющие стойкие дефекты в разных системах организма. Поэтому их спортивная тренировка имеет специфические особенности, суть которых состоит в необходимости систематической коррекции физического состояния, двигательных действий в процессе совершенствования спортивной техники, физических качеств и нагрузки.

Важнейшим и наиболее сложным компонентом подготовки спортсменов-инвалидов является освоение спортивной техники, сущность которой заключается в эффективном использовании двигательных способностей на основе биомеханических, физиологических, анатомических, психологических закономерностей, а так же существенный элемент творческого поиска. На пути к высокому результату спортсмен с ограниченными возможностями подбирает новые, но чаще всего индивидуальные средства и методы раскрытия своих способностей.

При выборе педагогических средств и методов коррекции недостатков двигательной сферы следует учитывать ряд существенных нарушений, которые затрудняют образование новых сложных условно-рефлекторных связей, обеспечивающих произвольные движения.

Последовательность упражнений на протяжении занятия зависит от задачи и подчиняется психофизиологическим закономерностям. Так, если занимающимся предстоит овладеть новым двигательным навыком, то знакомится с ним целесообразно в начале основной части занятия, так как это связано со значительным нервным напряжением и требует сосредоточенного внимания. Упражнения на развитие основных физических качеств необходимо распределять на занятии в следующей последовательности: развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости. Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия.

Достижение высоких спортивных результатов в любом виде спорта, а особенно у инвалидов, зависит не только от правильно организованной тренировки, но и от рационального режима питания атлета.

### **Особенности классификации спортсменов с нарушениями зрения**

Для участия инвалидов по зрению в соревнованиях действует медицинская спортивная классификация международной спортивной ассоциации слепых (IBSA). Она предусматривает 3 спортивных класса для атлетов с патологией глаз. Классификация универсальная для применения во всех имеющихся видах спорта, доступных слепым, и слабовидящим.

Классификация учитывает состояние двух основных зрительных функций органа зрения: остроты зрения и периферических границ поля зрения.

Ниже приведен русский перевод критериев медицинской классификации IBSA.

<b>Спортивные классы</b>	<b>Состояние зрительных функций</b>
Класс В1	Отсутствие светопроекции, или при наличии светопроекции, неспособность определить тень руки на любом расстоянии и в любом направлении
Класс В2	От способности определить тень руки на любом расстоянии, до остроты зрения ниже 2/60 (0.03), или при концентрическом сужении поля зрения до 5 градусов
Класс В3	От остроты зрения выше 2/60, но ниже 6/60 (0.03-0.1), и/или при концентрическом сужении поля зрения более 5 градусов, но менее 20 градусов

**Примечание.** Классификация проводится по лучшему глазу в условиях с лучшей оптической коррекцией. Счет пальцев определяется на контрастном фоне.



Границы поля зрения определяются с меткой, максимальной для данного периметра.

Спортсмены, которые имеют остроту зрения выше 0.1 и периферические границы поля зрения шире 20 градусов от точки фиксации, не допускаются к международным соревнованиям инвалидов по зрению.

Согласно принятым правилам IBSA спортсмены, выступающие в классе В1, во время соревнований должны иметь светонепроницаемые очки, которые контролируются судьями.

Классифицировать слепых и слабовидящих спортсменов должны врачи-офтальмологи. Проводить спортивную классификацию инвалидов по зрению рационально еще на этапе обучения в школах слепых и слабовидящих, так как при этом легче решать вопросы как тренерской работы (наполняемость в группах, выбор соответствующего оснащения и т.д.), так и проводить наблюдение за динамикой состояния зрительных функций.

Программа рассчитана на 3 года обучения. 1 год обучения происходит 3 раза в неделю по 1 часу, 2 год и 3 год обучения 2 раза в неделю по 2 часа.

Минимальный возраст для зачисления в группы 9 лет.

### **Ожидаемые результаты к уровню подготовленности занимающихся:**

В результате изучения на занятиях и во внеурочной деятельности занимающиеся должны:

#### **Характеризовать:**

- значение легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой 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, метание малого мяча на дальность;

-игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

**Уметь:**

-соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;

-технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;

-контролировать свое самочувствие на занятиях легкой атлетикой;

-выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Оценка	Прыжок в длину с места(см)		Бег 30 м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 сек (дев)	Бег 1000м (мин.сек)	
	мал	дев	мал	дев			мал	дев
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	20	4.35	5.10
Средний	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

## II. Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Годы обучения		
		I	II	III
1.	Теоретическая подготовка	4	6	6
2.	Общая физическая подготовка	40	60	60
3.	Специальная физическая подготовка	10	10	10
4.	Техническая подготовка	30	35	35
5.	Тактическая подготовка	10	10	10
6.	Тестовые задания	6	6	6
7.	Участие в соревнованиях	2	5	5
8.	Инструкторская и судейская практика	-	2	2
9.	Восстановительные мероприятия	-	2	2
	Итого	102	136	136
10.	Медицинское обследование	Вне сетки часов		
Итого		374		

### **Ш.**

## **Содержание адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **І. Теоретические занятия**

#### 1. Физическая культура и спорт в России:

- ФКиС - как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения;
- Единая спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики;
- Место легкой атлетики в общей системе физического развития;
- Легкая атлетика как наиболее доступный для занятий вид спорта.

