

Рабочая программа «Легкая атлетика»

Срок реализации – 2 года

Возраст обучающихся: 13 – 17 лет

1. Планируемые результаты

Основными показателями выполнения требований программы являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Предметные результаты освоения программы

- знание основных правил легкой атлетики;
- устойчивый интерес к легкой атлетике, понимание значения спорта в жизни человека;
- знание терминологии применяемой, в легкой атлетике;
- предупреждение причин травматизма на занятиях физической культуры;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств легкоатлета;
- современные формы построения занятий легкой атлетикой и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма;
- укрепление здоровья и повышение физической подготовленности учащихся.

Метапредметные результаты освоения программы

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта легкая атлетика;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать индивидуально и в команде во время занятий, соревновательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Личностные результаты освоения программы

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки работы на результат.

2. Содержание общеразвивающей программы

Содержание 1 года обучения

Основы знаний

1. История развития легкоатлетического спорта: место легкой атлетики в программе древнегреческих и современных Олимпийских игр; легкая атлетика в дореволюционной России; развитие легкой атлетики в СССР после Октябрьской социалистической революции; легкая атлетика в современном обществе; развитие юношеской легкой атлетики – резерва сборной команды страны; рекорды юношей, девушек и взрослых.

2. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и самомассажа; правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи при ушибах и переломах;

3. Основы техники видов легкой атлетики: общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

4. Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований.

5. Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

Общая физическая подготовка

Теория: значение ОФП при занятиях легкой атлетикой.

Практика: упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами: (скакалка, гантели, набивные мячи др.), и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, брусьях и др.), с использованием

тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Игры с мячом, спринтерский бег, эстафеты, кроссы, упражнения, заимствованные из других видов спорта (лыжи, спортивные игры, гимнастика).

Специальная физическая подготовка

Теория: значение специальной физической подготовки для развития юных легкоатлетов.

Практика: скоростно-силовые упражнения. Силовые упражнения. Скоростные упражнения. Упражнения на выносливость.

Технико-тактическая подготовка

Теория: правильное положение рук, ног и туловища при выполнении легкоатлетических упражнений. Правильная техника прыжков, метания. Правила и техника передачи эстафетной палочки.

Практика: специальные подводящие упражнения: бег с ускорением на 30-60 метров с последующим бегом по инерции, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения. Специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 метров с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку.

Специальные упражнения барьериста; прыжки в длину с разбега, метание мячей и набивных мячей; кроссы, участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 300 метров, прыжках в длину, барьерном беге и по общефизической подготовке.

Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений бегуна (бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах). Различные варианты ходьбы, имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном темпе, среднем темпе на отрезках 40 – 120 м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег с высокого старта на отрезках до 40 метров самостоятельно и под команду. Выполнение команд «на старт», «внимание», «марш» при беге с низкого старта. Бег на отрезках 60 – 120 метров с переключением на финишное ускорение.

Средства и методы тренировки. Основными средствами тренировки являются спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (борьба за мяч, игра в баскетбол, футбол др.) и различные виды эстафет; равномерный кросс 30 – 40 минут. Бег на отрезках 30 – 60 метров с околопредельной скоростью, бег по сигналу с различных стартовых положений (сидя, лежа, лежа на спине и т.д.) на отрезках до 40 метров. Повторный бег на отрезках 120 – 150 метров в полсилы. Прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице.

Физическая подготовленность

Теория: Проверка технико-тактических знаний.

Практика:

- Бег 60 м с высокого старта;
- Прыжок в длину с места;
- Челночный бег 3× 10 м;
- Подтягивание на перекладине;
- Наклон вперед из положения, стоя на скамье;

- Поднимание туловища из положения, лежа на спине (1 мин);
- Метание мяча;
- Бег 1000 м.

Содержание 2 года обучения

Основы знаний

1. Физическая культура и спорт в России: физическая культура, как неотъемлемая часть физического воспитания подрастающего поколения; почетные спортивные звания; единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития легкой атлетики; место легкой атлетики в общей системе физического воспитания; всероссийские соревнования школьников; личное и общественное значение занятий физкультурой и спортом; легкая атлетика, как наиболее доступный для занятий вид спорта, имеющий прикладное значение; международные спортивные связи русских спортсменов и их значение в укреплении мира и дружбы между народами.

2. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль: гигиенические требования к местам занятий и соревнований; временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой; причины травм и их профилактика; использование естественных факторов природы в целях укрепления здоровья и закаливания организма; понятие о тренированности и спортивной форме; значение массажа и самомассажа; личная гигиена спортсмена; вред курения и употребления спиртных напитков; гигиена в быту; правильное питание спортсмена; что нужно знать о тренировке; врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении связок, ушибах и переломах; дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

3. Основы техники видов легкой атлетики: общая характеристика техники легкоатлетических упражнений; индивидуальные особенности выполнения техники движений; взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований; качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений легкоатлета.

4. Инструкторская и судейская практика: виды соревнований; ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований; судейская коллегия, ее состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд; оценка достижений в легкой атлетике; положение о соревнованиях для различных возрастных групп; принципы составления расписания соревнований; организация и проведение соревнований в качестве судей на различных видах и судейских должностях; самостоятельное проведение разминки; самостоятельное проведение учебно-тренировочных занятий в помещении, на стадионе и на местности; обеспечение безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

5. Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях; предупреждение травматизма на занятиях и соревнованиях; первая помощь при травмах.

Общая физическая подготовка

Теория: значение ОФП при занятиях легкой атлетикой.

Практика: упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств.

Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения. Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, спортивные игры, гимнастика)

Упражнения из других видов спорта

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной игры. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов.

Лыжный спорт. Построение с лыжами и на лыжах, переноска лыж, повороты на месте переступанием. Обучение технике передвижения на лыжах, тренировка: обучение лыжным ходам, подъемах на лыжах скользящим и ступающим шагом, обучение спуску на лыжах в основной стойке, обучение торможению плугом.

Специальная физическая подготовка

Теория: значение специальной физической подготовки для развития юных легкоатлетов.

Практика: скоростно-силовые упражнения. Силовые упражнения. Скоростные упражнения. Упражнения на выносливость.

Технико-тактическая подготовка

Теория: индивидуальные особенности техники. Влияние техники на результат. Тактика выполнения соревновательных упражнений на основе собственного самочувствия и подготовленности. Смена тактических действий, их зависимости от соперников.

Практика: спринтерский бег на контролируемых скоростях, беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300 метров; упражнения с отягощениями; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движения.

Подвижные и спортивные игры.

Упражнения типа «спрыгивание – выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; участие в соревнованиях в беге на 60, 100, 200, 300, 400 метров, эстафетах 4 x 100 м, 4 x 400 м.

Повторный бег на средних и длинных отрезках; равномерный кросс до 1 часа; темповый бег; «фартлек», переменный бег; бег в гору; контрольный бег. Повторный бег на отрезках до 1500 метров в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300 метров с

изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом.

Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера, прыжки в глубину. Комплекс упражнений, направленных на развитие общей физической подготовки (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые).

Физическая подготовленность

Теория: проверка технико-тактических знаний.

Практика

- Бег 60 м с высокого старта;
- Прыжок в длину с места;
- Челночный бег 3× 10 м;
- Подтягивание на перекладине;
- Наклон вперед из положения, стоя на скамье;
- Поднимание туловища из положения, лежа на спине (1 мин);
- Метание мяча;
- Бег 1000 м.

3. Тематическое планирование

Тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	групповые теоретические занятия	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Планирование деятельности на год. Режим работы	Текущий контроль
2	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Гигиена физических упражнений	Текущий контроль
3	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общefизическая подготовка	Текущий контроль
4	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общefизическая подготовка	Текущий контроль
5	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Метание мяча	Текущий контроль
6	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Метание гранаты	Текущий контроль
7	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Текущий контроль
8	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Текущий контроль
9	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Участие в соревнованиях	Текущий контроль
10	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Комбинированный бег	Текущий контроль
11	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Кроссовый бег	Предварительный контроль
12	Октябрь	групповые тренировочные	2	Бег со сменой направления	Текущий контроль

