

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Р.П. КУЗОВАТОВО**

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО ДЮСШ

р.п. Кузватово



А.И. Кисаров

Приказ № 48 от 24.08.2023 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

«Лёгкая атлетика – спорт, доступный каждому»

(физкультурно – спортивной направленности)

на 2023-2024 учебный год

р.п. Кузватово
2023 год

Пояснительная записка
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Легкая атлетика – спорт, доступный каждому»

Дополнительная общеразвивающая программа **«Лёгкая атлетика – спорт, доступный каждому»** разработана для предоставления образовательных услуг учащимся младшего возраста (с 5 до 8 лет) в условиях МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

Дополнительная общеразвивающая программа **«Лёгкая атлетика – спорт, доступный каждому»** **физкультурно-спортивной направленности.**

Уровень программы **стартовый.** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы – «Лёгкая атлетика – спорт, доступный каждому».

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

Актуальность программы.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Новизна.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Адресат программы.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для детей 5-8 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Стартовая ступень обучения отличается объективными особенностями и своеобразной педагогической тактикой.

Объем программы. Данная программа обучения рассчитана на:

1 год обучения - 144 часа в год

первый модуль: с сентября по декабрь рассчитан на 64 часа,

второй модуль: с января по май – на 80 часов.

Формы обучения и виды занятий

Программа рассчитана на очную форму обучения (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

Одной из важнейших задач на этапе предварительной подготовки является освоение комплекса общеразвивающих и специальных упражнений. В связи с этим, формы занятий, их построение в спортивно-оздоровительных группах должны быть похожи по своей сути на «большую разминку», охватывающую большую часть каждого тренировочного занятия. Разминка должна состоять из двух частей: общей (включающей в себя разнообразные общеразвивающие упражнения) и специальной (включающей в себя специально-подготовительные упражнения).

В целях профилактики травматизма и подготовки опорно-двигательного аппарата рекомендуется включать в разминку на каждом занятии следующий минимальный комплекс специальных упражнений.

Примерная схема разминки:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений (5-10 мин.);
2. Специальные беговые упражнения (5-10 мин.);
3. Игры и эстафеты (10-15 мин.);
4. Освоение беговых упражнений (5-10 мин.);

Обучение в объединении очное, групповое.

Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения техники и воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

Срок реализации программы: 1 год обучения.

Режим занятий.

Программа обучения рассчитана на 144 часа. Недельный часовой объем учебно-тренировочной работы составляет 4 часа. (1 час занятий равен 45 минутам с перерывом 15 минут).

Количество обучающихся в группе составляет не более 15 человек.
СанПин 2.4.3172-14.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и заключения договора без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

Учебный план 1 года обучения

Те ма	Базовые разделы программы	Количество часов					Форма аттестации
		Занятия			Соревнования		
		Всего	Теория	Практика	Одиночные	Парные	
1	Теоретическая подготовка	4	4				Текущий
2	Общая физическая подготовка	44	10	34			Текущий, корректировка техники выполнения
3	Специальная физическая подготовка	44	4	40			Текущий, корректировка техники выполнения
4	Техническая подготовка	40	6	34			Текущий, корректировка техники выполнения
5	Участие в	8			8		Обсуждени

	спортивных мероприятиях или соревнованиях						е результатов соревнований
6	Контрольное тестирование и аттестация	4		4			-
	ВСЕГО	144 часа					

Календарный учебный график
«Лёгкая атлетика – спорт, доступный каждому» стартовый уровень
144 часа

№ п\п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1-ый модуль						
1.	сентябрь		Теоретическое	1	История развития лёгкой атлетики.	Опрос учащихся
2.			Комбинированное	1	Общеразвивающие упражнения. Инструктаж по технике безопасности.	текущая
3.			Практическое	1	Строевая подготовка. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
4.			Практическое	1	Повороты, перестроения, размыкание. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
5.			Практическое	1	Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
6.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
7.			Практическое	1	Специальная физическая подготовка.	Текущий
8.			Практическое	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Общее представление о двигательном действии.	Текущая, соревновательная, контрольная
9.			Практическое	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника действия.	Текущая, соревновательная, контрольная
10.			Практическое	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Практика.	Текущая, соревновательная, контрольная
11.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
12.			Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая
13.			Практическое	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Общее представление о двигательном действии.	Текущая, соревновательная, контрольная

