

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Бурятия  
МКУ Иволгинское районное управления образования  
МОУ «Краснояровская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:  
на педагогическом совете

\_\_\_\_\_  
протокол № 1  
от «18» августа 2022 г

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_  
Акулова В.В.  
от «18» августа 2022 г

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор

\_\_\_\_\_  
Алсаева Д.П.  
приказ № 1  
от «18» августа 2023 г.



Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Юные инспектора движения»

на 2023-2024 учебный год

Составил: Петренко Ирина Михайловна  
учитель физической культуры, ОБЖ

с. Красноярово, 2023

## Пояснительная записка

Программа кружка «Юные инспектора движения» составлена на основе авторской программы Н.Ф.Виноградова «Юные инспектора движения»

Данная программа направлена на формирование у детей и подростков культуры поведения на дорогах, гражданской ответственности и правового самосознания, отношения к своей жизни и к жизни окружающих как к ценности, а также к активной адаптации во всевозрастающем процессе автомобилизации страны. Программа позволяет сформировать совокупность устойчивых форм поведения на дорогах, в общественном транспорте, в случаях чрезвычайных ситуаций, а также умения и навыки пропагандистской работы

Проблема безопасности дорожного движения имеет разные аспекты. Главным из них всегда будет сохранение человеческой жизни, особенно жизни детей и подростков. Поэтому школа первой должна поддержать идею общественного движения «Юные инспекторы движения», целью которого является объединение детей и взрослых, заинтересованных в снижении дорожно-транспортного травматизма

В процессе занятий дети участвуют в рейдах по обеспечению безопасности движения на улицах и дорогах, в агитационных автопробегх по пропаганде правил поведения на дорогах и улицах. Проводятся состязания юных велосипедистов, конкурсы знатоков правил дорожного движения, состязание «Безопасное колесо» и др.

Особенность программы заключается в создании условий для формирования безопасного образовательного пространства при взаимодействии с сотрудниками ГИБДД. Реализация программы рассчитана на один год. Отряд ЮИД состоит из учащихся 6-8 классов. Работа проводится в форме теоретических и практических занятий. Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и физического состояния здоровья обучающихся. Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и углубления теоретических знаний и практических умений на каждом последующем этапе обучения.

**Цель программы «Юные инспектора движения»** - вовлечь учащихся в деятельность по профилактике детского дорожного травматизма, познакомить их с содержанием работы специалистов, обеспечивающих безопасность дорожного движения.

**Задачи:** обучить правилам безопасного поведения на дорогах и улицах; познакомить с работой современных технических устройств, используемых в различных службах ГИБДД; дать опыт реальной деятельности по профилактике детского дорожного травматизма; научить приемам оказания первой доврачебной помощи, пострадавшим в дорожно-транспортных происшествиях; развить природные задатки, способствующие успеху в социальном и профессиональном самоопределении детей. Занятия могут проводить педагоги, специалисты ГИБДД в учебном классе, оснащенном соответствующим оборудованием.

Итоги освоения программы подводятся в форме игр – состязаний, в форме отчетного театрализованного представления по мотивам правил безопасного поведения на дорогах и улица

### Общая характеристика

В воспитании – методы формирования сознания личности, методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения, методы стимулирования поведения и деятельности.

Программа кружка «ЮИД» относится к социально-педагогической направленности: создаются условия для социальной практики ребенка в его реальной жизни, накопления нравственного и практического опыта.

**Работа кружка «ЮИД» основывается на различных видах деятельности:**

- Создание уголка безопасности дорожного движения;
- Изучение правил дорожного движения и пропаганда их в классах;
- Встречи и беседы с инспектором ГИБДД;
- Встречи с медицинским работником, с целью изучения основ медицинских знаний и применения знаний на практике;

- Проведение практических занятий по вождению велосипеда;
- Участие в различных конкурсах по профилактике дорожно-транспортной безопасности;
- Проведение игр, конкурсов, соревнований в школе.

Основные формы деятельности кружка по данной программе: обучение, применение знаний на практике через практические занятия, соревнования, игры, практическая работа по проведению пропаганды безопасности дорожного движения через конкурсы, викторины, шоу-программы.

