Министерство образования и науки Челябинской области
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Южноуральский энергетический техникум»
ГБПОУ «Южноуральский энергетический техникум»

Принята на заседании
педагогического совета
от «28 августа 2026»
Протокол № 1 от 28.08.2026

Утверждаю
Директор ГБПОУ ЮЭТ
_____ Тучин В.М.
«___»_____2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика»

направленность: физкультурно – спортивная

Возраст обучающихся: 15 – 18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Сарсенбаева Г.Д.,
преподаватель

Южноуральск, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка

1. Содержание образовательной программы
2. Учебно- тематический план
3. Календарно – тематический план
4. Список используемой литературы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Легкая атлетика» разработана для обучающихся ГБПОУ ЮЭТ и направлена на «формирование и развитие творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени.

Дополнительное образование обучающихся обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку, проявивших выдающиеся способности» (закон № 273-ФЗ, ст. 75), а также на «создание условий для самореализации и развития талантов молодежи, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности» (Концепция развития ДОД до 2030, раздел III).

Программа «Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», п.11
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «О Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РоссийскойФедерации»;

— Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

— Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

— Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

— План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

— Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного

обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

— Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

— Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

— Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыхаи оздоровления детей и молодежи»;

— Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Онаправлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)».

- Уставом ГБПОУ ЮЭТ.

Программа секции

предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей обучающихся.

Основой Л/А являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия Л/А общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по легкой атлетике на городском и областном уровне.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

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.

Материально-технические условия

Место проведения:

- Спортивный зал;
- Спортивная площадка (городской стадион «Центральный»)

Инвентарь:

- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Секундомер;
- Маты.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: Л/А и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- спортивные праздники;
- эстафеты, домашние задания, соревнования.

Министерство образования и науки Челябинской области
государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Южноуральский энергетический техникум»
ГБПОУ «Южноуральский энергетический техникум»

Спортивная секция

Направление: физкультурно – спортивное
Секция: общая физическая подготовка
Список обучающихся:

№ п\п	ФИО	Группа
1.	Бакин Данил	11
2.	Бондаренко Кирилл	13А
3.	Вешкин Кирилл	13А
4.	Власенко Владимир	11
5.	Кирсанова Регина	16П
6.	Кистанова Дарья	36
7.	Клестер Герман	28/2
8.	Колодкина Валерия	19
9.	Кузнецов Дмитрий	14П
10.	Кузьмин Богдан	14П
11.	Левинский Игорь	13А
12.	Леонович Денис	11
13.	Никифоров Александр	26
14.	Пичугина Дарья	37
15.	Ревякин Захар	23А
16.	Рожков Егор	13А
17.	Сарсенбаева Ксения	13
18.	Хазиев Денис	13А
19.	Шайдоров Александр	13А

Телефон руководителя:

8-999-581-49-40

Руководитель секции: Сарсенбаева Галина Дакарьевна

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УВР
_____С.Л. Герасимова
«_____» _____

Расписание занятий спортивной секции
ГБПОУ «ЮЭТ»
на 2026-2027 учебный год

Секция: общая физическая подготовка «ОФП»
Руководитель секции: Сарсенбаева Г.Д.

День занятий	**Часы занятий**	**Место проведения**
Понедельник Среда	16-00ч	Городской стадион «Центральный» (лыжная подготовка)
		Спортзал энергетического отделения

УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УВР
_____С.Л. Герасимова
«_____» _____

Учебно – тематический план программы «Легкая атлетика»

№ п/п	Темы занятий	кол-во часов	теория	практика
1	Основы знаний	2	в процессе занятий	
2	Бег на короткие дистанции (спринт) 3060-100м	12	в процессе занятий	12
3	Бег на средние дистанции 300-500-600800м	8	в процессе занятий	8
4	Бег на длинные дистанции 1000-20003000м	8	в процессе занятий	8
5	Кросс	8	в процессе занятий	8
6	Эстафетный бег	8	в процессе занятий	8
7	прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	8	в процессе занятий	8
8	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	8	в процессе занятий	8
9	Метание малого мяча	8	в процессе занятий	8
10	Метание гранаты	8	в процессе занятий	8
11	Полоса препятствий	в процессе занятий		
12	Подвижные игры и эстафеты	в процессе занятий		
13	Физическая подготовка (офп сфп)	в процессе занятий		
14	Судейская практика			в процессе занятий

