

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования №59 «Личность» им. Л.С. Выготского»

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «ЦО №59 «Личность»  
им. Л.С. Выготского  
Ю.С. Лопатин

Приказ № 74/1 от «30» 08 2023

№ протокола 1

«30» августа 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: Ястребцов Владимир Вадимович,  
педагог дополнительного образования

2023 г.

## **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

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

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

#### *Личностные результаты:*

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

#### *Метапредметные результаты:*

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

#### *Предметные результаты:*

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

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

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях,
- стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее

## эффективные способы достижения результата.

- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений.
- Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий.
- Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### Содержание программы

*Вводное занятие.* План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

*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

*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.

*Общая физическая и специальная подготовка.* Практические занятия.

- 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;
  - упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

- упражнения на гимнастических снарядах.
- акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;
  - подвижные игры и эстафеты.

*Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.* 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. 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).
4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).
5. 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 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 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.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
для учащихся 1-4  
классов

| №<br>п/п | Название раздела, темы                                                                                                                                                                          | Количество часов |        |          | Формы контроля                            |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                 | Всего            | Теория | Практика |                                           |
| 1        | Инструктаж по ТБ.<br>ОФП.<br>Изучение техники бега на<br>короткие дистанции:<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение техники бега по<br>прямой.<br>- подвижная игра                          | 2                | 1      | 1        | Наблюдение.<br>Групповая оценка<br>работ. |
| 2        | Обучение технике<br>спринтерского бега:<br>высокий старт,<br>стартовый разгон.<br>эстафеты                                                                                                      | 2                |        | 2        | Наблюдение.<br>Групповая оценка<br>работ. |
| 3        | Обучение технике<br>спринтерского<br>бега:<br>- изучение техники<br>высокого<br>старта<br>- выполнение<br>стартовых положений.<br>Подвижная игра                                                | 2                |        | 2        | Наблюдение.<br>Групповая оценка<br>работ. |
| 4        | Обучение технике<br>спринтерского<br>бега:<br>- совершенствование<br>техники высокого<br>старта<br>- поворотные выходы со<br>старта без сигнала и по<br>сигналу.<br>Спортивная игра в баскетбол | 2                |        | 2        | Наблюдение.<br>Групповая оценка<br>работ. |
| 5        | обучение технике<br>спринтерского<br>бега:<br>- изучение техники низкого<br>старта (варианты низкого<br>старта).<br>- выполнение стартовых<br>команд.<br>эстафеты                               | 2                |        | 2        | Наблюдение.<br>Групповая оценка<br>работ. |
| 6        | Обучение технике<br>спринтерского<br>бега:<br>- совершенствование<br>техники низкого                                                                                                            | 2                |        | 2        | Наблюдение.<br>Групповая оценка<br>работ. |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |   |  |   |                                        |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|----------------------------------------|
|    | старта(варианты низкого старта);<br>эстафеты                                                                                                                                                                                                                         |   |  |   |                                        |
| 7  | Обучение технике спринтерского бега:<br>- выполнение стартовых команд<br>- повторные старты без сигнала и по сигналу<br>- изучение техники стартового разгона<br>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в пионер-бол | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 8  | Обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники бега по повороту<br>- изучение техники низкого старта на повороте<br>- изучение техники финиширования<br>- совершенствование в технике бега<br>Спортивная игра в баскетбол                                | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 9  | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. подвижные игры                                                                                                                                                                                        | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 10 | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры.                                                                                                                                                                                                                  | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 11 | Инструктаж по ТБ.<br>ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение отталкивания<br>- изучение сочетания разбега с отталкиванием<br>Подвижные игры                                                           | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |

|    |                                                                                                                                                                          |   |  |   |                                        |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|----------------------------------------|
| 12 | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»<br>- изучение техники полетной фазы<br>- изучение группировки и приземления.<br>Спортивная игра в баскетбол. | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|----------------------------------------|

|    |                                                                                                                                                                             |   |  |   |                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-------------------------------------------------------------------------------|
| 13 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега.<br>- изучение прыжка в целом<br>совершенствование техники<br><br>Метание мяча на результат. | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |
| 14 | ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе<br>Подвижные игры                                                                                        | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |
| 15 | Инструктаж по ТБ. ОРУ.<br>Обучение технике эстафетного бега.<br>Подвижная игра.                                                                                             | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |
| 16 | ОРУ. Встречная эстафета.<br>Подвижные игры                                                                                                                                  | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |
| 17 | ОРУ.<br>Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.                                                                                                         | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |
| 18 | Контрольное занятие: эстафета 4 по 100<br>Подвижные игры.                                                                                                                   | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 19 | ОФП.<br>Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг.<br>Спортивная игра в футбол.                                                      | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |
| 20 | ОФП.<br>Совершенствование техники метания мяча на дальность.<br>Подвижные игры                                                                                              | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |
| 21 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча.<br>Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе<br>эстафеты                                                                | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |
| 22 | Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол.                                                                                                      | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |

|    |                                                                                                                                                                         |   |  |   |                                     |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-------------------------------------|
|    | Подвижные игры                                                                                                                                                          |   |  |   |                                     |
| 23 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в пионер-бол                                                           | 2 |  | 2 | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 24 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.                                                                                          | 2 |  | 2 | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 25 | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. Подвижные игры                                                                                                        | 2 |  | 2 | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 26 | ОРУ<br>Бег на средние учебные дистанции. Подвижные игры                                                                                                                 | 2 |  | 2 | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 27 | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин)<br>Контрольный урок: бег 60 м. Подвижные игры. | 2 |  | 2 | Наблюдение. Групповая оценка        |

|    |                                                                                                                                                                       |           |          |           |                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                       |           |          |           |                                               |
| 28 | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. подвижные игры                                                                                                        | 2         |          | 2         | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.        |
| 29 | ОФП с набивными мячами.<br>Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивная игра в волейбол.                                                            | 1         |          | 1         | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.        |
| 30 | СПОФП.<br>Стартовый разгон.<br>Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м.<br>Встречная эстафета<br>Подвижная игра                                                              | 2         |          | 2         | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.        |
| 31 | Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко», «Змейка»                                  | 2         |          | 2         | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.        |
| 32 | Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазания и перелезания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц». Игра «Удочка». | 2         |          | 2         | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.        |
| 33 | Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки».                                | 2         |          | 2         | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.        |
| 34 | Круговая тренировка<br>Подвижные игры эстафеты                                                                                                                        | 2         |          | 2         | Самооценка обучающихся своих знаний и умений. |
| 35 |                                                                                                                                                                       |           |          |           |                                               |
|    | <b>Итого.</b>                                                                                                                                                         | <b>68</b> | <b>1</b> | <b>68</b> |                                               |

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Для учащихся 1-4 классов

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия                          | Кол-во часов | Тема занятия                                                                                                                                                                   | Место проведения | Форма контроля                         |
|-------|-------|-------|--------------------------|----------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------|
| 1     | 09    | 06    | 14.30-16.30              | групповые учебно-тренировочные занятия | 2            | Инструктаж по ТБ.<br>ОФП.<br>Изучение техники бега на короткие дистанции:<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение техники бега по прямой.<br>- подвижная игра               | Спортивный зал   | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 2     | 09    | 13    | 14.30-16.30              | групповые учебно-тренировочные занятия | 2            | Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.<br>эстафеты                                                                                              | Спортивный зал   | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 3     | 09    | 20    | 14.30-16.30              | групповые учебно-тренировочные занятия | 2            | Обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники высокого старта<br>- выполнение стартовых положений.<br>Подвижная игра                                              | Спортивный зал   | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 4     | 09    | 27    | 14.30-16.30              | групповые учебно-тренировочные занятия | 2            | Обучение технике спринтерского бега:<br>- совершенствование техники высокого старта<br>- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.<br>Спортивная игра в баскетбол. | Спортивный зал   | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |

|   |    |    |             |                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |                                     |
|---|----|----|-------------|-------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|
| 5 | 10 | 04 | 14.30-16.30 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).<br>- выполнение стартовых команд. эстафеты.                                                                                                                     | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 6 | 10 | 11 | 14.30-16.30 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Обучение технике спринтерского бега:<br>- совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта);<br>эстафеты                                                                                                                                             | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 7 | 10 | 18 | 14.30-16.30 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Обучение технике спринтерского бега:<br>- выполнение стартовых команд<br>- повторные старты без сигнала и по сигналу<br>- изучение техники стартового разгона<br>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Спортивная игра в пионер-бол | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ. |

|    |    |    |             |                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                       |                |                                        |
|----|----|----|-------------|----------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|
| 8  | 10 | 25 | 14.30-16.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | Обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники бега по повороту<br>- изучение техники низкого старта на повороте<br>- изучение техники финиширования<br>- совершенствование в технике бега<br>Спортивная игра в баскетбол | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 9  | 11 | 08 | 14.30-16.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. подвижные игры                                                                                                                                                         | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 10 | 11 | 15 | 14.30-16.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры.                                                                                                                                                                                   | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 11 | 11 | 22 | 14.30-16.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | Инструктаж по ТБ.<br>ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение отталкивания                                                                                              | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |

|    |    |    |             |                                                              |   |                                                                                                                                                                         |                                                                |                                           |  |  |
|----|----|----|-------------|--------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|--|--|
|    |    |    |             |                                                              |   |                                                                                                                                                                         | - изучение сочетания разбега с отталкиванием<br>Подвижные игры |                                           |  |  |
| 12 | 11 | 29 | 14.30-16.30 | групповые<br>с<br>учебно<br>тренир<br>ов<br>очные<br>занятия | 2 | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»<br>- изучение техники полетной фазы<br>- изучение группировки и приземления.<br>Спортивная игра в баскетбол | Спортивный зал                                                 | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ. |  |  |

|    |    |    |             |                                           |   |                                                                                                                                                              |                |                                        |
|----|----|----|-------------|-------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|
| 13 | 12 | 06 | 14.30-16.30 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега.<br>прыжка в целом<br>совершенствование техники<br>Метание мяча на результат. | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 14 | 12 | 13 | 14.30-16.30 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе<br>Подвижные игры                                                                         | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 15 | 12 | 20 | 14.30-16.30 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Инструктаж по ТБ. ОРУ.<br>Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.                                                                                 | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 16 | 12 | 27 | 14.30-16.30 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры                                                                                                                      | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 17 | 01 | 10 | 14.30-16.30 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.                                                                                             | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |

|    |    |    |             |  |                                        |   |                                                                                                                  |                |                                     |  |
|----|----|----|-------------|--|----------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|--|
|    |    |    |             |  | занятия                                |   |                                                                                                                  |                |                                     |  |
| 18 | 01 | 17 | 14.30-16.30 |  | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | Контрольное занятие: эстафета 4 по 100<br>Подвижные игры.                                                        | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ. |  |
| 19 | 01 | 24 | 14.30-16.30 |  | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивная игра в футбол. | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ. |  |
| 20 | 01 | 31 | 14.30-16.30 |  | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Подвижные игры                                         | Спортивный зал | Наблюдение.                         |  |

|    |    |    |             |                                        |   |                                                                                                               |                |                                                             |
|----|----|----|-------------|----------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------|
| 21 | 01 | 24 | 14.30-16.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе эстафеты.       | Спортивный зал | Групповая оценка работ. Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 22 | 01 | 31 | 14.30-16.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивная игра в волейбол. Подвижные игры                         | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ.                         |
| 23 | 02 | 07 | 14.30-16.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивная игра в пионер-бол | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ.                         |
| 24 | 02 | 14 | 14.30-16.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.                                | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ.                         |

|    |    |    |             |                                              |   |                                                                     |                    |                                           |
|----|----|----|-------------|----------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------|
| 25 | 02 | 21 | 14.30-16.30 | групповые<br>учебно-тренировочные<br>занятия | 2 | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.<br>Подвижные игры | Спорт<br>ивной зал | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ. |
| 26 | 02 | 28 | 14.30-16.30 | групповые<br>учебно-тренировочные<br>занятия | 2 | ОРУ<br>Бег на средние учебные дистанции.<br>Подвижные игры.         | Спорт<br>ивной зал | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ. |

|    |    |    |             |                                        |   |                                                                                                                                                                         |                |                                        |
|----|----|----|-------------|----------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|
| 27 | 03 | 06 | 14.30-16.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки, бег в медленном темпе(2-2,5мин)<br>Контрольный урок: бег 60 м. Подвижные игры. | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 28 | 03 | 13 | 14.30-16.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. подвижные игры                                                                                                          | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 29 | 03 | 20 | 14.30-16.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 1 | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.<br>Спортивная игра в волейбол.                                                              | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 30 | 04 | 03 | 14.30-16.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | СПОФП. Стартовый разгон.<br>Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м.<br>Встречная эстафета<br>Подвижная игра                                                                   | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |

|    |    |    |             |                                           |   |                                                                                                                                            |                |                                        |
|----|----|----|-------------|-------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|
| 31 | 04 | 10 | 14.30-16.30 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии.<br>Обучение прыжкам со скакалкой.<br>Разучивание игры «Солнышко», «Змейка» | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
|----|----|----|-------------|-------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|

|    |    |    |             |                                        |   |                                                                                                                                                                       |
|----|----|----|-------------|----------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 32 | 04 | 17 | 14.30-16.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазания и перелезания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц». Игра «Удочка». |
| 33 | 04 | 24 | 14.30-16.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | Объяснение значения физической культуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки».                                |
| 34 | 05 | 15 | 14.30-16.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | Круговая тренировка<br>Подвижные игры<br>эстафеты                                                                                                                     |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
для учащихся 5-7 классов

| №<br>п/п | Название раздела, темы                                                                                                                                                                                                                               | Количество часов |        |          | Формы контроля                         |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                      | Всего            | Теория | Практика |                                        |
| 1        | <b>Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.</b><br>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. | 2                | 1      | 1        | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 2        | Инструктаж по ТБ. ОФП.<br>Изучение техники спортивной ходьбы<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение движений ног и таза<br>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.<br>Подвижные игры                                                 | 2                |        | 2        | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 3        | ОФП.<br>Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра эстафеты                                                                                                                                                                         | 2                |        | 2        | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 4        | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы.<br>Мини-соревнования по спортивной ходьбе<br>Подвижные игры                                                                                                                                        | 2                |        | 2        | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 5        | Инструктаж по ТБ. ОФП.<br>Изучение техники бега.<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение движений ног и таза<br>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.<br>эстафеты                                                                   | 2                |        | 2        | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |

|    |                                                                                                                                                                         |   |  |   |                                           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-------------------------------------------|
| 6  | ОФП. Низкий старт,<br>стартовый разбег.<br><br>эстафеты                                                                                                                 | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка<br>работ. |
| 7  | ОФП. Совершенствование<br>техники бега<br>Спортивная игра в пионер-бол                                                                                                  | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка<br>работ. |
| 8  | ОФП. Совершенствование<br>техники бега<br>Спортивная игра в баскетбол                                                                                                   | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка<br>работ. |
| 9  | ОФП. Совершенствование<br>техники бега<br>подвижные игры                                                                                                                | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка<br>работ. |
| 10 | Инструктаж по ТБ. ОФП.<br>Изучение техники бега на<br>короткие дистанции:<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение техники бега по<br>прямой<br>эстафеты              | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка<br>работ. |
| 11 | Обучение технике<br>спринтерского бега:<br>- изучение техники высокого<br>старта<br>- выполнение стартовых<br>положений<br>Подвижные игры                               | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка<br>работ. |
| 12 | Обучение технике<br>спринтерского бега:<br>- совершенствование техники<br>высокого старта<br>- поворотные выходы со<br>старта без сигнала и по<br>сигналу.<br>эстафеты. | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка<br>работ. |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                          |   |  |   |                                                                               |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-------------------------------------------------------------------------------|
| 13 | Обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).<br>- установление стартовых колодок<br>- выполнение стартовых команд<br>эстафеты                                                                    | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |
| 14 | Обучение технике спринтерского бега:<br>- выполнение стартовых команд<br>- повторные старты без сигнала и по сигналу<br>- изучение техники стартового разгона<br>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции<br>Подвижные игры | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |
| 15 | Обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники бега по повороту<br>- изучение техники низкого старта на повороте<br>- изучение техники финиширования<br>- совершенствование в технике бега<br>Подвижная игра.                                | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |
| 16 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.<br>Подвижные игры<br>эстафеты                                                                                                                                                             | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |
| 17 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м<br>Подвижные игры.                                                                                                                                                                         | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |
| 18 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением.<br>Метание набивных мячей 1 кг.<br>Подвижные игры.                                                                                                                                                              | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 19 | СПОФП. Бег 30, 60 м.<br>Метание набивных мячей 1 кг.<br>Спортивная игра в                                                                                                                                                                                | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |

|    |                                                                                                                                                                                                   |   |  |   |                                        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|----------------------------------------|
|    | футбол.                                                                                                                                                                                           |   |  |   |                                        |
| 20 | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.<br>. Подвижные игры                                        | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 21 | СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 22 | СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.<br>Подвижные игры                                                                                         | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 23 | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.<br>Спортивная игра в пионер-бол                                                                                                                                 | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 24 | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м<br>Подвижная игра.                                                                                                                                 | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 25 | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.<br>Подвижные игры                                                                                                           | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 26 | Соревнования по бегу на длинные дистанции..<br>Подвижные игры                                                                                                                                     | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 27 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы<br>Подвижные игры.                                                                                                             | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                             |   |  |   |                                               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-----------------------------------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                             |   |  |   |                                               |
| 28 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе                                                                                                                                                                         | 2 |  | 2 | Наблюдение. Групповая оценка работ.           |
| 29 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Спортивная игра в волейбол.                                                                                                                                     | 1 |  | 1 | Наблюдение. Групповая оценка работ.           |
| 30 | Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Встречная эстафета. Подвижная игра                                                                                                                                           | 2 |  | 2 | Наблюдение. Групповая оценка работ.           |
| 31 | Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. эстафеты                                                                                         | 2 |  | 2 | Наблюдение. Групповая оценка работ.           |
| 32 | Совершенствование техники спринтерского бега:<br>- выполнение стартовых команд<br>- повторные старты без сигнала и по сигналу<br>- изучение техники стартового разгона<br>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции<br>эстафеты | 2 |  | 2 | Наблюдение. Групповая оценка работ.           |
| 33 | Совершенствование техники спринтерского бега:<br>- бег по повороту<br>- низкий старт на повороте<br>- техника финиширования<br>- совершенствование в технике бега                                                                                           | 2 |  | 2 | Наблюдение. Групповая оценка работ.           |
| 34 | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры                                                                                                                                                                                                          | 2 |  | 2 | Самооценка обучающихся своих знаний и умений. |

|  |               |           |          |           |  |
|--|---------------|-----------|----------|-----------|--|
|  | <b>Итого.</b> | <b>68</b> | <b>1</b> | <b>68</b> |  |
|--|---------------|-----------|----------|-----------|--|

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
Для учащихся 5-7 классов

| №<br>п/п | Месяц | Число | Время<br>проведения<br>занятия | Форма<br>занятия                                          | Кол-<br>во<br>часов | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                         | Место<br>проведения   | Форма<br>контроля                         |
|----------|-------|-------|--------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------|
| 1        | 09    | 07    | 17.30-19.30                    | групповые<br>с<br>учебнотрен-<br>илов<br>очные<br>занятия | 2                   | <b>Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.</b><br>Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. | Спорт<br>ивный<br>зал | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ. |
| 2        | 09    | 14    | 17.30-19.30                    | групповые<br>с<br>учебнотрен-<br>илов<br>очные<br>занятия | 2                   | Инструктаж по ТБ. ОФП.<br>Изучение техники спортивной ходьбы<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение движений ног и таза<br>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.<br>Подвижные игры                                                 | Спорт<br>ивный<br>зал | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ. |
| 3        | 09    | 21    | 17.30-19.30                    | групповые<br>с<br>учебнотрен-<br>илов<br>очные<br>занятия | 2                   | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра эстафеты                                                                                                                                                                            | Спорт<br>ивный<br>зал | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ. |

|   |    |    |             |                                        |   |                                                                                                                                                                                    |                |                                     |
|---|----|----|-------------|----------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|
| 4 | 09 | 28 | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе<br>Подвижные игры.                                                                        | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 5 | 10 | 05 | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | Инструктаж по ТБ. ОФП.<br>Изучение техники бега.<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение движений ног и таза<br>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.<br>эстафеты | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 6 | 10 | 12 | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.<br>эстафеты                                                                                                                                   | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 7 | 10 | 19 | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | ОФП. Совершенствование техники бега<br>Спортивная игра в пионер-бол                                                                                                                | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ. |