14.			Практическое	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Техника действия.	Текущая, соревновательная, контрольная
15.			Практическое	1	Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Практика.	Текущая, соревновательная, контрольная
16.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
17.	октябрь		Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая
18.			Практическое	1	Метания, прыжки. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
19.			Теоретическое	1	Основы акробатики. Инструктаж по технике безопасности.	Текущий
20.			Практическое	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
21.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
22.			Практическое	1	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.	Текущая, соревновательная, контрольная
23.			Практическое	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Текущая, соревновательная, контрольная
24.			Практическое	1	Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.	Текущая, соревновательная, контрольная
25.			Практическое	1	Специальные упражнения в парах (с партнером)	Текущая, соревновательная, контрольная
26.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
27.			Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры	Текущая, соревновательная, контрольная
28.			Практическое	1	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении	Текущая, соревновательная,

						контрольная
29.			Практическое	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Текущая, соревновательная, контрольная
30.			Практическое	1	Специальные упражнения в парах (с партнером)	Текущая, соревновательная, контрольная
31.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
32.			Практическое	2	Контрольно переводные испытания	Текущая
33.	ноябрь		Теоретическое	1	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание.	Опрос учащихся
34.			Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
35.			Практическое	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подьёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
36.			Практическое	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подьёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
37.			Практическое	1	Упражнения для увеличения гибкости. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
38.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
39.			Практическое	1	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.	Текущая, соревновательная, контрольная
40.			Практическое	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Текущая, соревновательная, контрольная
41.			Практическое	1	Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.	Текущая, соревновательная, контрольная
42.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
43.			Практическое	1	Прыжки в длину. Общее представление о двигательном действии.	Текущая,

						соревновательная, контрольная
44.			Практическое	1	Прыжки в длину. Техника действия.	Текущая, соревновательная, контрольная
45.			Практическое	1	Прыжки в длину. Практика.	Текущая, соревновательная, контрольная
46.			Практическое	1	Прыжки в длину. Закрепление пройденного материала..	Текущая, соревновательная, контрольная
47.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Текущая, соревновательная, контрольная
48.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Текущая, соревновательная, контрольная
49.	декабрь		Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
50.			Практическое	1	Развитие выносливости. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.	Текущая, соревновательная, контрольная
51.			Практическое	1	Подвижные спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
52.			Практическое	1	Развитие ловкости (координационная подготовка). Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений.	Текущая, соревновательная, контрольная
53.			Практическое	1	Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
54.			Практическое	1	Специальные упражнения для развития силы.	Текущая, соревновательная, контрольная
55.			Практическое	1	Специальные упражнения для развития гибкости	Текущая, соревновательная, контрольная
56.			Практическое	1	Специальные упражнения для комплексного развития качеств	Текущая, соревновательная, контрольная

57.			Практическое	1	Специальные упражнения для развития ловкости	Текущая, соревновательная, контрольная	
58.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Текущая, соревновательная, контрольная	
59.			Практическое	1	Прыжки в высоту. Общее представление о двигательном действии.	Текущая, соревновательная, контрольная	
60.			Практическое	1	Прыжки в высоту. Техника действия.	Текущая, соревновательная, контрольная	
61.			Практическое	1	Прыжки в высоту. Практика.	Текущая, соревновательная, контрольная	
62.			Практическое	1	Прыжки в высоту. Закрепление пройденного материала.	Текущая, соревновательная, контрольная	
63.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Текущая, соревновательная, контрольная	
64.	2-ой модуль						
	Январь		Теоретическое	1	Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения. Самоконтроль.	Опрос обучающихся	
65.			Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная	
66.			Практическое	1	Развитие гибкости. Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)	Текущая, соревновательная, контрольная	
67.			Практическое	1	Развитие ловкости (координационная подготовка). Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений	Текущая, соревновательная, контрольная	
68.			Практическое	1	Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения	Текущая, соревновательная, контрольная	
69.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Текущая, соревновательная, контрольная	
70.			Практическое	1	Специальные упражнения для развития силы.	Текущая, соревновательная,	

