

Программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется на базовом уровне. Данная программа разработана для обучающихся в 1-11 классов (возраст 8-18 лет) и состоит из трех этапов: этап начальной подготовки (1-4 классы), этап начальной специализации (5-8 классы), этап углубленной специализации (9-11 классы). Количество часов в неделю от 3 до 9, срок обучения 1 год.

Для обучения по программе приглашаются обучающиеся школы, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий легкой атлетикой и имеющие стойкий интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Добор обучающихся может осуществляться в течение учебного года, если позволяют материально-организационные условиях занятий.

Статистические данные о здоровье школьников свидетельствуют о том, что большинство обучающихся в возрасте от 8 до 18 лет имеют те или иные отклонения в здоровье. Разработанная программа направлена на повышение двигательной активности обучающихся, развитие двигательных качеств, укрепление и формирование опорно-двигательного аппарата, улучшение работы функциональных систем организма, приобщению к здоровому образу жизни, освоение навыков самостоятельных занятий, формирование положительного отношения к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

К *общим особенностям* программы можно отнести следующие особенности:

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- реализацию принципа вариативности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся.

К *специфическим особенностям* программы относится следующее:

- освоение обучающимися знаний, умений и навыков, непосредственно связанных с занятиями легкой атлетикой;

- расширение представлений об истории развития легкой атлетики, ее видах, правил соревнований по легкой атлетике;

- освоение техники базовых видов легкой атлетики: бега, прыжков, метаний;

- развитие двигательных способностей: скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости;

- гармоничное формирование опорно-двигательной системы организма и др.

Количество занятий и их продолжительность зависит от возраста, здоровья, уровня физической подготовленности занимающихся. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1-4 академических часа (45 мин). Программа по легкой атлетике рассчитана на 1 год обучения (34 недели) и может включать в себя от 102 до 306 часов учебного времени. Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

**Цель -** формирование у обучающихся знаний, умений и навыков, позволяющих: вести здоровый и активный образ жизни, повышать уровень физической подготовленности, осваивать различные виды легкой атлетики.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений. - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

*Воспитательные:*

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

*Развивающие:*

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.

- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширять функциональные возможности организма.

*Оздоровительные:*

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Программа разработана на основе *принципов* обучения:

- наглядности,

- сознательности и активности,

- систематичности,

- доступности.

В обучении применяются наглядные, словесные и практические **методы.** В процессе практических занятий используются следующие методы спортивной тренировки и физического воспитания: игровой, соревновательный, строго регламентированного упражнения. Формы организации обучения: групповая и индивидуальная.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

*Личностные результаты:*

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

*Метапредметные результаты:*

*Овладение универсальными учебными познавательными действиями:*

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

*Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:*

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий общей физической подготовкой;

*Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:*

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные результаты***:**

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической подготовки;

• изложение фактов истории развития легкой атлетики как вида спорта, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление занятий легкой атлетикой как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

• организация и проведение занятий легкой атлетикой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• взаимодействие со сверстниками по правилам соревнований по легкой атлетике;

• объяснение в доступной форме техники выполнения базовых видов легкой атлетики, анализ и поиск ошибок, их исправление;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение беговых, прыжковых и баллистических упражнений на высоком техничном уровне, характеристика признаков правильного исполнения;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Результаты освоения программы на разных этапах подготовки.**

1. Этап начальной подготовки (1-4 классы):

* Характеристика видов легкой атлетики.
* Демонстрация техники бега, высокого и низкого старта, прыжка в длину с места, элементы прыжка в длину с разбега и прыжка высоту способом «перешагивание», метания малого мяча.
* Выполнение общеразвивающих упражнений на месте и в движении, специальных беговых упражнений под руководством педагога.
* Выполнение норм ВФСК «ГТО» 1 (8 лет), 2 (9-10 лет) или 3 (11-12 лет) ступени на золотой, серебряный или бронзовый знак отличия в зависимости от своего возраста.

1. Этап начальной специализации (5-8 классы):

* Характеристика основных правил проведения соревнований по легкой атлетике.
* Демонстрация техники бега на короткие и средние дистанции, низкого старта с использованием стартовых колодок, прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжка высоту способом «перешагивание», метания малого мяча и гранаты на дальность, передачи эстафетной палочки.
* Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений на месте и в движении, специальных беговых упражнений.
* Выполнение норм ВФСК «ГТО» 3 (11-12 лет), 4 (13-15 лет) ступени на золотой, серебряный или бронзовый знак отличия в зависимости от своего возраста.
* Участие в соревнованиях по легкой атлетике различного уровня (школьного, областного, всероссийского).
* Выполнение спортивного разряда в одном виде легкой атлетике и более (3 юношеский спортивный разряд – 3 спортивный разряд).