#### 2. История развития легкоатлетического спорта:

- Место легкой атлетики в программе Олимпийских игр;
- Развитие легкой атлетики в России - резерва сборной команды страны;
- Рекорды легкой атлетики в России.

#### 3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- Общие понятия о строении организма человека;
- Система кровообращения и значение крови;
- Ознакомление с расположением основных мышечных групп и их работоспособность, подвижность в суставах;
- Влияние физических упражнений на мышечные ткани;
- Дыхание и газообмен, воздействие физических упражнений на дыхательную систему;
- Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

#### 4. Гигиена и врачебный контроль:

- Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований;
- Причины травм и их профилактика;

- Понятие о тренированности;
- Значение массажа и самомассажа;

Личная гигиена спортсмена; Питание спортсмена; Врачебный контроль и самоконтроль; Оказание первой медицинской помощи при травмах.

#### 5. Место занятий, оборудование и инвентарь:

- Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция
- Места занятий для прыжков и метания;
- Оборудование мест учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- Инвентарь для учебно - тренировочных занятий и соревнований;
- Одежда и обувь.

#### 6. Основы техники видов легкой атлетики:

- Общая характеристика техники легкоатлетических упражнений;
- Индивидуальные особенности выполнения техники движения;
- Взаимосвязь техники и тактики во время соревнований.

#### 7. Методика обучения и тренировка:

- Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков;
- Роль учебных наглядных пособий и технических средств для правильного обучения;
- Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;
- Определение и исправление ошибок;
- Перспективное планирование;
- Индивидуальный план;
- Разминка и ее значение в учебно - тренировочных занятиях;
- Участие в соревнованиях.

## 8. Инструкторская и судейская практика:

- Вид соревнований;
- Ознакомление с правилами соревнований;
- Подготовка мест занятий и соревнований;
- Судейская коллегия, ее состав и обязанности;
- Правила и обязанности судей;
- Принципы составления расписания соревнований;
- Организация проведения соревнований;
- Самостоятельное проведение разминки;
- Самостоятельное проведение учебно - тренировочных занятий;
- Обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

## II.

### Практические занятия

#### Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения (используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитании дисциплинированности и формировании строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий);
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;
- расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении;
- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн;

#### 2. Ходьба и бег

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагами бегом, изменения скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;

- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полу-приседе, приставными и крестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;
- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом;

### 3. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);
- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);
- для мышц ног ( махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);
- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);
- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

### 4. Общеразвивающие упражнения с предметам:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед- назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);
- с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом;

### 5. Общеразвивающие упражнения с отягощениями

- гантели, гири, мешки с песком.

- наклоны вперед, назад, повороты в сторону, подъемы, вращение из различных п.п.;

- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

#### 6. Упражнения из других видов спорта

- спортивные и подвижные игры (футбол, баскетбол, волейбол);

- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный;

#### Специальная физическая подготовка:

##### 1. Упражнения для развития силы

- ходьба в полу-приседе, выпадами, с отягощениями;

- приседания на двух и на одной ноге с отягощением, с сопротивлением партнёра, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение на руках в упоре лежа с помощью и без помощи партнёра, упражнения на сопротивление;

- Упражнения для развития быстроты

- бег на месте и в движении с энергичной работой руками;

- бег с ускорением на месте и в движении, челночный бег;

- быстрое приседание и вставание;

- бег с максимальной скоростью до 100м;

- бег с переменной скоростью и повторный бег на отрезках до 50-60м;

- бег с хода на 10,20,30 и 60м;

##### 2. Упражнение для развития общей и скоростной выносливости

- медленный бег от 400 до 2000м;

- кроссовый бег по пересеченной местности до 5 км;

- смешанное передвижение чередование ходьбы и бега (марш - бросок);



- многократное пробегание отрезков с изменением темпа, скорости и продолжительности бега;

- бег и игровые упражнения в усложненных условиях (песок и вода);

### 3. Упражнения для развития гибкости, растягивания и расслабления мышц

- пружинистые приседания в положении выпада;

- движения в различных плоскостях;

- встряхивание рук и ног на месте и в движении;

- парные движения на разгибание и подвижность суставов;

- бег с расслаблением мышц плечевого пояса и рук;

### 4. Беговые упражнения

- бег с горы, свободно, длина шага оптимальна; бег в гору;

- «семенящий» бег;

- имитация беговых движений ногами в и.п. лёжа на спине, ноги вверху;

- бег по кругу диаметром 10-15 метров, акцентированное разгибание стопы.