		занятия			
13	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Гладкий бег	Текущий контроль
14	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Эстафетный бег	Текущий контроль
15	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Эстафетный бег	Текущий контроль
16	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Текущий контроль
17	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Прыжки через скакалку	Текущий контроль
18	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Прыжки через препятствия	Текущий контроль
19	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Прыжки через препятствия	Текущий контроль
20	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Контрольные старты. Челночный бег 3 × 10 м	Текущий контроль
21	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Постановка стопы на грунт (опору)	Текущий контроль
22	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Кроссовая подготовка	Текущий контроль
23	Ноябрь	групповые теоретические и тренировочные занятия	2	Специальные беговые упражнения.	Текущий контроль
24	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Специальные беговые упражнения.	Текущий контроль
25	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Текущий контроль

26	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Работа ног на отрезках 30-60 м	Текущий контроль
27	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Работа ног на отрезках 30-60 м	Текущий контроль
28	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Эстафеты	Текущий контроль
29	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Согласование движений рук и ног на отрезках 30-60 м	Текущий контроль
30	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Согласование движений рук и ног на отрезках 30-60 м	Текущий контроль
31	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Ускорения по дистанции.	Текущий контроль
32	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Согласование движений рук и ног на отрезках 100-400 м	Текущий контроль
33	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Согласование движений рук и ног на отрезках 100-400 м	Текущий контроль
34	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Специальные беговые упражнения	Текущий контроль
35	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Постановка стопы, наклон туловища	Текущий контроль
36	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Текущий контроль
37	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Бег в среднем темпе 800 м	Текущий контроль
38	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Бег в среднем темпе 800 м	Текущий контроль
39	Февраль	групповые тренировочные	2	Финиширование	Текущий контроль

		занятия			
40	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Финиширование	Текущий контроль
41	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Имитация движений ног при отталкивании	Текущий контроль
42	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Имитация движений ног при отталкивании	Текущий контроль
43	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Эстафеты	Текущий контроль
44	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Имитация подъёма таза вверх из положения лёжа	Текущий контроль
45	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Имитация подъёма таза вверх из положения лёжа	Текущий контроль
46	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Подъём колена маховой ноги	Текущий контроль
47	Март	групповые тренировочные занятия	2	Подъём колена маховой ноги	Текущий контроль
48	Март	групповые тренировочные занятия	2	Работа ног и рук при отталкивании	Текущий контроль
49	Март	групповые тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка	Текущий контроль
50	Март	групповые тренировочные занятия	2	Поточные прыжки в шаге	Текущий контроль
51	Март	групповые тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка	Текущий контроль
52	Март	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Текущий контроль
53	Март	групповые тренировочные занятия	2	Прыжки в длину с места	Текущий контроль

54	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Прыжки в длину с места	Текущий контроль
55	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Эстафетный бег	Текущий контроль
56	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Эстафетный бег	Текущий контроль
57	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Метание мяча	Текущий контроль
58	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Метание мяча	Текущий контроль
59	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Комбинированный бег	Текущий контроль
60	Май	групповые тренировочные занятия	2	Участие в соревнованиях	Текущий контроль
61	Май	групповые тренировочные занятия	2	Ускорение в среднем темпе 800м	Текущий контроль
62	Май	групповые тренировочные занятия	2	Метание гранаты	Текущий контроль
63	Май	тестирование	2	Тестирование физической подготовленности	Итоговый контроль
64	Май	тестирование	2	Тестирование физической подготовленности	Итоговый контроль

Тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	групповые теоретические занятия	2	Вводное занятие. -инструктаж по технике безопасности; -планирование деятельности на год;	Текущий контроль

				режим работы	
2	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Гигиена физических упражнений	Текущий контроль
3	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка	Текущий контроль
4	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Общефизическая подготовка	Текущий контроль
5	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Метание мяча	Текущий контроль
6	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Метание гранаты	Текущий контроль
7	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Текущий контроль
8	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Текущий контроль
9	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Участие в соревнованиях	Текущий контроль
10	Сентябрь	групповые тренировочные занятия	2	Комбинированный бег	Текущий контроль
11	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Кроссовый бег	Предварительный контроль
12	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Бег со сменой направления	Текущий контроль
13	Октябрь	групповые	2	Гладкий бег	Текущий