В работе кружка участвуют учащиеся 6-8 классов. Создается актив детей для оказания помощи изучению ПДД во всех классах начального и среднего звена через агитацию, пропаганду, конкурсы, игры, соревнования.

#### **Развитие значимых для данной деятельности личностных качеств:**

- Самостоятельности в принятии правильного решения;
- Убежденности и активности в пропаганде добросовестного выполнения правил дорожного движения, как необходимого элемента сохранения своей жизни;
- Внимательности и вежливости во взаимоотношениях участников дорожного движения;
- Здорового образа жизни и навыка самостоятельного физического совершенствования

#### **Учащиеся должны:**

- знать:
  - правила дорожного движения, нормативные документы об ответственности за нарушение ПДД;
  - серии дорожных знаков и их представителей;
  - способы оказания первой медицинской помощи;
  - техническое устройство велосипеда.
- уметь:
  - работать с правилами дорожного движения, выделять нужную информацию;
  - читать информацию по дорожным знакам;
  - оценивать дорожную ситуацию;
  - оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему;
  - управлять велосипедом.
- Иметь навыки:
  - дисциплины, осторожности, безопасного движения как пешехода, пассажира, велосипедиста;
  - взаимной поддержки и выручки в совместной деятельности;
  - участия в конкурсах, соревнованиях.
  - активной жизненной позиции образцового участника дорожного движения.

#### **Место кружка в рабочем плане**

Программа рассчитана для учащихся 6-8 классов, на 1 год обучения. На реализацию курса «Юные инспектора движения» отводится 34 часов. Занятия проводятся по 1 часу в соответствии с нормами СанПина.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения кружка**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценивать по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о безопасности дорожного движения, об основах оказания первой медицинской помощи, о правилах дорожного движения.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом).

В результате реализации программы у учащихся будут сформированы УУД.

### **Личностные результаты**

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий.

#### Регулятивные УУД:

- Обучающиеся научатся:
  - понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
  - осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

#### Познавательная УУД:

- Обучающиеся научатся:
  - проводить сравнение и классификацию объектов;
  - понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
  - проявлять индивидуальные творческие способности.

#### Коммуникативные УУД:

- Обучающиеся научатся:
  - работать в группе, учитывать мнение партнеров, отличные от собственных;
  - обращаться за помощью;
  - предлагать помощь и сотрудничество;
  - слушать собеседника;
  - формулировать свои затруднения;
  - формулировать собственное мнение и позицию;
  - договариваться и приходить к общему решению;
  - осуществлять взаимный контроль;

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении правил безопасности дорожного движения.
- овладение умениями оказания первой медицинской помощи, безопасного дорожного движения.

#### **Содержание программы кружка**

Программа состоит из нескольких тематических разделов, которые взаимосвязаны между собой.  
34 часа

#### **Тема 1. Правила дорожного движения.**

Правила дорожного движения в России. Общие положения.

#### **Тема 2. Остановочный путь транспортных средств**

Обязанности пешеходов, водителей, велосипедистов и пассажиров.

#### **Тема 3. Движение транспортных средств.**

Проблемы безопасности движения, причины дорожно-транспортных происшествий.

#### **Тема 4. Назначение дорожной разметки**

Дороги и их элементы. Проезжая часть. Разделительная полоса. Полоса движения.

#### **Тема 5. Сигналы светофора, регулировщика**

Светофорное регулирование. Значение круглых сигналов светофора выполненных в виде стрелок. Средства регулирования движения.

#### **Тема 6. Движение на велосипеде**

Правила для велосипедистов. Пешеходные светофоры для велосипедистов

#### **Тема 7. На железной дороге**

Светофоры для регулирования движения через железнодорожные переезды. Движение через железнодорожные пути.

Приближение к железнодорожному переезду. Места прекращения движения в случаях, когда движение через переезд запрещено. Вынужденная остановка на железнодорожном переезде.

#### **Тема 8. Технические требования, предъявляемые велосипедистам**

ПДД для велосипедистов – дорожные знаки, техническое состояние велосипеда, движение групп велосипедистов.