## Техническая - тактическая подготовка

### 1.

#### **Основы техники бега**

Цикл движений. Одноопорное безопорное положение. Отталкивание – основная движущая сила. Движение бегуна в полете. Значение инерции. Вертикальные и поперечные колебания тела. Путь общего центра тяжести. Прямолинейность бега. Положения туловища и головы. Работа рук. Особенность дыхания.

Характеристика основных фаз техники бега: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширования. Остановка после финиша. Особенности при беге по пересечённой местности и преодолении искусственных и естественных препятствий. Тактика при участии в соревнованиях.

#### **1.1 Бег на короткие дистанции.**

Особенности техники. Анализ основных фаз: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш. Сравнительная характеристика с бегом на средние дистанции. Положение головы, туловища. Работа рук и ног. Постановка стопы на грунт. Особенности старта на повороте. Бег по повороту. Длина и частота шагов при беге на 100,200,400 метров. Изменение скорости бега на дистанции.  
Дыхание

### **1.2 Бег на средние и длинные дистанции.**

Сравнительная характеристика техники бега на различные дистанции. Старт, разгон, бег по дистанции и финиширование. Длина шагов, темп и скорость. Постановка стопы на грунт. Продолжительность периода опоры у бегунов на короткие, средние и длинные дистанции. Дыхание при беге на средние и длинные дистанции. Тактика на соревнованиях. Особенности техники и тактики бега по пересечённой местности.

### **1.3 Эстафетный бег.**

Анализ техники. Разновидности эстафет. Способы передачи эстафеты. Зона для передачи эстафетной палочки. Определение контрольной отметки (допуска). Тактика на соревнованиях.

## **2. Общие основы техники прыжков.**

Прыжок как естественный способ преодоления препятствия. Классификация прыжков. Прыжки с места и с разбега. Фазы прыжков в длину с разбега: разбег, толчок, полет, и приземление. Значение (важность) отдельных фаз при прыжках в длину с разбега. Факторы, влияющие на дальность полета. Угол отталкивания и угол вылета. Начальная скорость. Траектория ОЦТ тела прыгуна.

### **3.1 Прыжки в длину с места и с разбега.**

Анализ техники прыжка в длину с места. Исходное положение. Подготовительные движения, толчок, полет и приземление.

Анализ техники прыжка в длину с разбега: разбег, толчок, полет и приземление. Скорость разбега ритм последних шагов. Траектория движения

ОЦТ тела прыгуна. Разновидности способа прыжка: « согнув ноги» и его эффективность. Характеристика движений прыгуна в полете и способ приземления.

### **3.2 Тройной прыжок с места и с разбега.**

Анализ техники тройного прыжка с места. Исходное положение. Первый, второй и третий толчки. Приземление.

Анализ схемы тройного прыжка с разбега. Скорость длина разбега. Постановка ноги на толчок перед « скачком», «шагом» и прыжком в длину. Характеристика движений прыгуна по частям. Угол отталкивания и траектория полета в различных частях прыжка. Соотношение длины различных частей прыжка. Приземление.

#### Участие в соревнованиях

Для реализации данной программы входят спортивные соревнования: внутриучрежденческие, районные, областные. Виды соревнований: личные, командные, лично-командные.

#### .Инструкторская и судейская практика

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий (в качестве помощников тренеров и судей).

В процессе обучения, занимающиеся должны последовательно освоить следующий учебный материал:

- Построение группы, подача основных команд на месте и в движении.
- Терминология вида спорта.
- Обязанности дежурного по группе. Проведение разминки.
- Наблюдение за выполнением упражнений, определение и исправление ошибок.
- Проведение занятия в младших группах (под наблюдением тренера).
- Обязанности судьи на виде. Судейство внутри школьных соревнований.

- Обязанности секретаря на виде. Ведение протокола соревнований.
- Обязанности старшего судьи на виде. Судейство в качестве старшего судьи на виде внутри школьных соревнований.

### Восстановительные мероприятия

В Спортивно-оздоровительных группах восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха, постепенным нарастанием объема и интенсивности нагрузки, проведением занятий в игровой форме. Кроме того, используются гигиенические средства восстановления: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, режим дня и питание.

## **IV. Методическое обеспечение программы**

### 4.1. Принципы тренировочных занятий

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы:

- Постепенности.
- Динамики нагрузки.
- Цикличности тренировочной нагрузки.
- Цикличности соревновательной нагрузки.
- Сознательного участия спортсмена в тренировочном процессе.
- Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания.

