МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «НОВАТОР» ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД УФА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Принята на заседании
методического совета
от «23» октября 2017 г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО ДДТ
«г. Новатор»
Закирова Т.И.
«23» октября 2017г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Легкая атлетика»

Возраст детей: 7-18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор – составитель программы:
Мулюкина Екатерина Алексеевна,
тренер - преподаватель.

Уфа 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа для ДОД по легкой атлетике составлена на основе действующей учебной программы ДЮСШ (Детско-юношеских спортивных школ), нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.

В программе нашли отражение построение учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки (НП) и учебно-тренировочных группах (УТГ), основные задачи на различных этапах годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основная цель многолетней подготовки юных спортсменов в ДОД – воспитание здоровых и крепких спортсменов, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств, активных строителей и защитников нашей Родины.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

1. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья.
2. Подготовка квалифицированных спортсменов, подготовка резервов для сборных команд РБ и РФ.
3. Подготовка инструкторов-общественников и судей по легкой атлетике.
4. Теоретическая подготовка с основами педагогики, биомеханики, биохимии, физиологии, лечебной физической культуры.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Учебная программа рассчитана на шестилетний период обучения, состоящий из двух лет обучения в группах НП (ГНП) и из четырех лет – в УТГ. Спортивно-оздоровительный этап предусматривает обучение детей в возрасте 9-17 лет.

I. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Подготовка юных бегунов ставит перед тренером сложные задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию. Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена.

Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избежания преждевременной стабилизации скоростных качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки. Особое место в системе подготовки юного бегуна должны занять наряду со скоростными силовыми и скоростно-силовыми упражнениями специального и общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

Для юных спортсменов, занимающихся в ГНП, основными задачами станут:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к тренировочным занятиям;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- овладение основами техники выполнения упражнений;
- воспитание черт характера.

Для юных бегунов на средние дистанции, занимающихся в УТГ, основными задачами станут:

- дальнейшее укрепление здоровья;

- гармоничное физическое развитие;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- повышение уровня скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств;
- обучение основам техники видов легкой атлетики;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение теоретических знаний по тренировке в беге на короткие и средние дистанции, ведение спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

При построении спортивной тренировки следует руководствоваться принципами:
- целевой направленности по отношению к спортивному мастерству;
- соразмерности в развитии основных физических качеств;
- ведущих факторов, определяющих уровень мастерства и возрастной динамики развития юных спортсменов.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на этапе спортивного совершенствования.

Тренировочный процесс бегуна рассматривается как целостная динамическая система, где на каждом конкретном этапе совершенствования спортивного мастерства решаются специфические задачи по развитию двигательных качеств, формированию технического мастерства, выбору средств, методов и величин тренировочных воздействий. Организуется он в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются величиной прогнозируемого результата и обуславливается необходимую реализацию программы тренировки. Известно, что каждый уровень спортивного мастерства имеет свои константные возрастные границы. Поэтому важное значение в многолетней подготовке спортсмена приобретает знание возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Это позволит ответить на вопросы: каковы оптимальные сроки начала специализации, когда целесообразно планировать выход спортсмена на тот или иной разрядный уровень, каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения нормативов мастера спорта и мастера спорта международного класса и т.д.

На основании обработки данных спортивных биографий сильнейших спринтеров и средневиков можно констатировать, что специализированная тренировка начинается в 13-14-летнем возрасте. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на три возрастные группы. Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности, учет которых необходим для рационального физического воспитания.

Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет, однако интенсивное развитие этого качества приходится на 9 - 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.

Скоростно-силовые качества начинают расти с 7-8 лет. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.

Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающаяся с возрастом. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом.

Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Аэробная выносливость. Большинство ученых соглашается с утверждением, что дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-800 м. Это связано с тем, что незначительный рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный – после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.

Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачек в его развитии.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методом оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

Возраст 16-17 лет является своеобразным переходом к периоду полного формирования организма. Поэтому можно полагать, что юные спортсмены, прошедшие 4-6-летнюю подготовку, могут начинать специализированные занятия в своем виде спорта. Данный факт имеет важное значение при обосновании начала целенаправленной (узкой) специализации в избранном виде спорта. В связи с этим меняется отношение к средствам и методам направленной специализации спортивной подготовки молодых спортсменов.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства - многолетняя планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов. Весь процесс многолетней тренировки спортсмена делится на четыре основных этапа и взаимосвязан с годами обучения в учебных группах.

