**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа № 6**

**Им. Евдокии Бершанской**

**Муниципального образования город-курорт Геленджик**

Принята на Утверждаю

Педагогическом совете директор МАОУ СОШ №6

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Приказ № \_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_2019

**Дополнительная общеобразовательная программа**

**«Лёгкая атлетика»**

Направленность физкультурно – спортивная

Тип программы: модифицированная

Вид: общеобразовательная

Уровень – 2 класс

Срок обучения – 3 года

Автор: Алонцева Марина Сергеевна

Геленджик, 2019/2020 г.

**ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование коллектива (объединения), в котором реализуется программа | Группа учащихся 2 – 4 – х классов |
| Автор (педагог) | Алонцева Марина Сергеевна |
| Название программы | «Лёгкая атлетика» |
| Направленность образовательной деятельности | Физкультурно - спортивная |
| Вид | Дополнительная общеразвивающая программа |
| Тип | Модифицированная |
| Цель программы | Формирование у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание нравственных и волевых качеств. Обучение лёгкоатлетическим элементам. |
| Предметы обучения | Легкая атлетика |
| Срок освоения | 3 года |
| Возраст учащихся | 8-10 лет. |
| Форма обучения | Занятия на стадионе и в спортивном зале; общешкольные спортивно-массовые мероприятия; спортивные праздники; спортивно-оздоровительный лагерь. |
| Режим занятий | 1-3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа. |
| Формы аттестации | 2 раза в год – показательные соревнования. |
| Наполняемость группы | 15 – 20 человек. |
| Форма детского объединения | секция |

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной про­граммы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ)

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.

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 экономического 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.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

***Обучающие***:

-формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

***Развивающие***:

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

***Воспитательные:***

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,

культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Возраст детей**: программа составлена для учащихся 2-3 классов.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 6 часов в неделю

(240 часов в год).

**Этапы:**

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 90 минут. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

* ***образовательно-познавательной направленности*** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
* ***образовательно-предметной направленности*** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
* ***образовательно-тренировочной направленности*** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки. **Основными формами подведения итогов** программы являются:
* тестирование;
* умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
* знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:
* способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

*вводный,* который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

* выполнение контрольных нормативов;
* овладение теоретическими знаниями;
* знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
* способность применять основные приёмы самоконтроля;
* знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
* знание основ истории развития лёгкой атлетики

**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;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой  свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

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

***Характеризовать***

* значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* прикладное значение легкоатлетических упражнений;
* правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
* названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
* технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
* типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

***Уметь***

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

**Демонстрировать:**

**2-3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Прыжок в длину с места (см) | | Бег 30м (сек) | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки) | Бег 1000м (мин. сек.) |
| мальчики | девочки |
| Высокий | 190 | 170 | 4.9 | 5.0 | 9 |
| Средний | 170 | 150 | 5.4 | 5.6 | 6 |
| Низкий | 150 | 130 | 6.0 | 6.3 | 2 |

**Учебный план**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| 1 | Бег на короткие дистанции | 30 | 30 | 30 |
| 2 | Метание малого мяча | 20 | 20 | 20 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 20 | 20 | 20 |
| 4 | Общая физическая подготовка | 90 | 80 | 70 |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 40 | 50 | 60 |
| 6. | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 40 | 40 | 40 |
| **Итого часов:** | | **240** | **240** | **240** |

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

*Физическая культура человека*

*- р*ежим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть**: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

2 раздел: **Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

- история развития легкой атлетики

**Практическая часть:** Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека*

*- з*начение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м

5 раздел: **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Волк во рву»**, «** Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам» ,«Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**В учебных группах первого и второго года обучения.**