Спортивная подготовка детей на спортивно-оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок на спортивно-оздоровительном этапе в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

На спортивно-оздоровительном этапе основное внимание обучающегося и тренера-преподавателя нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта.

Задачи работы в этих группах отражают задачи физического воспитания в школе: содействие укреплению здоровья и физического развития учащихся, разносторонней физической подготовленности и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, привитие стойкого интереса и привычки к регулярным занятием физическими упражнениями, обучение основам техники подготовки в лёгкой атлетике.

Структура и содержание тренировочного занятия основывается на физиологических, психологических и педагогических закономерностях, с учётом индивидуальные особенностей занимающихся. При продолжительности одного учебного занятия не более 2 академических часов (90 мин.), независимо от вида и типа занятия оно состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Перед каждым занятием ставится определённая

педагогическая цель и задачи. Так подготовительная часть занятия длится 10-15 мин.

**Основными задачами являются:**

1. Организация группы (построение, рапорт, проверка присутствующих, сообщение задач занятия), мобилизация внимания.
2. Подготовка к выполнению основной части тренировки. Материал для подготовительной части тренировки подбирается в зависимости от содержания основной его части. Средствами подготовительной части занятия выступают: строевые и порядковые упражнения, ходьба, ходьба с различными движениями, бег, прыжки и другие общеразвивающие и специальные упражнения.

Задачи подготовительной части тренировки:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

1. различные подготовительные упражнения общего характера;
2. игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой;
4. круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

#### Задачи основной части тренировки:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или "блоков" тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты и ловкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

1. равномерный;
2. повторный;
3. переменный;
4. интервальный;
5. игровой;
6. круговой;
7. контрольный.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Основная часть занимает 45-60 мин.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени.

Задачи заключительной части тренировки:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

1. легкодоззируемые упражнения;
2. умеренный бег;
3. ходьба;
4. относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:



1. равномерный;
2. повторный;
3. игровой.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Заключительная часть – 5-15 мин.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени тренировки.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях.

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

1. изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
2. количеством повторений;
3. уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
4. увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
5. усложнением или упрощением выполнения упражнений;
6. использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам урочного

времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками ("простой" между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют, сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений. В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую). Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма. Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена. Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях.). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного занятия.

#### 4.2. Система отслеживания результатов

По данной программе планируется проведение тестирования физической подготовленности обучающихся на которое отводится 6 часов в учебном плане.

Тестирование проводится в начале учебного года ( сентябрь, октябрь)- предварительное, в середине учебного года(декабрь, январь)- контрольное в конце учебного года (май) – итоговое.

Данное тестирование позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и повести итоги учебно – воспитательного процесса.

**Тестирование** проводится по следующим видам:

Год обучения	
Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения
Скоростные	Бег 20м. с\х, сек.
	Бег 30м. с\х, сек.
	Бег 60м.с\с,сек.
	Бег 100м.с\с,сек
	Бег 300м, сек.
	Бег 1000м, сек.
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с/м, м.

## Контрольные вопросы по группе требований «знать/понимать»

### I. Физическая культура и спорт в России.

1. Что является неотъемлемой частью физического воспитания подрастающего поколения?
2. Что такое единая спортивная классификация, её значение в развитии лёгкой атлетике?
3. Какое место занимает лёгкая атлетика в общей системе физического развития?
4. Какой вид спорта является наиболее доступным, обоснуйте.

### II. История развития легкоатлетического спорта.

1. Относится ли лёгкая атлетика в программу Олимпийских игр?
2. Для чего создаются резервы в сборной команде?
3. Какие вы знаете рекорды в лёгкой атлетике в Белой Калитве, Ростовской области и России?

### III. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

1. Дать общие понятия о строении организма человека.
2. Охарактеризуйте значение системы кровообращения и укажите значимость крови в организме человека.
3. Какие основные мышечные группы человека вы знаете? Чем обеспечивается подвижность суставов?
4. Значение физических упражнений на мышечную ткань человека?
5. Какие физические упражнения влияют на дыхательную систему человека?
6. Перечислите порядок прохождения медицинского контроля?

### IV. Гигиена и врачебный контроль.

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?

2. Виды травм и их профилактика.
3. Что такое тренированность? Значение массажа для спортсмена. Первая помощь при ушибах.
4. Первая помощь при открытых ранах.
5. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.

#### IV. Место занятий, оборудование и инвентарь:

1. Что такое беговая дорожка на стадионе и дистанция?
2. Техника безопасности во время прыжков и метаний мяча.
3. Перечислите необходимый инвентарь и спецодежду для проведения легкоатлетических соревнований «Шиповка юных».