|    |    |    |             |                                        |   |                                                                                                                                                   |                |                                           |
|----|----|----|-------------|----------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------|
| 8  | 10 | 26 | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | ОФП. Совершенствование техники бега<br>Спортивная игра в баскетбол                                                                                | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ. |
| 9  | 11 | 09 | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | ОФП. Совершенствование техники бега<br>подвижные игры                                                                                             | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ. |
| 10 | 11 | 16 | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | Инструктаж по ТБ. ОФП.<br>Изучение техники бега на короткие дистанции:<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение техники бега по прямой эстафеты | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ. |
| 11 | 11 | 23 | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | Обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники высокого старта<br>- выполнение стартовых положений<br>Подвижные игры                  | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ. |

|    |    |    |             |                                           |   |                                                                                                                                                            |                |                                        |
|----|----|----|-------------|-------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|
| 12 | 11 | 30 | 17.30-19.30 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Обучение технике спринтерского бега:<br>- совершенствование техники высокого старта<br>- повторные выходы со старта без сигнала и по сигналу.<br>эстафеты. | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
|----|----|----|-------------|-------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|

|    |    |    |             |                                           |   |                                                                                                                                                                                                                                                          |                |                                        |
|----|----|----|-------------|-------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|
| 13 | 12 | 07 | 17.30-19.30 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники низкого старта (варианты низкого старта).<br>- установление стартовых колодок<br>- выполнение стартовых команд эстафеты.                                                                      | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 14 | 12 | 14 | 17.30-19.30 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Обучение технике спринтерского бега:<br>- выполнение стартовых команд<br>- повторные старты без сигнала и по сигналу<br>- изучение техники стартового разгона<br>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции<br>Подвижные игры | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 15 | 12 | 21 | 17.30-19.30 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники бега по повороту<br>- изучение техники низкого старта на повороте<br>- изучение техники финиширования<br>- совершенствование в технике бега<br>Подвижная игра..                               | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 16 | 01 | 11 | 17.30-19.30 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.<br>Подвижные игры<br>эстафеты                                                                                                                                                             | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |

|    |    |    |             |                                        |   |                                                                                                                                                          |                |                                     |
|----|----|----|-------------|----------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|
| 17 | 01 | 18 | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м<br>Подвижные игры.                                                                         | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 18 | 01 | 25 | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.<br>Подвижные игры.                                                                 | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 19 | 02 | 01 | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.<br>Спортивная игра в футбол.                                                                           | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 20 | 02 | 08 | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.<br>Подвижные игры | Спортивный зал | Наблюдение.                         |

|    |    |    |  |             |                                        |   |                                                                                                                                                                                                               |                |                                     |
|----|----|----|--|-------------|----------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|
| 21 | 02 | 15 |  | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | СПОФП.<br>Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.<br>Стартовый разгон.<br>Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м.<br>Встречная эстафета | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 22 | 02 | 22 |  | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.<br>Подвижные игры                                                                                                     | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 23 | 02 | 29 |  | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.<br>Спортивная игра в пионер-бол                                                                                                                                             | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 24 | 03 | 14 |  | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м<br>Подвижная игра.                                                                                                                                             | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ. |

|    |    |    |             |                                              |   |                                                                                         |                |                                        |
|----|----|----|-------------|----------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|
| 25 | 03 | 21 | 17.30-19.30 | групповые<br>учебно-тренировочные<br>занятия | 2 | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.<br>Подвижные игры | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 26 | 04 | 04 | 17.30-19.30 | групповые<br>учебно-тренировочные<br>занятия | 2 | Соревнования по бегу на длинные дистанции..<br>Подвижные игры                           | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |

|    |    |    |             |                                        |   |                                                                                                                               |                |                                        |
|----|----|----|-------------|----------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|
| 27 | 04 | 11 | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | Инструктаж по ТБ. ОФП.<br>Совершенствование техники спортивной ходьбы<br>Подвижные игры.                                      | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 28 | 04 | 18 | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы.<br>Соревнования по спортивной ходьбе                                        | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 29 | 04 | 25 | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 1 | Инструктаж по ТБ. ОФП.<br>Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой.<br>Спортивная игра в волейбол. | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 30 | 05 | 02 | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.<br>Встречная эстафета<br>Подвижная игра        | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |

|    |    |    |             |                                           |   |                                                                                                                                                                                     |                |                                        |
|----|----|----|-------------|-------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|
| 31 | 05 | 09 | 17.30-19.30 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Совершенствование техники спринтерского бега.<br>Бег с высокого старта.<br>Выполнение стартовых положений.<br>Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.<br><br>эстафеты | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
|----|----|----|-------------|-------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|

|    |    |    |             |                                        |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |                                               |
|----|----|----|-------------|----------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|
| 32 | 05 | 16 | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | <p>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> <li>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции</li> </ul> <p>эстафеты</p> | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ.           |
| 33 | 05 | 23 | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | <p>Совершенствование техники спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег по повороту</li> <li>- низкий старт на повороте</li> <li>- техника финиширования</li> <li>- совершенствование в технике бега</li> </ul>                                                                                               | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ.           |
| 34 | 05 | 30 | 17.30-19.30 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | <p>ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м.</p> <p>Подвижные игры</p>                                                                                                                                                                                                                                                                        | Спортивный зал | Самооценка обучающихся своих знаний и умений. |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Для учащихся 8-10 классов**