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество |
| 1. | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | |
| 1.1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы |  |
| 1.3. | Рабочие программы по физической культуре |  |
| 1.4. | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха  Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского.  Учебник для общеобразовательных учреждений. *В.И. Лях, А.А. Зданевич*. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.  Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: <http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html>  *В.И. Лях, А.А. Зданевич*. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Lah\_Fiz-ra\_10-11 /index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11%20/index.html).  Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).  *Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.* | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
| 1.5. | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | В составе библиотечного фонда |
| 1.6. | Методические издания по физической культуре для учителей | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 1.7. | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | В составе библиотечного фонда |
| ***Легкая атлетика*** | | |
| 2.1. | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | 6 |
| 2.2. | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | 2 |
| 2.3 | Мячи для метания | 20 |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | | |
| 3.1 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |
| 3.2 | Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой | 4 |
| 3.3 | Мячи баскетбольные | 50 |
| 3.4 | Сетка для переноса и хранения мячей | 1 |
| 3.5 | Жилетки игровые с номерами | 15 |
| 3.6 | Стойки волейбольные | 2 |
| 3.7 | Сетка волейбольная | 2 |
| 3.8 | Мячи волейбольные | 25 |
| 3.9 | Табло перекидное | 1 |
| 3.10 | Ворота для мини футбола | 2 |
| 3.11 | Сетка для ворот мини-футбола | 2 |
| 3.12 | Мяч футбольный | 15 |
| 3.13 | Насос для накачивания мячей | 2 |
| ***Измерительные приборы*** | | |
| 4 | Секундомер | 7 |
| **Средства первой помощи** | | |
| 5 | Аптечка медицинская | 1 |
| 6. | **Спортивные сооружения** | |
| 6.1. | Спортивный зал игровой | С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 6.2. | Кабинет учителя | Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки). |
| 6.4. | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Включает в себя стеллажи. |
| **7.** | **Пришкольный стадион (площадка)** | |
| 7.1. | Легкоатлетическая дорожка | 3 |
| 7.2. | Сектор для прыжков в длину | 1 |
| 7.3. | Игровое поле для футбола | 1 |
| 7.4. | Площадка игровая баскетбольная | 2 |
| 7.5. | Гимнастический городок | 2 |