#### V. Основы техники видов легкой атлетики:

1. Дайте общую характеристику технике легкоатлетических упражнений.
2. Влияют ли индивидуальные особенности организма человека на выполнение технике движения?
3. Существует ли взаимосвязь техники и тактики во время соревнования?

#### VI. Методика обучения и тренировка:

1. Составьте режим воспитанника спортивной школы.
2. Обоснуйте значение разминки в учебно-тренировочном процессе.
3. Индивидуальный план - что это такое?
4. Виды соревнований по лёгкой атлетике.

## Список литературы

1. В.Г.Никитушкин, Н.Н.Чесноков, В.Г.Брауэр, В.Б.Зеличенко.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2003 год.

2. В.А.Муравьев, Н.Н.Назарова. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков. 2009г.

3. В.Г.Алабин. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.

4. И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А.Орлов. Практикум по легкой атлетике. 1999г.

5. В.М. Волков. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1983.

6. М.А. Годик. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

7. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). - М.: Советский спорт, 1989.

8. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100, 200, 400 м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М., 1985.

9. Л.П. Матвеев. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

10. В.Г. Никитушкин, В.П. Губа. Методы отбора и игровые виды спорта. - М., 1998.

11. Озолин Э. С. Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986.

12. М.Я. Набатниковой. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1982.
13. В.П. Филин. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1974.
14. В.П.Филин, Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
15. В.П.Филин, Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
16. А.А Бирюков. Учись делать массаж. – М.: Советский спорт, 1989

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### по легкой атлетике

1 год обучения (младшая группа)

№ п/п	Тема раздел	Основное содержание	Основные понятия	Количество часов	Дидактический материал	Универсальные учебные действия (УУД)	Дата
1	Лёгкая атлетика, как одна из форм активного отдыха и укрепления здоровья.	1) Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.  Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1ч.	Презентация	Соблюдать правила техники безопасности.  Знать Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	
2	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	2) Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	Виды спортивного бега, техника, фазы. Анализ техники ходьбы и бега.	1ч	Презентация	Знать историю лёгкой атлетики Знать виды лёгкой атлетик Осваивать основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных	



						<p>параметров в зависимости от длины дистанции. 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.</p>	
3	<p>Практические занятия</p> <p><i>Спортивная ходьба</i></p>	<p>3) Инструктаж по ТБ. ОФП.</p> <p>Изучение техники спортивной ходьбы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение движений ног и таза</li> <li>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul> <p>Спортивные игры.</p> <p>4) ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе. Спортивные игры.</p> <p>5) Изучение техники спортивной ходьбы</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение движений ног и таза</li> <li>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul> <p>Спортивные игры.</p> <p>6) Совершенствование техники</p>	<p>Техника спортивной ходьбы</p>	6ч		<p>Осваивать технику спортивной ходьбы</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.</p>	

		<p>спортивной ходьбы.</p> <p>7) Мини-соревнования по спортивной ходьбе. Спортивные игры.</p> <p>8) ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы.</p>				
	<i>Изучение техники бега</i>	<p>9) Инструктаж по ТБ. ОФП.</p> <p>Изучение техники бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение движений ног и таза</li> <li>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul> <p>Спортивные игры.</p> <p>10) Изучение техники бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение движений ног и таза</li> <li>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul> <p>Спортивные игры.</p> <p>11) Изучение техники бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение движений ног и таза</li> <li>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul> <p>Спортивные игры.</p> <p>12) ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Спортивные игры.</p> <p>13) ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Спортивные</p>	<p>Бег с низкого старта.</p> <p>Бег с высокого старта.</p> <p>Выбегание с низкого старта.</p>	9ч		<p>Осваивать технику высокого и низкого старта; стартового разгона и бега по дистанции.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности.</p>

		<p>игры.</p> <p>14) ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Спортивные игры.</p> <p>15) ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</p> <p>16) ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</p> <p>17) ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</p>				
	<i>Бег на короткие дистанции</i>	<p>18) Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение техники бега по прямой. Спортивные игры.</li> </ul> <p>19) Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение техники бега по прямой. Спортивные игры.</li> </ul> <p>20) Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение техники бега по прямой. Спортивные игры.</li> </ul> <p>21) Изучение техники бега на</p>	<p>Бег с низкого старта.</p> <p>Бег с высокого старта.</p> <p>Выбегание с низкого старта</p>	32ч		<p>Осваивать технику высокого и низкого старта; стартового разгона и бега по дистанции.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности.</p>