1. Этап углубленной специализации (9-11 классы):

* Помощь в проведении соревнований по легкой атлетике.
* Выполнение на результат бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжка высоту способом «перешагивание», метания малого мяча и гранаты на дальность, эстафетного бега.
* Самостоятельное выполнение легкоатлетической разминки.
* Выполнение норм ВФСК «ГТО» 5 (16-17 лет) и 6 (18-29 лет) ступени на золотой, серебряный или бронзовый знак отличия в зависимости от своего возраста.
* Участие в соревнованиях по легкой атлетике различного уровня (школьного, областного, всероссийского).
* Выполнение спортивного разряда в одном виде легкой атлетике и более (3-2 спортивный разряд).

**Содержание программного материала**

**Учебный (тематический) план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование раздела (модуля) | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|  |  | всего | теория | практика |  |
| 1 | Основы знаний | 6 | 6 |  | опрос |
| 2 | Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м | 16 | в процессе занятий | 16 | оценка техники выполнения упражнения |
| 3 | Бег на средние дистанции 300-500-600-800м | 16 | в процессе занятий | 16 | оценка техники выполнения упражнения |
| 4 | Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м | 16 | в процессе занятий | 16 | оценка техники выполнения упражнения |
| 5 | Эстафетный бег | 4 | в процессе занятий | 4 | оценка техники выполнения упражнения |
| 6 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 8 | в процессе занятий | 8 | оценка техники выполнения упражнения |
| 7 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 8 | в процессе занятий | 8 | оценка техники выполнения упражнения |
| 8 | Метание малого мяча и гранаты | 8 | в процессе занятий | 8 | оценка техники выполнения упражнения |
| 9 | Подвижные и спортивные игры | 8 | в процессе занятий | 8 | оценка тактических действий |
| 10 | Физическая подготовка | 46 | в процессе занятий | 46 | сдача контрольных нормативов |

**Содержание учебного плана**

*Раздел 1. Основы знаний.*

Дисциплины легкой атлетики; история развития легкой атлетики; влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; основные правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей; правила техники безопасности при занятиях легкой атлетики.

*Раздел 2. Бег на короткие дистанции.*

Техника высокого и низкого старта. Техника бега на короткие дистанции (30-400 м). Расстановка стартовых колодок. Ускорения после подачи звукового сигнала. Специальные беговые упражнения (СБУ). Ускорения на отрезках 10-20 м, 30-40 м, 60-100 м, 150-200 м. Бег на результат 60 м.

*Раздел 3. Бег на средние дистанции*.

Техника бега на средние дистанции (500-1500 м). Специальные беговые упражнения (СБУ). Бег по прямой, бег по повороту. Многократное пробегание отрезков 100-300 м с заданной скоростью. Бег на 1000 м на результат.

*Раздел 4. Бег на длинные дистанции.*

Техника бега на длинные дистанции (3-10 км). Специальные беговые упражнения (СБУ). Бег в равномерном темпе 20-50 мин, бег с изменением темпа (фартлек) 20-30 мин.

*Раздел 5. Эстафетный бег.*

Способ передачи эстафетной палочки. Встречные и круговые эстафеты. Эстафета 4\*100 м.

*Раздел 6. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».*

Прыжок в длину с места. Подводящие упражнения. Прыжковые упражнения (прыжки в шаге, выпрыгивания в беге через 1, 3, 5 шагов, скачки на одной, тройной прыжок и др.). Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с полного разбега на результат.

*Раздел 7. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».*

Прыжковые упражнения (прыжки с перемахом, запрыгивания на возвышенность и др.). Подводящие упражнения. Прыжок в высоту с укороченного разбега. Прыжок в высоту с полного разбега на результат.

*Раздел 8. Метание малого мяча и гранаты.*

Подводящие упражнения. Метание малого мяча в цель. Метание и ловля малого мяча. Метание малого мяча и гранаты с места, с разбега. Метание малого мяча и гранаты на результат.

*Раздел 9. Подвижные и спортивные игры.*

Перестрелка, пионербол, баскетбол, футбол и др.