| №<br>п/п | Название раздела, темы                                                                                                                                           | Количество часов |        |          | Формы контроля                         |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|----------------------------------------|
|          |                                                                                                                                                                  | Всего            | Теория | Практика |                                        |
| 1        | Вводное занятие. План работы группы лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Кроссовый бег до 6 минут. ОРУ. Подвижные игры: «Пионербол». | 2                | 1      | 1        | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 2        | Обучение равномерному бегу по дистанции. Подвижные игры: «Пионербол». Игра в футбол.                                                                             | 2                |        | 2        | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 3        | Разучивание спецбеговых упражнений. Бег с ускорением до 30м * 3-4 раза. Игры: пионербол, «перестрелка».                                                          | 2                |        | 2        | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 4        | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места, бег на 30м., бег 1000м. Подвижные игры: «Перестрелка», «Пионербол».                                       | 2                |        | 2        | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 5        | Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Эстафеты с мячом.                                                                                        | 2                |        | 2        | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 6        | Бег 10мин в равномерном темпе. ОРУ Упражнения в метании малого мяча. Подвижные игры и эстафеты.                                                                  | 2                |        | 2        | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 7        | Ходьба через барьеры. Упражнения на координационной лестнице.                                                                                                    | 2                |        | 2        | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 8        | Кросс до 10мин. Ознакомление с прыжком в длину с разбега. Подвижные игры. Спортивная игра в баскетбол                                                            | 2                |        | 2        | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |

|    |                                                                                                            |   |  |   |                                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-------------------------------------------|
| 9  | Кросс до 12 минут.<br>Прыжок в длину с разбега.<br>Разбег, отталкивание,<br>приземление.<br>Подвижные игры | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка<br>работ. |
| 10 | Упражнения и прыжки со<br>скакалкой.<br>Подвижные игры.                                                    | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка<br>работ. |
| 11 | Прыжки через гимнастические<br>скамейки.<br>Прыжки на горку матов.<br>Знакомство с эстафетным бегом        | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка<br>работ. |
| 12 | Бег с изменением<br>направления и скорости.<br>Челночный бег.<br>Эстафеты с мячом.                         | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка<br>работ. |

|    |                                                                                                                       |   |  |   |                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-------------------------------------------------------------------------------|
| 13 | Упражнения с барьерами.<br>Упражнения на координационной лестнице.<br>Подвижная игра « Борьба за мяч»                 | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |
| 14 | Кросс 1,5км.<br>Эстафетный бег.<br>Передача эстафетной палочки.<br>Игры.                                              | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |
| 15 | Круговая тренировка.<br>Пионербол.<br>«Борьба за мяч».<br>Прыжки со скакалкой.                                        | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |
| 16 | Кросс 1,5км.<br>Эстафетный бег.<br>Передача эстафетной палочки.<br>Игры.                                              | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |
| 17 | Круговая тренировка.<br>Пионербол.<br>«Борьба за мяч».<br>Прыжки со скакалкой.                                        | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |
| 18 | Кросс 2 км.<br>Пионербол.<br>«Борьба за мяч».<br>Прыжки со скакалкой..                                                | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 19 | Эстафетный бег с этапами до 100м.<br>Игра в футбол.<br>Прыжки через степы.<br>Упражнения на координационной лестнице. | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |
| 20 | Кросс до 12минут.<br>Прыжки через степы.<br>Упражнения на координационной лестнице.                                   | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |
| 21 | Тестирование.<br>Бег 30м.<br>Бег 1000м.<br>Прыжок в длину с разбега.                                                  | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |
| 22 | Кросс 2 км.<br>Пионербол.<br>«Борьба за мяч».<br>Прыжки со скакалкой.                                                 | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |
| 23 | Круговая тренировка.<br>Пионербол.<br>«Борьба за мяч».<br>Прыжки со скакалкой                                         | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.                                        |

|    |                                                                                                                       |   |  |   |                                        |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|----------------------------------------|
| 24 | Эстафетный бег с этапами до 100м.<br>Пионербол.<br>«Борьба за мяч».<br>Прыжки со скакалкой.                           | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 25 | Эстафетный бег с этапами до 100м.<br>Игра в футбол.<br>Прыжки через степы.<br>Упражнения на координационной лестнице. | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 26 | Кросс до 12минут.<br>Прыжки через степы.<br>Упражнения на координационной лестнице.                                   | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 27 | Эстафетный бег.<br>Передача эстафеты.<br>Пионербол.<br>«Борьба за мяч».<br>Прыжки со скакалкой.                       | 2 |  | 2 | Наблюдение.<br>Групповая оценка        |