Этап предварительной подготовки	Группы начальной подготовки (ГНП) 2 года
Этап начальной спортивной специализации	1-2 года обучения в УТГ
Этап углубленной тренировки	3-4 года обучения в УТГ
Этап спортивного совершенствования	1-3 года обучения в группах спортивного совершенствования (ГСС)

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Этап начальной подготовки. Зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Минимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке на начало учебного года
Группы начальной подготовки				
1-й год	9-10	10	4	Выполнение нормативов по ОФП
2-й год	10-11	10	4	
Учебно-тренировочные группы				
1-й год	12-13	10	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
2-й год	13-14	10	6	
3-й год	14-15	10	6	
4-й год	15 и старше	10	6	

План учебно-тренировочных занятий на год

Разделы подготовки	Группы начальной подготовки (ГНП)		Учебно-тренировочные группы (УТГ)			
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1.Общая физическая подготовка	100	96	140	130	110	90
2.Специальная физическая подготовка	30	30	50	54	68	82
3.Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6	6
4.Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	4	4
5.Участие в соревнованиях	-	4	8	12	16	20
6.Инструкторская и судейская практика	-	-	4	6	8	10
7.Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4
Общее количество часов	144	144	216	216	216	216

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	ГНП		УТГ			
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
ОФП	80-90	80-85	70-80	50-60	30-40	30-40
СФП	10-20	15-20	20-30	40-50	60-70	60-70

Переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочные этапы

юноши

Контрольные упражнения	ГНП		УТГ			
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Бег 20м с/х	-	2,8	2,6	2,4	2,2	2,1
Бег 60 м	-	8,7	8,5	8,1	7,7	7,4
Бег 300м	-	-	46,0	43,0	41,0	39,5
Прыжки в длину с/м	-	200	220	230	250	260
Тройной прыжок в длину с /м	-	-	645	685	750	795
Десятерной прыжок в длину с /м	-	-	21,8	23,8	25,2	26,6
Основной вид		ОФП	Юношеские разряды	1 юн. р.	III р.	IIр.

Девушки

Контрольные упражнения	ГНП		УТГ			
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
Бег 20м с/х	-	3,0	2,8	2,7	2,6	2,5
Бег 60 м	-	9,5	9,2	8,9	8,6	8,3
Бег 300м	-	-	50,5	48,0	46,0	44,0
Прыжки в длину с/м	-	180	200	210	220	230
Тройной прыжок в длину с /м	-	-	570	610	650	690
Десятерной прыжок в длину с /м	-	-	20,3	21,6	22,9	24,5
Основной вид		ОФП	Юношеские разряды	1 юн. р.	III р.	IIр.

При объединении в одну группу учащихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуется не превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше двух спортивных разрядов.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводиться решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а так же заключения врача.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования, предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах.

Для зачисления в объединение необходимо представить: заявление родителей (либо законных представителей ребёнка) и справку от врача о допуске к занятиям спортом.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведению педагогического и медико-биологического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Она строится на основе следующих методических положений:

1) ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;

2) увеличение темпов роста нагрузок от времени выбора спортивной специализации на последующих этапах подготовки;

3) соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню физической подготовленности юных спортсменов;

4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем организма спортсмена.

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента ОФП. Поэтому тренировки строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта.

На этапах начальной спортивной специализации и углубленной тренировки в избранном виде спорта соотношение парциальных объемов тренировочной работы и акцент на преимущественное использование тех или иных нагрузок находятся в прямой зависимости от факторов, определяющих общую и специальную подготовленность юных спортсменов. Общая физическая подготовка на первых двух годах обучения в учебно-тренировочных группах занимает 60-80% и направлена на развитие основных физических качеств и формирование разнообразных двигательных умений и навыков. В 3-й и 4-й годы обучения в учебно-тренировочных группах содержание ОФП в большей мере приближается по своему воздействию к избранному виду спорта 30-40%, в то же время происходит увеличение доли специальной физической подготовки до 40-60%, которая направлена на развитие специальных физических качеств и совершенствование спортивной техники видов легкой атлетики.

В учебно-тренировочных группах годичный цикл подготовки юных атлетов состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды, достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна периодизация годичного цикла тренировки.

Подготовительный период разбивается на 2 этапа – обще-подготовительный (базовый) и специально-подготовительный. В соревновательный период юные спортсмены принимают участие в 4-6 соревнованиях.

Наряду с общей и специальной физической подготовкой учебный план предусматривает и такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Список литературы.

1. Учебник тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хоменкова. – Изд. 2-е, перераб. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 479 с., ил.

2. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции / Программу разработали: В.Г.Никитушкин, Н.Н.Чесноков, В.Г.Бауэр, В.Б.Зеличенок. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст). – М.: Советский спорт, 2005. – 116 с.: ил.
3. Легкая атлетика. Многоборье / Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / под ред. И.И.Столова. – М.: Советский спорт, 2005. – 112 с.: ил.
4. Легкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба / Программу разработали: В.В.Ивочкин, Ю.Г.Травин, Г.Н.Королев, Г.Н.Семаева. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст). – М.: Советский спорт, 2004. – 108 с.: ил.
5. Легкая атлетика / Под ред. И.А.Степанченок, Л.С.Хоменков, В.М.Ягодин. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими). – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 352 с.: ил.
6. А.А. Ушаков, И.Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
7. В.В. Ивочкин, Ю.Г.Травин и др. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
8. В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенок и др. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
9. И.С. Ильин, В.П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег) Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004
10. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
11. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
12. А.И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004
13. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
14. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
15. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007

Список обязательной литературы:

1. Конституция Российской Федерации, 1993 г.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании», 1995 г.
3. Конвенция о правах ребёнка, 1989 г.
4. Конституция Республики Башкортостан, 1993 г.
5. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы», Внешкольник, 2006 г.
6. «Духовно-нравственное воспитание подрастающего поколения», программа, Уфа, БИРО,2004г.
7. «Концепция и программа формирования гражданина нового Башкортостана в системе образования», изд. Башкирского института развития образования, 2006 г.
8. Президентская программа «Дети Республики Башкортостан», Указ Президента Республики Башкортостан, N УП-858, Уфа, Дом Республики, 21 декабря 1998 г.
9. Республиканская целевая Программа «Развитие системы дополнительного образования детей в Республике Башкортостан» на 2007 - 2011 годы, Постановление Правительства Республики Башкортостан N 305, от 25 октября 2006 г.

Список литературы для педагогов.

16. Учебник тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хоменкова. – Изд. 2-е, перераб. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 479 с., ил.

17. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции / Программу разработали: В.Г.Никитушкин, Н.Н.Чесноков, В.Г.Бауэр, В.Б.Зеличенок. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст). – М.: Советский спорт, 2005. – 116 с.: ил.
18. Легкая атлетика. Многоборье / Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / под ред. И.И.Столова. – М.: Советский спорт, 2005. – 112 с.: ил.
19. Легкая атлетика: Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба / Программу разработали: В.В.Ивочкин, Ю.Г.Травин, Г.Н.Королев, Г.Н.Семаева. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст). – М.: Советский спорт, 2004. – 108 с.: ил.
20. Легкая атлетика / Под ред. И.А.Степанченок, Л.С.Хоменков, В.М.Ягодин. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры (для занятий с начинающими). – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 352 с.: ил.
21. Организация и судейство по легкой атлетике / Сост. В.И. Лахов. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 336 с.: ил.

Список литературы для детей.

1. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 32 с.: ил.
2. Бегай, прыгай, метай / Школа легкой атлетики для детей 7-12 лет под редакцией Э. Брюнему, Э. Харнес, Я. Хофф. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 80 с.: ил.
3. Бег, прыжки, метания. / Ломан В. – Пер. с нем. М., Физкультура и спорт, 1974. – 150 с.: ил.
4. Будь первым / В.П. Куц. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 56 с.: ил.
5. Путь к успеху / Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 95 с.: ил.
6. Подружись с «Королевой спорта». / Е.А. Малков. – М.: Просвещение, 1987. – 111 с.: ил.
7. Твой олимпийский учебник: Учеб. Пособие для учреждений образования России. 17-е изд., перераб. и доп. / В.С. Родиченко и др. – М.: Советский спорт, 2007. – 144 с.: ил.

Календарно-тематический план объединения «Лёгкая атлетика».
Для групп начальной подготовки 1го и 2го года обучения.