Содержание программы

Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега	История лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. *Овладение техникой длительного* *бега* Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин. Бег 1000-3000 **м.**
Прыжковые упражнения *Овладение техникой прыжка в длину*	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега
Овладение техникой прыжка в высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту
Метание малого мяча *Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность*	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (Iх1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу верх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

Знания о **физической культуре**	Влияние л/а упр. на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упр. и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упр.; представления о темпе, скорости и объёме л/а упр., направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила т. б. при занятиях л/а.
Формы контроля	Практические тесты.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования, обучающиеся будут

знать:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.

- Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).

- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.

- названия разучиваемых легко атлетических упражнений.

- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.

- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.

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

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.

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

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Универсальными компетенциями обучающихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения обучающимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами обучающихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами обучающихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы аттестации

Опрос обучающихся по пройденному материалу.
Наблюдение за обучающимися во время тренировочных занятий и соревнований.
Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
Контроль соблюдения техники безопасности.
Привлечение обучающихся к судейству соревнований городского уровня.
Контрольные тесты.
Выполнение контрольных упражнений.
Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
Результаты соревнований.

Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) IV СТУПЕНЬ (возрастная группа от 15 до 17 лет)
2. Уровень физической подготовленности обучающихся 15-18 лет

(таблица) 3. Таблица нормативов по легкой атлетике для обучающихся

15-18 лет

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. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая	Объяснение, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео мате-	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
	риала, посещение соревнований.		
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.

Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Список литературы.

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Интернет ресурс: 1. http://reftrend.ru/835574.html 2. http://www.dooc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content &task=view 3. http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146 4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U

5. http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf

Приложение№ 1

Календарно-тематическое планирование

Учитель **Сарсенбаева Г.Д.**

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятия.	К-во часов темы.	Дата	
				план	факт
1	1 Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2 Прыжки в длину согнув ноги. 3 Развитие быстроты.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м. Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м) Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр.	1		
2	1 Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2 Прыжки в длину согнув ноги. 3 Развитие быстроты.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Полоса г/городка. Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м. бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м 1000м переменный с ходьбой). Прыжковые упр. в длину согнув ноги.	1		
3	1 Бег 60-100м с н/старта. 2 Бег в равномерном темпе. 3 Прыжки в длину согнув ноги. 4 Скоростно силовые качества.	Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка. Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек Прыжки в длину согнув ноги, тройным. Бег в равномерном темпе 10мин.	1		

4	1 Бег 60-100м с н/старта. 2 Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты. 4 Тэсты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.	Тесты ч/б,4-6/9м, 3-5/10м, прыжок в длину с места, упр. подтягивание. Бег 60-100м с н/старта. Прыжковые упр. многоскоки, в длину согнув ноги, тройным. Спортивные игры ф/б, в/б.	1		
5	1 Бег на средние дистанции 300-500м 2 Метание м/м в цель. 3 Скоростно силовые качества.	Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.	1		
6	1 Бег на средние дистанции 300-500м 2 Метание м/м в цель. 3 Скоростно силовые качества.	Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель, Бег 1000-1500м кроссовый. Игры с бегом прыжками метанием,	1		
7	1 Бег 1000-1500м. 2 Силовые качества.	Бег 1000-1500м кроссовый. Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах Спортивные игры ф/б, в/б.	1		
8	1 Бег 2000м. 2 Метание м/м в цель, гранаты	Бег 2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега, цель, на дальность. Спортивные игры ф/б, в/б.	1		

9	1 Бег 60-100м с н/старта. 2 Прыжки в длину согнув ноги. 3 Развитие координации.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 46/9м, 3-5/10м. Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,	1		
10	1 Бег 60-100м с н/старта. 2 Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 46/9м, 3-5/10м. Беговые упр. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, с места, в длину, тройным, через препятствия. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,	1		
11	1 Кроссовый бег 10-15 2 Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3 Скоростно силовые качества.	Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,	1		
12	1 Прыжки в высоту. 2 Скоростно силовые качества. 3 Развитие координации.	Бег, беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.	1		
13	1 Прыжки в высоту. 2 Скоростно силовые качества. 3 Развитие координации.	Бег и беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.	1		