		<p>короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение техники бега по прямой. Спортивные игры.</li> </ul> <p>22) Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение техники бега по прямой. Спортивные игры.</li> </ul> <p>23) Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение техники бега по прямой. Спортивные игры.</li> </ul> <p>24) Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение техники бега по прямой. Спортивные игры.</li> </ul> <p>25) Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение техники бега по прямой. Спортивные игры.</li> </ul> <p>26) Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>Спортивные игры.</p> <p>27) Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры.</p> <p>28) Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры.</p> <p>29) Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры.</p> <p>30) Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры.</p> <p>31) Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры.</p> <p>32) Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры.</p> <p>33) Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры.</p> <p>34) Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>старта</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение стартовых положений Спортивные игры.</li> </ul> <p>35) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники высокого старта</li> <li>- выполнение стартовых положений Спортивные игры.</li> </ul> <p>36) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники высокого старта</li> <li>- выполнение стартовых положений Спортивные игры.</li> </ul> <p>37) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники высокого старта</li> <li>- выполнение стартовых положений Спортивные игры.</li> </ul> <p>38) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники высокого старта</li> <li>- выполнение стартовых положений Спортивные игры.</li> </ul> <p>39) Обучение технике спринтерского бега:</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники высокого старта</li> <li>- выполнение стартовых положений Спортивные игры.</li> </ul> <p>40) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники высокого старта</li> <li>- выполнение стартовых положений Спортивные игры.</li> </ul> <p>41) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники высокого старта</li> <li>- выполнение стартовых положений Спортивные игры.</li> </ul> <p>42) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники высокого старта</li> <li>- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры.</li> </ul> <p>43) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники высокого старта</li> <li>- поворотные выходы со старта без сигнала и по</li> </ul>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>сигналу. Спортивные игры.</p> <p>44) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники высокого старта</li> <li>- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры.</li> </ul> <p>45) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники высокого старта</li> <li>- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры.</li> </ul> <p>46) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники высокого старта</li> <li>- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры.</li> </ul> <p>47) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники высокого старта</li> <li>- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры.</li> </ul> <p>48) Обучение технике</p>				
--	--	--	--	--	--	--



		<p>спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники высокого старта</li> <li>- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры.</li> </ul> <p>49) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники высокого старта</li> <li>- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры.</li> </ul>				
	<i>Прыжки в длину</i>	<p>50) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.</p> <p>51) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение отталкивания</li> <li>- изучение сочетания разбега с отталкиванием. Спортивные игры.</li> </ul> <p>52) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p>	Техника прыжка в длину	23ч		<p>Осваивать технику прыжка в длину.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации, прыгучести.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности.</p>

		<p>- изучение техники полетной фазы</p> <p>- изучение группировки и приземления. Спортивные игры.</p> <p>53) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <p>- изучение прыжка в целом</p> <p>- совершенствование техники. Спортивные игры.</p> <p>54) ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. Спортивные игры.</p> <p>55) ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.</p> <p>56) Обучение технике прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.</p> <p>57) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <p>- ознакомление с техникой</p> <p>- изучение отталкивания</p> <p>- изучение сочетания разбега с отталкиванием. Спортивные игры.</p> <p>58) ОФП. Изучение техники</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники полетной фазы</li> <li>- изучение группировки и приземления. Спортивные игры.</li> </ul> <p>59) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение прыжка в целом</li> <li>- совершенствование техники. Спортивные игры.</li> </ul> <p>60) ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. Спортивные игры.</p> <p>61) ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.</p> <p>62) ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.</p> <p>63) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение отталкивания</li> <li>- изучение сочетания разбега с отталкиванием. Спортивные</li> </ul>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>игры.</p> <p>64) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники полетной фазы</li> <li>- изучение группировки и приземления. Спортивные игры.</li> </ul> <p>65) ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. Спортивные игры.</p> <p>66) ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.</p> <p>67) Обучение технике прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.</p> <p>68) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение отталкивания</li> <li>- изучение сочетания разбега с отталкиванием. Спортивные игры.</li> </ul> <p>69) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>- изучение техники полетной фазы</p> <p>- изучение группировки и приземления. Спортивные игры.</p> <p>70) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <p>- изучение прыжка в целом</p> <p>- совершенствование техники. Спортивные игры.</p> <p>71) ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. Спортивные игры.</p> <p>72) ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.</p>				
	<i>Эстафетный бег</i>	<p>73) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.</p> <p>74) ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.</p> <p>75) ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.</p> <p>76) ОРУ. Совершенствование</p>	Техника эстафетного бега	7ч		<p>Осваивать технику эстафетного бега</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности.</p>

		<p>техники эстафетного бега. Подвижные игры.</p> <p>77) Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. Спортивные игры.</p> <p>78) Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. Спортивные игры.</p> <p>79) Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. Спортивные игры.</p>					
	<i>Кроссовая подготовка</i>	<p>80) ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры.</p> <p>81) ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.</p> <p>82) Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.</p> <p>83) СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Подвижная игра.</p> <p>84) СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники</p>	Бег на выносливость	11ч		<p>Осваивать технику бега на выносливость.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности.</p>	

