

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического совета
«30» августа 2023 г.
Протокол №1

Утверждено приказом директора
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Сургутская технологическая школа»
от 31.08.2023 г. №СТШ-13-663/3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
объединения дополнительного образования
«Легкая атлетика»
(базовый уровень)

Группа №1,2,3

Период реализации: 2023 – 2024 учебного года

Педагог реализующий программу:
Надыршин Артур Мхаррамович,

СУРГУТ,
2023 г

**Пояснительная записка
о реализации учебно-тематического плана
на 2023-2024 учебный год**

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика».

Вид дополнительной общеобразовательной программы: компилятивная.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно – спортивная.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы: 38 недель

Количество часов в неделю: 2 ч.

Основной целью дополнительной образовательной программы «Легкая атлетика» развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма

Задачи:

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Развивающие:

- развитие гибкости, координации, смелости, силы, выносливости, быстроты;
- развитие двигательных способностей.

Оздоровительные:

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения; повышение умственной и физической работоспособности.

Информационная справка
об особенностях реализации УТП в 2023 -2024 учебном году
группа №1-3

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1
Год обучения (первый, второй и т.д.)	1
Возраст воспитанников	7-16 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	15
Количество часов в неделю	2
Общее количество часов в год	76

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка:				
1.1	Вводное занятие. Краткая история сведения о возникновении легкой атлетике.	1	1		Входной контроль
1.2	Правила поведения и Т.Б. на занятиях по легкой атлетике.	1	1		Входной контроль
1.3	Гигиена закаливание режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1		Входной контроль
1.4	Краткие характеристики техники бега.	1	1		Входной контроль
2	ОФП	26		26	Текущий контроль
3	СФП	25		25	Текущий контроль
4	Контрольные занятия	8		8	Текущий контроль
5	Техника прыжка	11		11	Текущий контроль
6	Техника бега	2		2	Текущий контроль
	ВСЕГО	76	4	72	

**Календарный учебный график
Группа №1**

№	Дата проведения занятия	Тема занятия.	Кол-во часов.	Место проведения	Форма контроля
1.	04.09.2023	ТБ по легкой атлетике	1	Спортивный зал	Входной контроль
2.	06.09.2023	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
3.	11.09.2023	Гигиена закаливание режим дня.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
4.	13.09.2023	Анализ техники ходьбы и бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
5.	18.09.2023	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Спортивный зал	Текущий контроль
6.	20.09.2023	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Минисоревнования по спортивной ходьбе.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
7.	25.09.2023	Изучение техники бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
8.	27.09.2023	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
9.	02.10.2023	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
10.	04.10.2023	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
11.	09.10.2023	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
12.	11.10.2023	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон	1	Спортивный зал	Текущий контроль
13.	16.10.2023	Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
14.	18.10.2023	Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
15.	23.10.2023	Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
16.	25.10.2023	Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
17.	30.10.2023	Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
18.	01.11.2023	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
19.	06.11.2023	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
20.	08.11.2023	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1	Спортивный зал	Текущий контроль
21.	13.11.2023	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
22.	15.11.2023	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
23.	20.11.2023	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
24.	22.11.2023	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль

25.	27.11.2023	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
26.	29.11.2023	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
27.	04.11.2023	Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
28.	06.11.2023	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
29.	11.11.2023	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
30.	13.11.2023	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Итоговая аттестация
31.	18.11.2023	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
32.	20.11.2023	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
33.	25.11.2023	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
34.	27.11.2023	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
35.	10.01.2024	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
36.	15.01.2024	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
37.	17.01.2024	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
38.	22.01.2024	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
39.	24.01.2024	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра	1	Спортивный зал	Текущий контроль
40.	29.01.2024	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
41.	31.01.2024	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
42.	05.02.2024	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
43.	07.02.2024	ОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
44.	12.02.2024	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1	Спортивный зал	Текущий контроль
45.	14.02.2024	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
46.	19.02.2024	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
47.	21.02.2024	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	Спортивный зал	Промежуточный контроль
48.	26.02.2024	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