|    |                                                                                                                       |           |          |           |                                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|-----------------------------------------------|
|    |                                                                                                                       |           |          |           |                                               |
| 28 | Эстафетный бег с этапами до 100м.<br>Пионербол.<br>«Борьба за мяч».<br>Прыжки со скакалкой                            | 2         |          | 2         | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.        |
| 29 | Эстафетный бег с этапами до 100м.<br>Игра в футбол.<br>Прыжки через степы.<br>Упражнения на координационной лестнице. | 1         |          | 1         | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.        |
| 30 | Кросс до 12минут.<br>Прыжки через степы.<br>Упражнения на координационной лестнице.<br>Игра в футбол                  | 2         |          | 2         | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.        |
| 31 | Кроссовый бег 2км.<br>Баскетбол.<br>Прыжковый комплекс.                                                               | 2         |          | 2         | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.        |
| 32 | Развитие выносливости –кросс 30минут.<br>Спортивные игры.                                                             | 2         |          | 2         | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.        |
| 33 | Развитие скоростной выносливости.<br>Бег 300м, 400м.<br>Игры.                                                         | 2         |          | 2         | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ.        |
| 34 | Круговая тренировка.<br>Прыжки.<br>Игровая деятельность.                                                              | 2         |          | 2         | Самооценка обучающихся своих знаний и умений. |
| 35 |                                                                                                                       |           |          |           |                                               |
|    | <b>Итого.</b>                                                                                                         | <b>68</b> | <b>1</b> | <b>68</b> |                                               |

# КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Для учащихся 8-10 классов

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия                          | Кол-во часов | Тема занятия                                                                                                                                                     | Место проведения | Форма контроля                      |
|-------|-------|-------|--------------------------|----------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------|
| 1     | 09    | 07    | 18.00-20.00              | групповые учебно-тренировочные занятия | 2            | Вводное занятие. План работы группы лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Кроссовый бег до 6 минут. ОРУ. Подвижные игры: «Пионербол». | Спортивный зал   | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 2     | 09    | 14    | 18.00-20.00              | групповые учебно-тренировочные занятия | 2            | Обучение равномерному бегу по дистанции. Подвижные игры: «Пионербол». Игра в футбол.                                                                             | Спортивный зал   | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 3     | 09    | 21    | 18.00-20.00              | групповые учебно-тренировочные занятия | 2            | Разучивание спец беговых упражнений. Бег с ускорением до 30м * 3-4 раза. Игры: пионербол, «перестрелка».                                                         | Спортивный зал   | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 4     | 09    | 28    | 18.00-20.00              | групповые учебно-тренировочные занятия | 2            | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места, бег на 30м., бег 1000м. Подвижные игры: «Перестрелка», «Пионербол».                                       | Спортивный зал   | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 5     | 10    | 05    | 18.00-20.00              | групповые учебно-тренировочные занятия | 2            | Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Эстафеты с мячом.                                                                                        | Спортивный зал   | Наблюдение. Групповая оценка работ. |

|   |    |    |             |                                           |   |                                                                                                           |                    |                                           |
|---|----|----|-------------|-------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------|
| 6 | 10 | 12 | 18.00-20.00 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Бег 10 мин в равномерном темпе.<br>ОРУ<br>Упражнения в метании малого мяча.<br>Подвижные игры и эстафеты. | Спорт<br>ивной зал | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ. |
| 7 | 10 | 19 | 18.00-20.00 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Ходьба через барьеры. Упражнения на координационной лестнице.                                             | Спорт<br>ивной зал | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ. |

|    |    |    |             |                                           |   |                                                                                                                 |                |                                        |
|----|----|----|-------------|-------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|
| 8  | 10 | 26 | 18.00-20.00 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Кросс до 10 мин.<br>Ознакомление с прыжком в длину с разбега.<br>Подвижные игры.<br>Спортивная игра в баскетбол | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 9  | 11 | 09 | 18.00-20.00 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Кросс до 12 минут.<br>Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание, приземление.<br>Подвижные игры            | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 10 | 11 | 16 | 18.00-20.00 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Упражнения и прыжки со скакалкой.<br>Подвижные игры                                                             | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 11 | 11 | 23 | 18.00-20.00 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Прыжки через гимнастические скамейки.<br>Прыжки на горку матов. Знакомство с эстафетным бегом                   | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |

|    |    |    |             |                                                     |   |                                                                                 |                |                                           |
|----|----|----|-------------|-----------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------|
| 12 | 11 | 30 | 18.00-20.00 | групповые<br>учебно<br>трениро<br>вочные<br>занятия | 2 | Бег с изменением направления и скорости.<br>Челночный бег.<br>Эстафеты с мячом. | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ. |
|----|----|----|-------------|-----------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------|

|    |    |    |             |                                           |   |                                                                                                |                |                                     |
|----|----|----|-------------|-------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------|
| 13 | 12 | 07 | 18.00-20.00 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Упражнения с барьерами. Упражнения на координационной лестнице. Подвижная игра «Борьба за мяч» | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 14 | 12 | 14 | 18.00-20.00 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Кросс 1,5 км.<br>Эстафетный бег.<br>Передача эстафетной палочки. Игры.                         | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 15 | 12 | 21 | 18.00-20.00 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Круговая тренировка. Пионербол.<br>«Борьба за мяч».<br>Прыжки со скакалкой.                    | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 16 | 01 | 11 | 18.00-20.00 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Кросс 1,5 км.<br>Эстафетный бег.<br>Передача эстафетной палочки. Игры.                         | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ. |
| 17 | 01 | 18 | 18.00-20.00 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Круговая тренировка. Пионербол.<br>«Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой                        | Спортивный зал | Наблюдение. Групповая оценка работ. |