*Раздел 10. Физическая подготовка.*

Общая и специальная физическая подготовка. Беговые, прыжковые, силовые, баллистические упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции в различном темпе. Прыжки в длину, вверх, выпрыгивания, прыжки через барьеры и препятствия. Упражнения для развития силы различных мышечных групп с дополнительным отягощением и без него. Метания набивных мячей различными способами. Упражнения на координацию. Акробатические упражнения. Контрольные нормативы: бег 30 м, 60 м, 200 м, 1 км, 3 км, прыжок в длину с места, челночный бег 3\*10 м, подтягивание на высокой / низкой перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

**Формы аттестации и оценочные материалы**

*Формы аттестации:*

- Опрос учащихся по пройденному материалу.

- Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.

- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.

- Контроль соблюдения техники безопасности.

- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

- Контрольные тесты.

- Выполнение контрольных упражнений.

- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

- Результаты соревнований.

*Оценочные материалы:*

- Единая Всероссийская спортивная классификация по легкой атлетике.

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика».

- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на золотой, серебряный или бронзовый знак отличия.

**Условия реализации программы**

*Учебно-методическое обеспечение программы*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел**  подготовки | **Форма занятия** | **Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса** | **Форма**  **подведения итогов** |
| Теоретическая | Лекция, беседа,  посещение соревнований. | Рассказ, изучение знаний по физической культуре с помощью учебников по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по легкой атлетике, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями. | Опрос учащихся. |
| Техническая | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | Повторный, игровой, круговой, соревновательный методы. | Контрольные упражнения, соревнования. |
| Тактическая | Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях. | Повторный, игровой, соревновательный методы. | Игры с заданиями, результаты участия в  соревнованиях. |
| Физическая | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Круговой, повторный, игровой, соревновательный методы. | Тесты и  контрольные упражнения. |
| Контроль умений и навыков | Участие в соревнования различного уровня, помощь в судействе и организации школьных и районных соревнований. | Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. | Обсуждение результатов соревнований. |

*Материально-техническое обеспечение программы*

1. Спортивный зал.
2. Школьный стадион с беговой дорожкой не менее 200 м.
3. Уличная площадка с гимнастическим оборудованием (перекладина, брусья, уличные тренажеры).
4. Яма с песком для прыжков в длину.
5. Поролоновые маты для прыжков в высоту.
6. Шведская стенка.
7. Канат.
8. Стартовые колодки.
9. Набивные мячи весом 1-3 кг.
10. Теннисные мячи.
11. Скакалки.
12. Легкоатлетические барьеры.
13. Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные.
14. Рулетка.
15. Секундомер.
16. Компьютер с выходом в Интернет.

*Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы*

- Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика [Электронный ресурс]: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 г. № 673. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?req=doc&base=LAW&n=334101&fld=134&dst=1000000001,0&rnd=0.33256529157725834#0034482390783964645 (дата обращения: 30.09.2019).

- Теория и методика легкой атлетики: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 050100- Пед. образование (профиль «физ. Культура») / А. И.Жилкин, В. С.Кузьмин, Е. В.Сидорчук. – 2013. – 7-е изд. испр.- М.: Академия. – 464 с.

- Легкая атлетика: учеб. для студентов вузов / под. общ. ред. : Н.Н. Чеснокова, В.Г. Никитушкина. – 2010. – М.: Физическая культура. – 448 с.

- Теория и методика обучения базовым видам спорта. Легкая атлетика: учеб. для студентов образоват. учреждений высш. проф. образования по направлению подгот. физ. Культура» / Г.В. Грецов [и др.] / под ред. В.Г. Грецова и А.Б. Янковского. – 2014. – 2-е изд., стер. - М.: Академия. – 288 с.

- Озолин, Э. С. Спринтерский бег / Э. С. Озолин. – М. : Человек, 2010. – 176 с.

- Зеличенок, В. Б. Легкая атлетика: Критерии отбора / В. Б. Зеличенок, В. Г. Никитушкин, В. П. Губа. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 240 с.

- Никитушкин, В. Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие / В. Г. Никитушкин. – М., 2009. – 113 с.