49.	28.02.2024	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
50.	04.03.2024	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
51.	06.03.2024	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
52.	11.03.2024	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
53.	13.03.2024	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
54.	18.03.2024	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
55.	20.03.2024	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
56.	25.03.2024	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Спортивный зал	Текущий контроль
57.	27.03.2024	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Спортивный зал	Текущий контроль
58.	01.04.2024	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Спортивный зал	Текущий контроль
59.	03.04.2024	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
60.	08.04.2024	Совершенствование техники спринтерского бега	1	Спортивный зал	Текущий контроль
61.	10.04.2024	Совершенствование техники спринтерского бега	1	Спортивный зал	Текущий контроль
62.	15.04.2024	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
63.	17.04.2024	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1	Спортивный зал	Текущий контроль
64.	22.04.2024	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
65.	24.04.2024	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
66.	29.04.2024	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
67.	06.05.2024	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
68.	08.05.2024	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
69.	13.05.2024	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
70.	15.05.2024	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	1	Спортивный зал	Текущий контроль
71.	20.05.2024	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

72.	22.05.2024	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1	Спортивный зал	Текущий контроль
73.	27.05.2024	Соревнования по метанию мяча на дальность.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
74.	28.05.2024	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Итоговый контроль
75.	29.05.2024	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	1	Спортивный зал	Текущий контроль
76.	30.05.2024	Соревнования по бегу.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

Календарный учебный график

Группа №2

№	Дата проведения занятия	Тема занятия.	Кол-во часов.	Место проведения	Форма контроля
1.	04.09.2023	ТБ по легкой атлетике	1	Спортивный зал	Входной контроль
2.	06.09.2023	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
3.	11.09.2023	Гигиена закаливание режим дня.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
4.	13.09.2023	Анализ техники ходьбы и бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
5.	18.09.2023	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Спортивный зал	Текущий контроль
6.	20.09.2023	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Минисоревнования по спортивной ходьбе.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
7.	25.09.2023	Изучение техники бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
8.	27.09.2023	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
9.	02.10.2023	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
10.	04.10.2023	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
11.	09.10.2023	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
12.	11.10.2023	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон	1	Спортивный зал	Текущий контроль
13.	16.10.2023	Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
14.	18.10.2023	Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
15.	23.10.2023	Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
16.	25.10.2023	Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
17.	30.10.2023	Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
18.	01.11.2023	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
19.	06.11.2023	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
20.	08.11.2023	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1	Спортивный зал	Текущий контроль
21.	13.11.2023	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
22.	15.11.2023	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
23.	20.11.2023	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль

24.	22.11.2023	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
25.	27.11.2023	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
26.	29.11.2023	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
27.	04.11.2023	Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
28.	06.11.2023	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
29.	11.11.2023	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
30.	13.11.2023	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Итоговая аттестация
31.	18.11.2023	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
32.	20.11.2023	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
33.	25.11.2023	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
34.	27.11.2023	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
35.	10.01.2024	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
36.	15.01.2024	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
37.	17.01.2024	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
38.	22.01.2024	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
39.	24.01.2024	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра	1	Спортивный зал	Текущий контроль
40.	29.01.2024	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
41.	31.01.2024	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
42.	05.02.2024	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
43.	07.02.2024	ОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
44.	12.02.2024	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1	Спортивный зал	Текущий контроль
45.	14.02.2024	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
46.	19.02.2024	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
47.	21.02.2024	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	Спортивный зал	Промежуточный контроль

48.	26.02.2024	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
49.	28.02.2024	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
50.	04.03.2024	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
51.	06.03.2024	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
52.	11.03.2024	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
53.	13.03.2024	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
54.	18.03.2024	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
55.	20.03.2024	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
56.	25.03.2024	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Спортивный зал	Текущий контроль
57.	27.03.2024	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Спортивный зал	Текущий контроль
58.	01.04.2024	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Спортивный зал	Текущий контроль
59.	03.04.2024	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
60.	08.04.2024	Совершенствование техники спринтерского бега	1	Спортивный зал	Текущий контроль
61.	10.04.2024	Совершенствование техники спринтерского бега	1	Спортивный зал	Текущий контроль
62.	15.04.2024	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
63.	17.04.2024	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1	Спортивный зал	Текущий контроль
64.	22.04.2024	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
65.	24.04.2024	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
66.	29.04.2024	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
67.	06.05.2024	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
68.	08.05.2024	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
69.	13.05.2024	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
70.	15.05.2024	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	1	Спортивный зал	Текущий контроль
71.	20.05.2024	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

72.	22.05.2024	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1	Спортивный зал	Текущий контроль
73.	27.05.2024	Соревнования по метанию мяча на дальность.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
74.	28.05.2024	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Итоговый контроль
75.	29.05.2024	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	1	Спортивный зал	Текущий контроль
76.	30.05.2024	Соревнования по бегу.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