**ЛИТЕРАТУРА**

**Для педагога:**

1. Комплексная про­грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

**Для обучающегося:**

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата занятия** | **Содержание занятий** | **часы** |
| 1 | 3.09. | Вводное занятие. Техника безопасности. Бег 15 мин. ОРУ.СБУ. Игра «Перестрелка». ОФП. | 2 |
| 2 | 6.09. | ОРУ.СБУ. Переменный бег 1,5 км. Обучение высокому старту. Метание в цель. | 2 |
| 3 | 8.09. | ОРУ.СБУ. Переменный бег 2 км. Обучение высокому старту. Метание в цель. | 2 |
| 4 | 10.09. | ОРУ. СБУ. Переменный бег 15 мин. ОФП с набивными мячами. | 2 |
| 5 | 13.09. | ОРУ. СБУ. Переменный бег 15 мин. ОФП с набивными мячами. | 2 |
| 6 | 15.09. | Игра «Перестрелка». ОФП. Упражнения на барьерах. | 2 |
| 7 | 17.09. | Игра «Хитрая лиса». ОФП. Упражнения на барьерах. | 2 |
| 8 | 20.09. | ОРУ. СБУ на барьерах. Повторный бег 6 х 40 м с горки. | 2 |
| 9 | 22.09. | ОРУ. СБУ на барьерах. Челночный 6 х10 м | 2 |
| 10 | 24.09. | ОРУ. СБУ на барьерах. Повторный бег с барьерами 6 х 30 м. | 2 |
| 11 | 27.09. | ОРУ. СБУ на барьерах. Повторный бег с барьерами 6 х 40 м. | 2 |
| 12 | 29.09. | ОРУ. СБУ. Обучение прыжки в длину с разбега – с 10 м. Игра «Перестрелка». | 2 |
| 13 | 1.10. | ОРУ. СБУ. Обучение прыжки в длину с разбега – с короткого разбега. Игра «Перестрелка». | 2 |
| 14 | 4.10. | ОРУ. СБУ. Обучение прыжки в длину с разбега. Игра «Перестрелка». | 2 |
| 15 | 6.10. | ОРУ. СБУ. Обучение в длину с разбега . Бег на время 200 м. | 2 |
| 16 | 8.10. | ОРУ. СБУ. Обучение в длину с разбега . Бег на время 300 м. | 2 |
| 17 | 11.10. | ОРУ. СБУ. Обучение в длину с разбега . Бег на время 1,5 км. | 2 |
| 18 | 13.10. | Кросс 2 км. ОРУ. ОФП с набивными мячами. | 2 |
| 19 | 15.10. | Кросс 3 км. ОРУ. Прыжки. Игра. | 2 |
| 20 | 18.10. | ОРУ. Переменный бег 2 км. ОФП. | 2 |
| 21 | 20.10. | ОРУ. Переменный бег 3 км. ОФП. | 2 |
| 22 | 22.10 | ОРУ. СБУ. Эстафеты с набивными мячами. | 2 |
| 23 | 25.10. | Игра «Гандбол». ОФП. | 2 |
| 24 | 27.10 | ОРУ. Игра «Гандбол». Челночный бег. Прыжки. | 2 |
| 25 | 29.10 | ОРУ. Игра «Гандбол». Челночный бег. Прыжки. | 2 |
| 26 | 1.11. | Игра «Перестрелка». ОФП. Упражнения на барьерах. | 2 |
| 27 | 3.11. | Игра «Хитрая лиса». ОФП. Упражнения на барьерах. | 2 |
| 28 | 5.11. | ОРУ. СБУ на барьерах. Повторный бег с барьерами 6 х 40 м. | 2 |
| 29 | 8.11. | ОРУ. СБУ на барьерах. Повторный бег с барьерами 6 х 60 м. | 2 |
| 30 | 10.11 | ОРУ. СБУ на барьерах. Челночный бег с барьерами 4 х 20 м. Игра. | 2 |
| 31 | 12.11. | ОРУ. Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. | 2 |
| 32 | 15.11. | ОРУ. Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. | 2 |
| 33 | 17.11. | ОРУ. Игра «Гандбол». Эстафеты. | 2 |
| 34 | 19.11. | ОРУ. Игра «Перестрелка». Эстафеты с барьерами. | 2 |
| 35 | 22.11. | ОРУ. Метание в цель. ОФП. | 2 |
| 36 | 24.11. | ОРУ. Метание в цель. ОФП. | 2 |
| 37 | 26.11. | ОРУ. СБУ на барьерах. Бег с барьерами. Прыжковые упражнения. | 2 |
| 38 | 29.11. | ОРУ. СБУ на барьерах. Бег с барьерами. Упражнения с набивными мячами. | 2 |
| 39 | 1.12. | ОРУ. СБУ на барьерах. Бег с барьерами. Эстафеты с набивными мячами. | 2 |
| 40 | 3.12. | Кросс 2 км. Метание в цель. ОФП. | 2 |
| 41 | 6.12. | Переменный бег 2 км. Метание в цель. ОФП. | 2 |
| 42 | 8.12. | Игра «Перестрелка». Барьерный бег.ОФП. | 2 |
| 43 | 10.12. | ОРУ. Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. | 2 |
| 44 | 13.12. | ОРУ. Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. | 2 |
| 45 | 15.12. | Игра «Перестрелка». ОФП. Упражнения на барьерах. | 2 |
| 46 | 17.12. | Игра «Хитрая лиса». ОФП. Упражнения на барьерах. | 2 |
| 47 | 20.12. | Переменный бег 2 км. Метание в цель. Эстафеты. | 2 |
| 48 | 22.12. | Переменный бег 2 км. Метание в цель. Эстафеты на барьерах. | 2 |
| 49 | 5.01. | Кросс 2 км. Метание в цель. Эстафеты с предметами. | 2 |
| 50 | 7.01. | ОРУ. СБУ. Обучение встречной эстафете. ОФП. | 2 |
| 51 | 10.01. | ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с короткого разбега. Игра. | 2 |
| 52 | 12.01. | ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с короткого разбега. Игра. | 2 |
| 53 | 14.01. | ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с короткого разбега. Игра. | 2 |
| 54 | 17.01. | Кросс 1,5 км. ОФП. Игра. | 2 |
| 55 | 19.01. | Игра «Перестрелка». ОФП. Упражнения на барьерах. | 2 |
| 56 | 21.01. | Игра «Хитрая лиса». ОФП. Упражнения на барьерах. | 2 |