		тренировочные занятия			контроль
14	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Эстафетный бег	Текущий контроль
15	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Эстафетный бег	Текущий контроль
16	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Текущий контроль
17	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Прыжки через скакалку	Текущий контроль
18	Октябрь	групповые тренировочные занятия	2	Прыжки через препятствия	Текущий контроль
19	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Прыжки через препятствия	Текущий контроль
20	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Контрольные старты. Челночный бег 3 × 10 м	Текущий контроль
21	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Постановка стопы на грунт (опору)	Текущий контроль
22	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Кроссовая подготовка	Текущий контроль
23	Ноябрь	групповые теоретические и тренировочные занятия	2	Специальные беговые упражнения.	Текущий контроль

24	Ноябрь	групповые тренировочные занятия	2	Специальные беговые упражнения.	Текущий контроль
25	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Текущий контроль
26	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Работа ног на отрезках 30-60 м	Текущий контроль
27	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Работа ног на отрезках 30-60 м	Текущий контроль
28	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Эстафеты	Текущий контроль
29	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Согласование движений рук и ног на отрезках 30-60 м	Текущий контроль
30	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Согласование движений рук и ног на отрезках 30-60 м	Текущий контроль
31	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Ускорения по дистанции.	Текущий контроль
32	Декабрь	групповые тренировочные занятия	2	Согласование движений рук и ног на отрезках 100-400 м	Текущий контроль
33	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Согласование движений рук и ног на отрезках 100-400 м	Текущий контроль
34	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Специальные беговые упражнения	Текущий контроль

35	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Постановка стопы, наклон туловища	Текущий контроль
36	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Текущий контроль
37	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Бег в среднем темпе 800 м	Текущий контроль
38	Январь	групповые тренировочные занятия	2	Бег в среднем темпе 800 м	Текущий контроль
39	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Финиширование	Текущий контроль
40	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Финиширование	Текущий контроль
41	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Имитация движений ног при отталкивании	Текущий контроль
42	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Имитация движений ног при отталкивании	Текущий контроль
43	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Эстафеты	Текущий контроль
44	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Имитация подъёма таза вверх из положения лёжа	Текущий контроль
45	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Имитация подъёма таза вверх из положения лёжа	Текущий контроль
46	Февраль	групповые тренировочные занятия	2	Подъём колена маховой ноги	Текущий контроль

47	Март	групповые тренировочные занятия	2	Подъём колена маховой ноги	Текущий контроль
48	Март	групповые тренировочные занятия	2	Работа ног и рук при отталкивании	Текущий контроль
49	Март	групповые тренировочные занятия	2	Работа ног и рук при отталкивании	Текущий контроль
50	Март	групповые тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка	Текущий контроль
51	Март	групповые тренировочные занятия	2	Специальная физическая подготовка	Текущий контроль
52	Март	групповые тренировочные занятия	2	Спортивные и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	Текущий контроль
53	Март	групповые тренировочные занятия	2	Прыжки в длину с места	Текущий контроль
54	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Прыжки в длину с места	Текущий контроль
55	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Эстафетный бег	Текущий контроль
56	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Эстафетный бег	Текущий контроль
57	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Метание мяча	Текущий контроль
58	Апрель	групповые тренировочные занятия	2	Метание мяча	Текущий контроль
59	Апрель	групповые	2	Ускорение по	Текущий

		тренировочные занятия		дистанции с выходом в поворот	контроль
60	Май	групповые тренировочные занятия	2	Участие в соревнованиях	Текущий контроль
61	Май	групповые тренировочные занятия	2	Метание гранаты	Текущий контроль
62	Май	групповые тренировочные занятия	2	Бег по прямой маховым шагом, в среднем темпе	Текущий контроль
63	Май	тестирование	2	Тестирование физической подготовленности	Итоговый контроль
64	Май	тестирование	2	Тестирование физической подготовленности	Итоговый контроль