#### **Тема 9. На сельских дорогах**

Правила перехода проезжей части, перекрестках, правила посадки и высадки из общественного транспорта, правила поведения детей при перевозке их на грузовых автомобилях, в салоне легкового автомобиля, правила безопасности при работе сельскохозяйственной техники и движения транспортных средств, особые дорожные условия.

#### **Тема 10. Поведение учащихся при ДТП**

Причины ДТП. Что необходимо делать, если ты оказался участником или свидетелем ДТП. Информация, которую должен сообщить свидетель ДТП. Аптечка автомобиля и ее содержимое.

#### **Тема 11. Дорожные знаки**

Предупреждающие знаки. Знаки приоритета. Предписывающие знаки. Информационно-указательные знаки. Знаки сервиса. Знаки дополнительной информации.

#### **Тема 12. Движение пешеходов**

Тротуар. Прилегающие территории. Перекрестки. Границы перекрестков. Пересечение проезжих частей на перекрестках. Регулируемые и нерегулируемые перекрестки.

#### **Тема 13. Обязанности пешеходов**

ПДД для пешеходов – правостороннее движение, правила перехода дороги, места перехода проезжей части дороги. Обход стоящего транспорта у обочины. Движение пеших групп и колонн.

#### **Тема 14. Велосипед с подвижным двигателем, мопед**

Правила пользования и дополнительные требования к движению мопедом.

#### **Тема 15. Первая медицинская помощь пострадавшим в ДТП**

Раны, их виды, оказание первой помощи. Вывихи и оказание первой медицинской помощи.

Виды кровотечения и оказание первой медицинской помощи.

Переломы, их виды. Оказание первой помощи пострадавшему. Ожоги, степени ожогов. Оказание первой помощи.

Виды повязок и способы их наложения.

Обморок, оказание помощи.

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Правила безопасного движения	1	
2	Остановочный путь транспортных средств	1	
3	Движение транспортных средств	1	
4	Назначение дорожной разметки	2	
5	Сигналы светофора, регулировщика	2	
6	Движение на велосипеде	2	
7	На железной дороге	1	
8	Технические требования, предъявляемые велосипедистам	1	
9	На сельских дорогах	2	
10	Поведение учащихся при ДТП	4	
11	Дорожные знаки	4	
12	Движение пешеходов	2	
13	Обязанности пешеходов	3	
14	Велосипед с подвижным двигателем, мопед	2	
15	Первая медицинская помощь пострадавшим в ДТП	6	

#### Планируемые результаты изучения кружка

Результатами воспитательно-образовательной деятельности программы являются: развитие и совершенствование навыков поведения на дороге, оказания доврачебной медицинской помощи, разносторонняя физическая и психологическая подготовка учащихся, сокращение количества ДТП с участием обучающихся, увеличение количества обучающихся, входящих в состав отряда ЮИД, повышение уровня теоретических знаний по ПДД, расширить знания учащихся об истории правил дорожного движения; повысить дорожную грамотность учащихся; сформировать мотивационно – поведенческую культуру ребенка в условиях общения с дорогой; повысить ответственность детей за свое поведение на дороге.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Бурятия  
МКУ Иволгинское районное управления образования  
МОУ «Краснояровская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО:  
на педагогического совета

\_\_\_\_\_

протокол №  
от «26» август 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора по УВР

Акулова В.В. Акулова В.В.

от «26» август 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор

Алсаева Д.П. Алсаева Д.П.

приказ №1  
от «01» 09 2023г.



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Легкая атлетика»**

На 2023-2024 учебный год

Составил: Петренко Ирина Михайловна  
учитель физической культуры, ОБЖ

с. Красноярово, 2023

### Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» имеет спортивно-оздоровительную направленность и разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
4. Примерная основная образовательная программа

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. 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.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. 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.

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.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закалывание организма школьников, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности. Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 5-9 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Программа разработана для учащихся 5-9 классов.

Время, отведенное на обучение, составляет 34 часа в год, 1 час в неделю. Срок реализации программы — 1 год.

#### Цель программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

#### Задачи программы:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;



## Результаты изучения курса программы

**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 легкоатлетические 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.