- rusathletics.ru – официальный сайт федерации легкой атлетики России

- omskathlеtics.ru – официальный сайт федерации легкой атлетики

Омской области

- usafis.us – сайт федерации легкой атлетики США

- www.nastart.org – интернет ресурс о легкой атлетике

- http://rusathletics.info/journal-2011-2020 - журнал «Легкая атлетика»

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Тема занятия | Количество часов | Форма занятия | Форма контроля | Место проведения |
| 1 | Сентябрь | 2 | 11:00-13:55 | История и виды легкой атлетики. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях | 4 | теоретическое | оценка | стадион |
| 2 | Сентябрь | 9 | 11:00-13:55 | Разминка. Специальные беговые упражнения | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | стадион |
| 3 | Сентябрь | 16 | 11:00-13:55 | Техника бега на короткие дистанции. | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | стадион |
| 4 | Сентябрь | 23 | 11:00-13:55 | Техника бега на средние и длинные дистанции. | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | стадион |
| 5 | Сентябрь | 30 | 11:00-13:55 | Техника высокого и низкого старта | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | стадион |
| 6 | Октябрь | 7 | 11:00-13:55 | Прыжковые упражнения. | 4 | теоретическое | оценка техники выполнения упражнения | стадион |
| 7 | Октябрь | 14 | 11:00-13:55 | Бег в равномерном темпе. | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | стадион |
| 8 | Октябрь | 21 | 11:00-13:55 | Бег с изменением темпа. | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | стадион |
| 9 | Ноябрь | 11 | 11:00-13:55 | Техника метания малого мяча | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | стадион |
| 10 | Ноябрь | 18 | 11:00-13:55 | Бег в равномерном темпе. | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | стадион |
| 11 | Ноябрь | 25 | 11:00-13:55 | Бег с изменением темпа. | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | стадион |
| 12 | Декабрь | 2 | 11:00-13:55 | Прыжковые упражнения | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | стадион |
| 13 | Декабрь | 9 | 11:00-13:55 | Силовые упражнения без дополнительного отягощения | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | стадион |
| 14 | Декабрь | 16 | 11:00-13:55 | Круговая тренировка. Ходьба барьеров | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | спортивный зал |
| 15 | Декабрь | 23 | 11:00-13:55 | Развитие быстроты. | 4 | теоретическое | оценка техники выполнения упражнения | спортивный зал |
| 16 | Январь | 13 | 11:00-13:55 | Прыжковые упражнения, многоскоки. | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | спортивный зал |
| 17 | Январь | 20 | 11:00-13:55 | ОФП. Баскетбол | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | спортивный зал |
| 18 | Январь | 27 | 11:00-13:55 | Развитие координационных способностей. Упражнения на баланс. | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | спортивный зал |
| 19 | Февраль | 3 | 11:00-13:55 | Ходьба барьеров. | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | спортивный зал |
| 20 | Февраль | 10 | 11:00-13:55 | СБУ. Многоскоки. ОФП | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | спортивный зал |
| 21 | Февраль | 17 | 11:00-13:55 | Развитие быстроты. Техника бега на короткие дистанции | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | спортивный зал |
| 22 | Февраль | 24 | 11:00-13:55 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | спортивный зал |
| 23 | Март | 2 | 11:00-13:55 | Метание малого мяча в цель. Ходьба барьеров. | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | спортивный зал |
| 24 | Март | 9 | 11:00-13:55 | Упражнения на координацию, внимание. | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | спортивный зал |
| 25 | Март | 16 | 11:00-13:55 | Бег в переменном темпе до 15 мин. | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | спортивный зал |
| 26 | Март | 23 | 11:00-13:55 | Метание малого мяча в цель. Ходьба барьеров. | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | спортивный зал |
| 27 | Апрель | 6 | 11:00-13:55 | Повторный инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе. | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | стадион |
| 28 | Апрель | 13 | 11:00-13:55 | Бег с изменением темпа. Ходьба барьеров, прыжки через барьеры. | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | стадион |
| 29 | Апрель | 22 | 11:00-13:55 | Техника низкого старта. | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | стадион |
| 30 | Апрель | 27 | 11:00-13:55 | Развитие быстроты. Упражнения на дорожке скорости и координации. | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | стадион |
| 31 | Май | 4 | 11:00-13:55 | Круговая тренировка. Развитие силы. Баскетбол. | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | стадион |
| 32 | Май | 18 | 11:00-13:55 | Прыжковые упражнения. | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | стадион |
| 33 | Май | 25 | 11:00-13:55 | Прыжковые упражнения. | 4 | практическое | оценка техники выполнения упражнения | стадион |