		<p>двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. Спортивные игры.</p> <p>85) СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м. Спортивные игры.</p> <p>86) ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.</p> <p>87) ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры.</p> <p>88) ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.</p> <p>89) ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Спортивные игры.</p> <p>90) Соревнования по бегу на длинные дистанции.</p>				
	<i>Бег на короткие дистанции</i>	<p>91) Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра</p> <p>92) Совершенствование</p>	<p>Бег с низкого старта. Бег с высокого старта. Выбегание с низкого старта</p>	3ч		<p>Осваивать технику высокого и низкого старта; стартового разгона и бега по дистанции.  Выявлять характерные ошибки в технике</p>

		<p>техники спринтерского бега.</p> <p>Бег с высокого старта.</p> <p>Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры.</p> <p>93) Совершенствование техники спринтерского бега:</p> <p>Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Спортивные игры.</p>				<p>выполнения.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности.</p>	
	<i>Прыжки в длину</i>	<p>94) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.</p> <p>95) ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника полетной фазы,</li> <li>- группировка и приземление.</li> </ul> <p>Спортивные игры.</p>	Техника Прыжка в длину	2ч		<p>Осваивать технику прыжка в длину.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации, прыгучести.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности.</p>	
	<i>Метание мяча</i>	<p>96) ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе.</p>	Техника метание мяча	2ч		<p>Осваивать технику метания мяча.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике</p>	



		<p>Спортивные игры.</p> <p>97) Соревнования по метанию мяча на дальность.</p> <p>Спортивные игры.</p>				<p>выполнения.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности.</p>	
	<i>Эстафетный бег</i>	<p>98) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.</p> <p>99) ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры.</p>	Техника эстафетного бега	2ч		<p>Осваивать технику эстафетного бега</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности.</p>	
	<i>Прыжки в высоту</i>	<p>100) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Спринтерский бег. Спортивные игры.</p>	Техника прыжка в высоту	1ч		<p>Осваивать технику прыжка в высоту.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации, прыгучести.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности.</p>	

	<p><i>Кроссовая подготовка</i></p>	<p>101) Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры.ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.</p> <p>102) Соревнования по бегу на длинные дистанции.</p>	<p>Бег на выносливость</p>	<p>2ч</p>		<p>Осваивать технику бега на выносливость.  Соблюдать правила техники безопасности.</p>	
--	------------------------------------	--	----------------------------	-----------	--	---	--

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по легкой атлетике

2 год обучения (старшая группа)

№ п/п	Тема раздел	Основное содержание	Основные понятия	Количество часов	Дидактический материал	Универсальные учебные действия (УУД)	Дата
1	<b>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.</b>	1) Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.  Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Спортивные игры.	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.  Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	4ч.	Презентация	<b>Соблюдать</b> правила и техники безопасности.  <b>Знать</b> Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	
2	<b>История развития легкой атлетики Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта</b>	2) История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Спортивные игры.	Виды спортивного бега, техника, фазы. Анализ техники ходьбы и бега.	4ч	Презентация.	<b>Знать</b> историю лёгкой атлетики <b>Знать</b> виды лёгкой атлетик <b>Осваивать</b> основные кинематические и динамические	

						<p>параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. 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.</p>	
3	<p><b>Практические занятия</b> <b>Спортивная ходьба</b></p>	<p>3) Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Спортивные игры.</p> <p>4) ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе. Спортивные игры.</p>	<p>Техника спортивной ходьбы</p>	8ч		<p><b>Осваивать</b> технику спортивной ходьбы <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения.</p>	

	<b>Изучение техники бега</b>	<p>5) Инструктаж по ТБ. ОФП.</p> <p>Изучение техники бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение движений ног и таза</li> <li>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.</li> </ul> <p>Спортивные игры.</p> <p>6) ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Спортивные игры.</p> <p>7) ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</p>	<p>Бег с низкого старта.</p> <p>Бег с высокого старта.</p> <p>Выбегание с низкого старта.</p>	12ч		<p><b>Осваивать</b> технику высокого и низкого старта; стартового разгона и бега по дистанции.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.</p>	
	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<p>8) Инструктаж по ТБ. ОФП.</p> <p>Изучение техники бега на короткие дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение техники бега по прямой. Спортивные игры.</li> </ul> <p>9) Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры.</p> <p>10) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники высокого старта</li> <li>- выполнение стартовых положений Спортивные игры.</li> </ul>	<p>Бег с низкого старта.</p> <p>Бег с высокого старта.</p> <p>Выбегание с низкого старта</p>	24ч		<p><b>Осваивать</b> технику высокого и низкого старта; стартового разгона и бега по дистанции.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.</p>	