|    |    |    |             |                                                         |   |                                                                                                                    |                |                                           |
|----|----|----|-------------|---------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------|
| 18 | 01 | 25 | 18.00-20.00 | занятия<br>групповые<br>учебно-тренировочные<br>занятия | 2 | Кросс 2 км.<br>Пионербол.<br>«Борьба за мяч».<br>Прыжки со скакалкой..                                             | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ. |
| 19 | 02 | 01 | 18.00-20.00 | занятия<br>групповые<br>учебно-тренировочные<br>занятия | 2 | Эстафетный бег с этапами до 100м.<br>Игра в футбол.<br>Прыжки через степы. Упражнения на координационной лестнице. | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ. |
| 20 | 02 | 08 | 18.00-20.00 | занятия<br>групповые<br>учебно-тренировочные<br>занятия | 2 | Кросс до 12 минут. Прыжки через степы.<br>Упражнения на координационной лестнице.                                  | Спортивный зал | Наблюдение.                               |

|    |    |    |             |                                              |   |                                                                                              |                |                                           |
|----|----|----|-------------|----------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------|
|    |    |    |             |                                              |   |                                                                                              |                | Групповая<br>оценка работ.                |
| 21 | 02 | 15 | 18.00-20.00 | групповые<br>учебно-тренировочные<br>занятия | 2 | Тестирование.<br>Бег 30м.<br>Бег 1000м.<br>Прыжок в длину с разбега.                         | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ. |
| 22 | 02 | 22 | 18.00-20.00 | групповые<br>учебно-тренировочные<br>занятия | 2 | Кросс 2 км.<br>Пионербол.<br>«Борьба за мяч». Прыжки со скакалкой.                           | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ. |
| 23 | 02 | 29 | 18.00-20.00 | групповые<br>учебно-тренировочные<br>занятия | 2 | Круговая тренировка. Пионербол.<br>«Борьба за мяч».<br>Прыжки со скакалкой                   | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ. |
| 24 | 03 | 14 | 18.00-20.00 | групповые<br>учебно-тренировочные<br>занятия | 2 | Эстафетный бег с этапами до 100м.<br>Пионербол.<br>«Борьба за мяч».<br>Прыжки со скакалкой.. | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ. |

|    |    |    |             |                                                           |   |                                                                                                                          |                       |                                           |
|----|----|----|-------------|-----------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------|
| 25 | 03 | 21 | 18.00-20.00 | группы<br>с<br>учебно<br>тренир<br>ов<br>очные<br>занятия | 2 | Эстафетный бег с этапами до 100м.<br>Игра в футбол.<br>Прыжки через стены.<br>Упражнения на координационной<br>лестнице. | Спорт<br>ивный<br>зал | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ. |
| 26 | 04 | 04 | 18.00-20.00 | группы<br>с<br>учебно<br>тренир<br>ов<br>очные<br>занятия | 2 | Кросс до 12минут.<br>Прыжки через стены.<br>Упражнения на координационной лестнице.                                      | Спорт<br>ивный<br>зал | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ. |

|    |    |    |             |                                        |   |                                                                                                                     |                |                                        |
|----|----|----|-------------|----------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|
| 27 | 04 | 11 | 18.00-20.00 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | Эстафетный бег.<br>Передача эстафеты.<br>Пионербол.<br>«Борьба за мяч».<br>Прыжки со скакалкой.                     | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 28 | 04 | 18 | 18.00-20.00 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | Эстафетный бег с этапами до 100м.<br>Пионербол.<br>«Борьба за мяч».<br>Прыжки со скакалкой                          | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 29 | 04 | 25 | 18.00-20.00 | групповые учебно-тренировочные занятия | 1 | Эстафетный бег с этапами до 100м.<br>Игра в футбол. Прыжки через степы.<br>Упражнения на координационной лестнице.. | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
| 30 | 05 | 02 | 18.00-20.00 | групповые учебно-тренировочные занятия | 2 | Кросс до 12 минут. Прыжки через степы. Упражнения на координационной лестнице.<br>Игра в футбол                     | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |

|    |    |    |             |                                           |   |                                                      |                |                                        |
|----|----|----|-------------|-------------------------------------------|---|------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|
| 31 | 05 | 09 | 18.00-20.00 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Кроссовый бег 2км. Баскетбол.<br>Прыжковый комплекс. | Спортивный зал | Наблюдение.<br>Групповая оценка работ. |
|----|----|----|-------------|-------------------------------------------|---|------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|

|    |    |    |             |                                           |   |                                                               |                    |                                                        |
|----|----|----|-------------|-------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------|
| 32 | 05 | 16 | 18.00-20.00 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Развитие выносливости –кросс 30минут.<br>Спортивные игры.     | Спорт<br>ивной зал | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ.              |
| 33 | 05 | 23 | 18.00-20.00 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Развитие скоростной выносливости.<br>Бег 300м, 400м.<br>Игры. | Спорт<br>ивной зал | Наблюдение.<br>Групповая<br>оценка работ.              |
| 34 | 05 | 30 | 18.00-20.00 | групповые<br>учебно-тренировочные занятия | 2 | Круговая тренировка. Прыжки.<br>Игровая деятельность.         | Спорт<br>ивной зал | Самооценка<br>обучающихся<br>своих знаний и<br>умений. |