Календарный учебный график

Группа №3

№	Дата проведения занятия	Тема занятия.	Кол-во часов.	Место проведения	Форма контроля
1.	04.09.2023	ТБ по легкой атлетике	1	Спортивный зал	Входной контроль
2.	06.09.2023	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
3.	11.09.2023	Гигиена закаливание режим дня.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
4.	13.09.2023	Анализ техники ходьбы и бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
5.	18.09.2023	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Спортивный зал	Текущий контроль
6.	20.09.2023	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Минисоревнования по спортивной ходьбе.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
7.	25.09.2023	Изучение техники бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
8.	27.09.2023	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
9.	02.10.2023	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
10.	04.10.2023	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
11.	09.10.2023	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
12.	11.10.2023	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон	1	Спортивный зал	Текущий контроль
13.	16.10.2023	Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
14.	18.10.2023	Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
15.	23.10.2023	Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
16.	25.10.2023	Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
17.	30.10.2023	Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
18.	01.11.2023	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
19.	06.11.2023	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
20.	08.11.2023	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1	Спортивный зал	Текущий контроль
21.	13.11.2023	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
22.	15.11.2023	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
23.	20.11.2023	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль

24.	22.11.2023	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
25.	27.11.2023	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
26.	29.11.2023	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
27.	04.11.2023	Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
28.	06.11.2023	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
29.	11.11.2023	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
30.	13.11.2023	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Итоговая аттестация
31.	18.11.2023	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
32.	20.11.2023	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
33.	25.11.2023	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
34.	27.11.2023	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
35.	10.01.2024	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
36.	15.01.2024	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
37.	17.01.2024	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
38.	22.01.2024	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
39.	24.01.2024	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра	1	Спортивный зал	Текущий контроль
40.	29.01.2024	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
41.	31.01.2024	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
42.	05.02.2024	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
43.	07.02.2024	ОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
44.	12.02.2024	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1	Спортивный зал	Текущий контроль
45.	14.02.2024	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
46.	19.02.2024	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
47.	21.02.2024	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	Спортивный зал	Промежуточный контроль

48.	26.02.2024	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
49.	28.02.2024	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
50.	04.03.2024	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
51.	06.03.2024	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
52.	11.03.2024	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
53.	13.03.2024	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
54.	18.03.2024	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
55.	20.03.2024	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
56.	25.03.2024	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Спортивный зал	Текущий контроль
57.	27.03.2024	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Спортивный зал	Текущий контроль
58.	01.04.2024	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Спортивный зал	Текущий контроль
59.	03.04.2024	Совершенствование техники спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
60.	08.04.2024	Совершенствование техники спринтерского бега	1	Спортивный зал	Текущий контроль
61.	10.04.2024	Совершенствование техники спринтерского бега	1	Спортивный зал	Текущий контроль
62.	15.04.2024	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
63.	17.04.2024	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1	Спортивный зал	Текущий контроль
64.	22.04.2024	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
65.	24.04.2024	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
66.	29.04.2024	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
67.	06.05.2024	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
68.	08.05.2024	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
69.	13.05.2024	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
70.	15.05.2024	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	1	Спортивный зал	Текущий контроль
71.	20.05.2024	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

72.	22.05.2024	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1	Спортивный зал	Текущий контроль
73.	27.05.2024	Соревнования по метанию мяча на дальность.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
74.	28.05.2024	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Итоговый контроль
75.	29.05.2024	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	1	Спортивный зал	Текущий контроль
76.	30.05.2024	Соревнования по бегу.	1	Спортивный зал	Текущий контроль

ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Литература для педагога

1. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. - М: Физкультура и спорт, 1982.- 176 с.
- 2.Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М: ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.
- 3.Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
- 4.Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
- 5.Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
- 6.Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
- 7.Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
- 8.Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.
- 9.Основы знаний по физической культуре: Материалы для поступающих на факультет ОФКиТ БГАФК. / Сост. А.А. Майструк, Н.Н. Кройтер. - Мн., 2003. - 102 с.
- 10.Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. - 91 с.

Литература для учащихся

- 1.Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- 2.«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- 3.«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- 4.«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
5. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.
- 6.Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010.
- 7.Физическая культура 8 – 9: учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях – М.: Просвещение, 2010.
- 8.Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.