		<p>11) Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование техники высокого старта</li> <li>- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры.</li> </ul> <p>12) ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.</p> <p>13) ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры</p>				
	<b><i>Прыжки в длину</i></b>	<p>14) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.</p> <p>15) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ознакомление с техникой</li> <li>- изучение отталкивания</li> <li>- изучение сочетания разбега с отталкиванием. Спортивные игры.</li> </ul> <p>16) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники полетной фазы</li> <li>- изучение группировки и приземления. Спортивные игры.</li> </ul>	Техника прыжка в длину	24ч		<p><b>Осваивать</b> технику прыжка в длину.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации, прыгучести.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.</p>

		<p>17) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <p>- изучение прыжка в целом</p> <p>- совершенствование техники. Спортивные игры.</p> <p>18) ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. Спортивные игры.</p> <p>19) ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.</p>				
	<b>Эстафетный бег</b>	<p>20) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.</p> <p>21) ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.</p> <p>22) ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.</p> <p>23) Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. Спортивные игры.</p>	Техника эстафетного бега	16ч		<p><b>Осваивать</b> технику эстафетного бега</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.</p>
	<b>Прыжки в высоту</b>	<p>24) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Спортивные игры.</p>	Техника прыжка в высоту	24ч		<p><b>Осваивать</b> технику прыжка в высоту.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике</p>

	<p>25) Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники отталкивания</li> <li>- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.</li> </ul> <p>Спортивные игры.</p> <p>26) Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники перехода через планку. Спортивные игры.</li> </ul> <p>27) Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники приземления.</li> </ul> <p>Спортивные игры.</p> <p>28) Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники прыжка в целом. Спортивные игры.</li> </ul> <p>29) Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.</p>				<p>выполнения.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации, прыгучести.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.</p>	
<b>Кроссовая подготовка</b>	<p>30) ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры.</p> <p>31) ОФП. Кроссовая подготовка.</p>	Бег на выносливость	44ч		<p><b>Осваивать</b> технику бега на выносливость.</p> <p><b>Соблюдать</b> правил</p>	



		<p>Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.</p> <p>32) Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.</p> <p>33) СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Подвижная игра.</p> <p>34) СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. Спортивные игры.</p> <p>35) СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м. Спортивные игры.</p> <p>36) ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.</p> <p>37) ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры.</p> <p>38) ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.</p> <p>39) ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.</p>				а техники безопасности.	
--	--	--	--	--	--	-------------------------	--

		<p>Контрольный урок. Спортивные игры.</p> <p>40) Соревнования по бегу на длинные дистанции.</p>					
	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<p>41) Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра</p> <p>42) Совершенствование техники спринтерского бега.</p> <p>Бег с высокого старта.</p> <p>Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры.</p> <p>43) Совершенствование техники спринтерского бега:</p> <p>Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Спортивные игры.</p> <p>44) Совершенствование техники спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение стартовых команд</li> <li>- повторные старты без сигнала и по сигналу</li> <li>- изучение техники стартового разгона</li> </ul>	<p>Бег с низкого старта.</p> <p>Бег с высокого старта.</p> <p>Выбегание с низкого старта</p>	20ч		<p><b>Осваивать</b> технику высокого и низкого старта; стартового разгона и бега по дистанции.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.</p>	

		<p>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции Спортивные игры.</p> <p>45) ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.</p>				
	<b>Прыжки в длину</b>	<p>46) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.</p> <p>47) ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- техника полетной фазы,</li> <li>- группировка и приземление.</li> </ul> <p>Спортивные игры.</p> <p>48) Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.</p>	Техника Прыжка в длину	12ч		<p><b>Осваивать</b> технику прыжка в длину.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации, прыгучести.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.</p>
	<b>Метание мяча</b>	<p>49) ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Спортивные игры.</p> <p>50) ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.</p> <p>51) ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.</p>	Техника метание мяча	16ч		<p><b>Осваивать</b> технику метания мяча.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники</p>

		52) Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивные игры.				безопасности.	
	<b>Эстафетный бег</b>	53) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.  54) ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры.	Техника эстафетного бега	8ч		<b>Осваивать</b> технику эстафетного бега  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.	
	<b>Прыжки в высоту</b>	55) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Спортивные игры.  56) Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»  - техника отталкивания  - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию. Спортивные игры.  57) Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном	Техника прыжка в высоту	16ч		<b>Осваивать</b> технику прыжка в высоту.  <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения.  <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации, прыгучести.  <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.	

		темпе. Спортивные игры. 58) Соревнования по прыжкам в высоту. Подвижная игра.					
--	--	--	--	--	--	--	--