						контрольная
71.		Практическое	1	Специальные упражнения для развития гибкости		Текущая, соревновательная, контрольная
72.		Практическое	1	Специальные упражнения для развития ловкости		Текущая, соревновательная, контрольная
73.		Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП		Текущая, соревновательная, контрольная
74.		Теоретическое	1	Метание мяча. Общее представление о двигательном действии.		Текущая, соревновательная, контрольная
75.		Комбинированное	1	Метание мяча. Техника действия.		Текущая, соревновательная, контрольная
76.		Комбинированное	1	Метание мяча. Практика.		Текущая, соревновательная, контрольная
77.		Комбинированное	1	Метание мяча. Закрепление пройденного материала.		Текущая, соревновательная, контрольная
78.		Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП		Текущая, соревновательная, контрольная
79.	февраль	Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.		Текущая, соревновательная, контрольная
80.		Практическое	1	Метания, прыжки. Разминка ОФП.		Текущая, соревновательная, контрольная
81.		Теоретическое	1	Основы акробатики. Инструктаж по технике безопасности.		Текущая, соревновательная, контрольная
82.		Практическое	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.		Текущая, соревновательная, контрольная
83.		Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.		Текущая, соревновательная, контрольная
84.		Практическое	1	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.		Текущая,

						соревновательная, контрольная
85.			Практическое	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Текущая, соревновательная, контрольная
86.			Практическое	1	Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.	Текущая, соревновательная, контрольная
87.			Практическое	1	Специальные упражнения в парах (с партнером)	Текущая, соревновательная, контрольная
88.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
89.			Практическое	1	Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
90.			Практическое	1	Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания	Текущая, соревновательная, контрольная
91.			Практическое	1	Прыжки в длину. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
92.			Практическое	1	Прыжки в высоту. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
93.			Практическое	1	Метание мяча. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
94.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
95.	март		Теоретическое	1	Врачебный контроль. Оказание первой медицинской помощи.	Опрос обучающихся
96.			Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
97.			Практическое	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
98.			Практическое	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная,

						контрольная
99.			Практическое	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
100.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
101.			Практическое	1	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.	Текущая, соревновательная, контрольная
102.			Практическое	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Текущая, соревновательная, контрольная
103.			Практическое	1	Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.	Текущая, соревновательная, контрольная
104.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
105.			Практическое	1	Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
106.			Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
107.			Практическое	1	Прыжки в длину. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
108.			Практическое	1	Прыжки в высоту. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
109.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Текущая, соревновательная, контрольная
110.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП	Текущая, соревновательная, контрольная
111.	апрель		Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
112.			Практическое	1	Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Разминка	Текущая,

					ОФП.	соревновательная, контрольная
113.			Практическое	1	Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Разминка ОФП	Текущая, соревновательная, контрольная
114.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
115.			Практическое	1	Специальные физические упражнения. Подвижные и спортивные игры	Текущая, соревновательная, контрольная
116.			Практическое	1	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.	Текущая, соревновательная, контрольная
117.			Практическое	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Текущая, соревновательная, контрольная
118.			Практическое	1	Специальные упражнения для овладения техники: бега, прыжков и метания.	Текущая, соревновательная, контрольная
119.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
120.			Практическое	1	Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
121.			Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
122.			Практическое	1	Прыжки в длину. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
123.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
124.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
125.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная

126.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
127.	май		Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
128.			Практическое	1	Развитие выносливости. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.	Текущая, соревновательная, контрольная
129.			Практическое	1	Развитие выносливости. Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время.	Текущая, соревновательная, контрольная
130.			Практическое	1	Развитие выносливости. Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время.	Текущая, соревновательная, контрольная
131.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
132.			Практическое	1	Специальные прыжковые упражнения на месте и в движении.	Текущая, соревновательная, контрольная
133.			Практическое	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Текущая, соревновательная, контрольная
134.			Практическое	1	Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.	Текущая, соревновательная, контрольная
135.			Практическое	1	Специальные упражнения на тренажерах (для развития силы, скоростно – силовых качеств, быстроты, выносливости)	Текущая, соревновательная, контрольная
136.			Практическое	1	Специальные упражнения для овладения техникой: бега, прыжков и метания.	Текущая, соревновательная, контрольная
137.			Практическое	1	Подвижные игры, эстафеты, бег. Разминка ОФП.	Текущая, соревновательная, контрольная
138.			Практическое	1	Бег на короткие и длинные дистанции. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
139.			Практическое	1	Общеразвивающие упражнения. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная,

						контрольная
140.			Практическое	1	Прыжки в длину. Подвижные и спортивные игры.	Текущая, соревновательная, контрольная
141.			Практическое	2	Контрольно-переводные испытания	текущая
	ИТОГО			144 часа		

