

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №15 г. Канска



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №15
Л.Г. Дмитриева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Легкая атлетика
(ШСК «Ладья»)

Спортивная
(направленность)
1-9 классы
(возраст обучающихся)
2024-2025 учебный год
(срок реализации)

Руководитель:
педагог дополнительного образования
Чумаченко Екатерина Михайловна

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
Лукьянова К.В.

Программа дополнительного образования «Легкая атлетика» разработана на основе ФГОС, Легкая атлетика» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2011г.

Программа будет реализовываться в течение 2024-2025 учебного года. Предлагаемая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5—11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» школьной программы.

Актуальность программы 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.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

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 положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Программа дополнительного образования по легкой атлетике рассчитана на 1год обучения. Включает в себя 34 часа учебного времени.

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

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

| | |
|---|--|
| <p>Беговые упражнения</p> <p>Овладение техникой спринтерского бега</p> | <p>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.</p> <p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин.</p> <p>Бег 1000-3000 м.</p> |
|---|--|

| | |
|--|---|
| <p>Прыжковые упражнения</p> <p><i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p> | <p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p> |
| <p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p> | <p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>Процесс совершенствования прыжков в высоту</p> |
| <p>Метание малого мяча</p> <p><i>Овладение техникой метания малого мяча в цепь и на дальность</i></p> | <p>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 (1х1) 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 вперед-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.</p> |
| <p>Развитие выносливости</p> | <p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> |
| <p>Развитие скоростно-силовых способностей</p> | <p>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</p> |
| <p>Развитие скоростных способностей</p> | <p>Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью</p> |
| <p>Знания о физической культуре</p> | <p>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.</p> |
| <p>Формы контроля</p> | <p>Практические тесты.</p> |

Содержание программы

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
 - Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
1. правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
 2. названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
 3. технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
 4. типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
 5. упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
 6. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
 7. 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.
 8. 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 учащихся 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 учащимися 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 учащихся 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 учащихся 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.

Условия реализации программы

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
6. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Формы аттестации

Опрос учащихся по пройденному материалу.

Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.

Мониторинг результатов по окончании 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.

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.

Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема занятий | Содержание занятия. | К-во часов темы. | Дата | |
|----------|--|--|------------------------|------|--|
| | | | | план | |
| 1 | 1Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие 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 | 1Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие 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 | 1Бег 60-100м с н/старта. 2Бег в равномерном темпе. 3Прыжки в длину согнув ноги. 4Скоростно 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 | 1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты. 4Тэсты 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 | 1Бег на средние дистанции 300-500м 2Метание м/м в цель. 3Скоростно 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.ивертик. цель Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры | 1 | | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| | | ф/б. | | | |
| 6 | <p>1Бег на средние дистанции 300-500м</p> <p>2Метание м/м в цель.</p> <p>3Скоростно силовые качества.</p> | <p>Бег на 2000м</p> <p>16.10а средние дистанции 300-500м.</p> <p>Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт.ивертик. цель,</p> <p>Бег 1000-1500м кроссовый.</p> <p>Игры с бегом прыжками метанием,</p> | 1 | | |
| 7 | <p>1Бег 1000-1500м.</p> <p>2Силовые качества.</p> | <p>Бег 1000-1500м кроссовый.</p> <p>Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах</p> <p>Спортивные игры ф/б, в/б.</p> | 1 | | |
| 8 | <p>1Бег 2000м.</p> <p>2Метание м/м в цель, гранаты</p> | <p>Бег 2000м. Полоса г/городка.</p> <p>Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега,</p> <p>цель, на дальность.</p> <p>Спортивные игры ф/б, в/б.</p> | 1 | | |
| 9 | <p>1Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>2Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3Развитие координации.</p> | <p>Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м.</p> <p>Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным.</p> <p>Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,</p> | 1 | | |
| 10 | <p>1Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>2Прыжки в длину согнув ноги.</p> | <p>Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 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,</p> | 1 | | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| 11 | <p>1 Кроссовый бег 10-15-20</p> <p>2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.</p> <p>3Скоростно силовые качества.</p> | <p>Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность.</p> <p>Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,</p> | 1 | | |
| 12 | <p>1Прыжки в высоту.</p> <p>2Скоростно силовые качества.</p> <p>3Развитие координации.</p> | <p>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.</p> | 1 | | |
| 13 | <p>1Прыжки в высоту.</p> <p>2Скоростно силовые качества.</p> <p>3Развитие координации.</p> <p>Кроссовый бег 15-20-25</p> | <p>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.</p> | 1 | | |
| 14 | <p>1эстафетный бег</p> <p>2Развитие быстроты.</p> <p>3Прыжки в высоту.</p> <p>Кроссовый бег 15-20-25</p> <p>н/старт стартовый разгон</p> | <p>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,</p> <p>Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,</p> | 1 | | |
| 15 | <p>1эстафетный бег</p> <p>2Развитие быстроты.</p> <p>3Прыжки в высоту.</p> <p>Кроссовый бег 15-20-25</p> <p>н/старт стартовый разгон</p> | <p>Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту. Бег 15-20-25мин. с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.</p> | 1 | | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| 16 | <p>1Кроссовый бег 15-20-25.</p> <p>2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.</p> <p>3Скоростно силовые</p> | <p>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.</p> | 1 | | |
|----|---|---|---|--|--|

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|
| | н/старт стартовый разгон качества. Эстафетный бег | | | | |
| 17 | 1 Кроссовый бег 20-25-30. 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно силовые качества. н/старт стартовый разгон.эстафетный бег | 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 | 1Н/старт стартовый разгон 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты, координации. н/старт стартовый разгон. Эстафетный бег | 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 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты, координации.эстафетный бег | 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 | 1Кроссовый бег 20-25-30. 3Скоростно силовые качества. Н/старт стартовый | Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры. | 1 | | |
| 21 | 1Эстафетный бег. 2Прыжки в высоту. 3Развитие выносливости. Н/старт стартовый | 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 | 1Эстафетный бег. 2Прыжки в высоту. 3Развитие 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.бег 60-100м | 1 | | |
| 23 | Эстафетный бег | 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.на среднюю дистанцию 300-500-600м | 1 | | |
| 24 | 1Бег 1000-2000м. 3Развитие 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 | 1Бег на средние дистанции 300-500-600м. 3Прыжки в длину согнув ноги. Кроссовый бег 15-20-25 Эстафетный бег | 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. Кроссовый бег 15-20-25 Эстафетный бег | 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 60-100м | Бег 2000м. Полоса г/городка с бегом передач 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. Кроссовый бег 20-25-30 Эстафетный бег | 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 | 1 | | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|
| | | подъем. | | | |
| 29 | 1Эстафетный бег. 2Прыжки в длину согнув ноги Кроссовый бег 20-25-30 | 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 3-4р. в подъем. Игры ф/б, | 1 | | |
| 30 | 1Бег на средние дистанции 400-500-800м. 2Метание м/м, гранаты на дальность, в цель. н/старт стартовый разгон | 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. н/старт стартовый разгон | Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием. | 1 | | |
| 32 | 1Бег 60-100м. 2Прыжки в длину согнув ноги н/старт стартовый разгон | 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. н/старт стартовый разгон | Бег 600-1000м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Бег 20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. | 1 | | |
| 34 | 1Бег 600-1000м 2Метание м/м, гранаты на дальность. н/старт стартовый разгон | Кросс 2000-3000м. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б | 1 | | |