## Содержание программы

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия, упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекувырки, стойки, подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног, Низкий старт, стартовый разбег).
2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 600-800 м. Бег на средние дистанции 1000-1500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (5-20 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м, 3x30 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег от 1000 м до 3000. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

#### **Виды подготовки легкоатлета**

Подготовка легкоатлета - это многогранный процесс, в котором можно выделить физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую подготовку.

#### **Физическая подготовка.**

Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной подготовки (СФП). **Цель ОФП** - гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения, оказывающие воздействия на организм занимающихся. При этом развивается и укрепляется костно-мышечный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движения, повышается уровень двигательных качеств.

**Цель СФП** - развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Начиная юным спортсменам основное внимание необходимо уделить небольшому количеству занятий ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

**Сила** - важнейшее качество. Развитие силы осуществляется регулярным повторением упражнений с отягощениями, преодолением массы собственного тела и преодолением сопротивления партнера. Упражнения могут быть динамическими (изотоническими) и статическими (изометрическими). В динамических упражнениях работающие мышцы изменяют свою длину, в статических - только напрягаются.

**Быстрота** - это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, со способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, спортивные игры.

**Выносливость.** Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности.

**Специальная выносливость** - это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время (длительный бег с умеренной скоростью).

**Гибкость** определяется эластичностью связок, мышц, подвижностью в суставах (особенно необходима легкоатлетам прыжках в высоту, барьерном беге). **Ловкость** - умение спортсмена выполнять упражнения требующие координации многих групп мышц, в кратчайшее время.

#### **Техническая подготовка**

Включает в свое содержание различные средства, направленные на обучение, направленные на развитие умения ориентироваться в пространстве.

**Спортивная техника** - это способ выполнения изучаемого упражнения. При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения.

#### **Тактическая подготовка**

**Тактика легкоатлета** - это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований. Тактика в беге разнообразна (тактика лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем).

### Морально-волевая подготовка

Создать из группы занимающихся единый коллектив, который будет способствовать воспитанию патриотизма, чувства долга, скромности, требовательности к себе и к товарищам, уважения к славным традициям спорта. Только обладая необходимыми качествами, трудолюбием, настойчивостью можно достичь высоких результатов.

### Теоретическая подготовка

Достичь вершин спортивного мастерства невозможно без углубления теоретических знаний, повышающих эффективность тренировочного процесса. Сегодня тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

### Учебно-тематический план

№ занятия	Содержание занятий	Дата
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ на занятиях легкой атлетикой, охрана труда. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Легкоатлетическая разминка. Высокий старт. Бег с ускорением	
2	Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции	
3	Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	
4	Техника метания мяча. Метания мяча на дальность	
5	Техника эстафетного бега. Подвижные игры	
6	Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 800м.	
7	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Гигиена спортсмена и закаливание.	
8	Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-1500 м	
9	Круговая тренировка. Развитие координации, силовых и скоростносиловых качеств.	
10	Бег на средние дистанции 500-800м. ОФП	
11	История развития легкоатлетического спорта. Низкий старт, стартовый разбег	
12	Кроссовая подготовка. Челночный бег	
13	Кросс 2500м. Встречная эстафета	
14	Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	
15	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Силовые упражнения.	
16	Эстафетный бег. Упражнения на гибкость.	
17	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 400м	
18	ОФП – прыжковые упражнения. Круговая эстафета	
19	Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Подвижные игры. Судейство соревнований	
20	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м	
21	Специально-беговые упражнения. Техническая подготовка	
22	Техника выполнения низкого старта. Подвижные игры	
23	Техника бега с низкого старта. Бег 20,30м	
24	Техника бега по дистанции в спринте. Бег 40,50,60м	

25	Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением.	
26	Развитие быстроты. Подвижные игры	
27	Кроссовая подготовка. Встречная эстафета	
28	Кроссовая подготовка. Круговая тренировка	
29	Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств.	
30	Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов	
31	Прыжки через препятствия. Эстафеты	
32	Судейство соревнований. Интервальный бег.	
33	Психологическая подготовка. Прыжки через препятствие	
34	Встречная эстафета. Подвижные игры	