| 57 | 24.01. | ОРУ. СБУ на барьерах. Бег с барьерами. Эстафеты с набивными мячами. | 2 |
| 58 | 26.01. | ОРУ. СБУ. Обучение бег с высокого старта. Прыжки. | 2 |
| 59 | 28.01. | ОРУ. СБУ. Обучение бег с высокого старта. Прыжки. | 2 |
| 60 | 31.01. | Игра «Футбол». Многоскоки. | 2 |
| 61 | 2.02. | Игра «Футбол». Многоскоки. | 2 |
| 62 | 4.02. | Игра «Баскетбол в 3 шага». Круговая тренировка. | 2 |
| 63 | 7.02. | Игра «Баскетбол в 3 шага». Круговая тренировка. | 2 |
| 64 | 9.02. | Кросс 2 км. Метание в цель. ОФП. | 2 |
| 65 | 11.02. | Переменный бег 2 км. Метание в цель. ОФП. | 2 |
| 66 | 14.02. | ОРУ. СБУ на барьерах. Повторный бег с барьерами 6 х 40 м. | 2 |
| 67 | 16.02. | ОРУ. СБУ на барьерах. Ускорения с 6 х 40 м | 2 |
| 68 | 18.02. | ОРУ. Игра «Перестрелка». Эстафеты с теннисными мячами. | 2 |
| 69 | 21.02. | ОРУ. Игра «Перестрелка». Эстафеты с барьерами. | 2 |
| 70 | 23.02. | ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с короткого разбега. Игра. | 2 |
| 71 | 25.02. | ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с короткого разбега. Игра. | 2 |
| 72 | 28.02. | Игра «Футбол». Прыжки. | 2 |
| 73 | 2.03. | Игра «Футбол». Прыжки. | 2 |
| 74 | 4.03. | Игра «Баскетбол в 3 шага». ОФП. | 2 |
| 75 | 7.03. | Игра «Баскетбол в 3 шага». ОФП. | 2 |
| 76 | 9.03. | Кросс 1,5 км. ОФП. Игра. | 2 |
| 77 | 11.03. | ОРУ. СБУ на барьерах. Бег с барьерами. Эстафеты с набивными мячами. | 2 |
| 78 | 14.03. | Переменный бег 2 км. Метание в цель. Эстафеты на барьерах. | 2 |
| 79 | 16.03. | ОРУ. Метание в цель. ОФП. | 2 |
| 80 | 18.03. | ОРУ. СБУ. Обучение бег с высокого старта. Прыжки. | 2 |
| 81 | 21.03. | ОРУ. СБУ. Обучение бег с высокого старта. Прыжки. | 2 |
| 82 | 23.03. | ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с короткого разбега. Игра. | 2 |
| 83 | 25.03. | ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с короткого разбега. Игра. | 2 |
| 84 | 28.03. | ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с короткого разбега. Игра. | 2 |
| 85 | 30.03. | Кросс 2 км. Метание в цель. ОФП. | 2 |
| 86 | 1.04. | Переменный бег 2 км. Метание в цель. ОФП. | 2 |
| 87 | 4.04. | Игра «Перестрелка». Барьерный бег.ОФП. | 2 |
| 88 | 6.04. | Игра «Перестрелка». Прыжки. | 2 |
| 89 | 8.04. | Игра «Гандбол». Прыжки. | 2 |
| 90 | 11.04 | Игра «Баскетбол в 3 шага». ОФП. | 2 |
| 91 | 13.04. | ОРУ. СБУ на барьерах. Повторный бег с барьерами 6 х 40 м. | 2 |
| 92 | 15.04. | ОРУ. СБУ на барьерах. Ускорения с 6 х 40 м | 2 |
| 93 | 18.04. | ОРУ. Игра «Перестрелка». Эстафеты с теннисными мячами. | 2 |
| 94 | 20.04. | ОРУ. Игра «Перестрелка». Эстафеты с барьерами. | 2 |
| 95 | 22.04. | ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с короткого разбега. Игра. | 2 |
| 96 | 25.04. | ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с короткого разбега. Игра. | 2 |
| 97 | 27.04. | Игра «Футбол». Прыжки. | 2 |
| 98 | 29.04. | Игра «Футбол». Прыжки. | 2 |
| 99 | 2.05. | ОРУ. СБУ. Обучение прыжки в длину с разбега – с короткого разбега. Игра «Перестрелка». | 2 |
| 100 | 4.05. | ОРУ. СБУ. Обучение прыжки в длину с разбега. Игра «Перестрелка». | 2 |
| 101 | 6.05. | ОРУ. СБУ. Обучение в длину с разбега . Бег на время 200 м. | 2 |
| 102 | 9.05. | ОРУ. СБУ. Обучение в длину с разбега . Бег на время 300 м. | 2 |
| 103 | 11.05. | ОРУ. СБУ. Обучение в длину с разбега . Бег на время 1,5 км. | 2 |
| 104 | 13.05. | Кросс 2 км. ОРУ. ОФП с набивными мячами. | 2 |
| 105 | 16.05. | Кросс 3 км. ОРУ. Прыжки. Игра. | 2 |
| 106 | 18.05. | Игра «Футбол». Прыжки. | 2 |
| 107 | 20.05. | Игра «Футбол». Прыжки. | 2 |
| 108 | 23.05. | Игра «Баскетбол в 3 шага». ОФП. | 2 |
| 109 | 25.05. | Игра «Баскетбол в 3 шага». ОФП. | 2 |
| 110 | 27.05. | Кросс 1,5 км. ОФП. Игра. | 2 |
| 111 | 30.05. | ОРУ. СБУ. Прыжки в длину с короткого разбега. Игра. | 2 |
| 112 | 1.06. | Игра «Футбол». Прыжки. | 2 |
| 113 | 3.06. | Игра «Футбол». Прыжки. | 2 |
| 114 | 6.06. | Кросс 2 км. Метание в цель. ОФП. | 2 |
| 115 | 8.06. | Переменный бег 2 км. Метание в цель. ОФП. | 2 |
| 116 | 10.06. | Игра «Перестрелка». Барьерный бег. ОФП. | 2 |
| 117 | 13.06. | ОРУ. Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. | 2 |
| 118 | 15.06. | ОРУ. Упражнения со скакалкой. Эстафеты со скакалкой. | 2 |
| 119 | 17.06. | Игра «Перестрелка». ОФП. Упражнения на барьерах. | 2 |
| 120 | 20.06. | Игра «Хитрая лиса». ОФП. Упражнения на барьерах. | 2 |
| 121 | 22.06. | Кросс 1,5 км. ОФП. Игра. | 2 |