14	1 эстафетный бег 2 Развитие быстроты. 3 Прыжки в высоту.	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с ускорением из разных и. п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту, Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,	1		
15	1 эстафетный бег 2 Развитие быстроты. 3 Прыжки в высоту.	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передача эстафеты. Эстафетный бег 60100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту. Бег 15-20-25мин. с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.	1		
16	1 Кроссовый бег 15-2025. 2 Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3 Скоростно силовые качества.	Кроссовый бег 15-20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.	1		
17	1 Кроссовый бег 20-2530. 2 Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3 Скоростно силовые качества.	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.	1		
18	1 Н/старт стартовый разгон 2 Прыжки в длину согнув ноги. 3 Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10мин. н/старт стартовые положения, бег 30м, ускорения из р/и. п. по р/сигналам. Эстафеты с предметами. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.	1		

19	1 Н/старт стартовый разгон 2 Прыжки в длину согнув ноги. 3 Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10мин. Стартовые положения, бег 30м/3 Эстафеты с предметами с ч/б 4-6 8/9м, 3- 5/10м. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Подвижные игры.	1		
20	1 Кроссовый бег 20-2530. 3 Скоростно силовые качества.	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры.	1		
21	1 Эстафетный бег. 2 Прыжки в высоту. 3 Развитие выносливости.	Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Эстафетный бег 3/100м. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Бег 20-25-30 с переменной скоростью, парами, преследованием. Игры ф/б, в/б.	1		
22	1 Эстафетный бег. 2 Прыжки в высоту. 3 Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Беговые, прыжковые упр. 3 серии. Эстафетный бег 2/200м. Прыжки в высоту. Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б 4-6 -8/9м, 3- 5/10м Бег 20-25-30мин.	1		
23	1 Н/старт стартовый разгон 2 Бег 60-100м. 3 Развитие быстроты, координации.	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м.2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30мин. Подвижные игры.	1		
24	1Бег 60-100м. 3 Развитие быстроты, координации.	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30. Игры ф/б, в/б.	1		

25	1 Бег на средние дистанции 300-500м. 3 Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 8-10м с ускорением 3/100-150м. Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 300-500-600м. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Игры ф/б, в/б.	1		
26	1Бег на длинные дистанции 1000-2000м. 2Метание м/м, гранаты на дальность.	Бег 1000-2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б.	1		
27	1Эстафетный бег. 2Метание м/м, гранаты на дальность.	Бег 2000м. Полоса г/городка с бегом передачей эстафеты. Метание м/м, гранаты на дальность. Бег 20-25-30м с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.	1		
28	1Бег 60-100м. 2Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 3000м. Спец. беговые упр. ускорения со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м 2-3р.Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Эстафеты с предметами. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем.	1		
29	1Эстафетный бег. 2Прыжки в длину согнув ноги	Бег 3000м. Ускорения со спец. старт упр. 30-40м. Эстафетный бег 60-100-200м. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25мин. с ускорением 34р. в подъем. Игры ф/б,	1		
30	1Бег на средние дистанции 400-500800м. 2Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	Бег 1000м Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 400-500-800м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Игры с бегом, прыжками, метанием.	1		

31	1Бег 2000-3000м. 2Развитие координации.	Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием.	1		
32	1Бег 60-100м. 2Прыжки в длину согнув ноги	Спец. беговые упр. ускорения-серии. Бег 60-100м 4-5р. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25 с ускорением 3-4р. в подъем. Игры	1		
33	1Бег 600-1000м. 2Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	Бег 600-1000м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Бег 20-25мин. с перемен-ной скоростью, парами, преследованием.	1		
34	1Бег 2000-3000м	Кросс 2000-3000м. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б	1		
35	Метание м/м, гранаты на дальность. Соревнования	Лёгкая атлетика	1		
36	Зачётные соревнования	Лёгкая атлетика	1		