№	Содержание занятия	Дата	Часы
1	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Игры.		2
2	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. ОФП. Игры.		2
3	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. ОФП. Игры.		2
4	Ходьба, бег. ОРУ. Растяжка. Акробатика. Игры. ОФП.		2
5	Ходьба, бег. ОРУ. Растяжка. Акробатика. Игры. ОФП.		2
6	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Эстафеты. Игры. ОФП.		2
7	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Упражнения с мячами. Игры. ОФП.		2
8	Ходьба, бег. ОРУ. Упражнения со скакалкой. ОФП. Игры.		2
9	Ходьба, бег. ОРУ. СПУ. Игры. ОФП.		2
10	Ходьба, бег. ОРУ. Упражнения с мячами. ОФП. Игры.		2
11	Ходьба, бег. ОРУ. Низкий и высокий старт. Эстафеты. ОФП.		2
12	Ходьба, бег. ОРУ. Техника бега по кругу. ОФП. Игры.		2
13	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Эстафеты. Игры. ОФП.		2
14	Ходьба, бег. ОРУ. СПУ. Техника метания мяча. Игры. ОФП.		2
15	Ходьба, бег. ОРУ. Акробатика. Техника метания мяча.		2
16	Ходьба, бег. ОРУ. Эстафеты. Метание мяча. Игры. ОФП.		2
17	Ходьба, бег. ОРУ. СПУ. Опорные прыжки. Игры. ОФП.		2
18	Ходьба, бег. ОРУ. Акробатика. ОФП. Игры.		2
19	Ходьба, бег. ОРУ. Бег по кругу. ОФП. Игры.		2
20	Ходьба, бег. ОРУ. СПУ. Опорные прыжки. Игры. ОФП.		2
21	Ходьба, бег. ОРУ. Акробатика. Опорные прыжки. Игры.		2
22	Ходьба, бег. ОРУ. Метание мяча с наскока. ОФП.		2
23	Ходьба, бег. ОРУ. Акробатика. Опорные прыжки. Игры.		2
24	Ходьба, бег. ОРУ. Метание мяча. Прыжки через скакалку.		2
25	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Челночный бег. Игры. ОФП.		2
26	Ходьба, бег. ОРУ. СПУ. Опорные прыжки. Метание мяча.		2
27	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Эстафеты. ОФП. Игры.		2
28	Ходьба, бег. ОРУ. СПУ. Прыжки через скакалку. Игры.		2
29	Ходьба, бег. ОРУ. Акробатика. Метание мяча. Игры.		2
30	Ходьба, бег. ОРУ. Эстафеты с предметами. Игры. ОФП.		2
31	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Челночный бег. Метание мяча.		2
32	Ходьба, бег. ОРУ. СПУ. Прыжки в высоту. ОФП.		2
33	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Упражнения метателя. Игры.		2
34	Ходьба, бег. ОРУ. Акробатика. Подвижные игры.		2
35	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Эстафеты с предметами. ОФП.		2
36	Ходьба, бег. ОРУ. СПУ. Круговая прыжковая подготовка.		2
37	Ходьба, бег. ОРУ. Упражнения с мячами. Эстафеты.		2
38	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Линейные эстафеты. ОФП.		2
39	Ходьба, бег. ОРУ. Многоскоки. Метание мяча. ОФП. Игры.		2
40	Ходьба, бег. ОРУ. Акробатика. Прыжки в высоту. ОФП.		2

41	Ходьба, бег. ОРУ. Акробатика. Прыжки в высоту. ОФП.		2
42	Ходьба, бег. ОРУ. Эстафеты. «Низкий старт». ОФП. Игры.		2
43	Ходьба, бег. ОРУ. СПУ. Опорные прыжки. ОФП. Игры.		2
44	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Упражнения с мячами. ОФП. Игры.		2
45	Ходьба, бег. ОРУ. СПУ. Опорные прыжки. ОФП. Игры.		2
46	Ходьба, бег. ОРУ. ОФП. Акробатика. Прыжки в высоту.		2
47	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Эстафеты. Метание мяча. ОФП.		2
48	Ходьба, бег. ОРУ. СПУ. Полоса препятствий. ОФП.		2
49	Ходьба, бег. ОРУ. Круговая силовая подготовка. Игры.		2
50	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Эстафеты. ОФП. Игры.		2
51	Ходьба, бег. ОРУ. Спортивная ходьба. ОФП. Игры.		2
52	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Эстафеты с предметами. ОФП.		2
53	Ходьба, бег. ОРУ. СПУ. Опорные прыжки. ОФП. Игры.		2
54	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Эстафеты. ОФП с метболом.		2
55	Ходьба, бег. ОРУ. СПУ. Прыжки в высоту. Игры. ОФП.		2
56	Ходьба, бег. ОРУ. Метания. Игры. ОФП.		2
57	Ходьба, бег. ОРУ. Полоса препятствий. Игры. ОФП.		2
58	Ходьба, бег. ОРУ. Техника метания мяча. Игры. ОФП.		2
59	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Ускорения. Игры. ОФП.		2
60	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Ускорения. Метание мяча. Игры.		2
61	Ходьба, бег. ОРУ. Многоскоки. Полоса препятствий. ОФП.		2
62	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Ускорения по кругу. Игры. ОФП.		2
63	Ходьба, бег. ОРУ. СПУ. Полоса препятствий. Игры. ОФП.		2
64	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Многоскоки через барьеры. ОФП.		2
65	Ходьба, бег. ОРУ. Прыжки в высоту. Игры.		2
66	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Прыжки в высоту. Игры. ОФП.		2
67	Ходьба, бег. ОРУ. Многоскоки. Эстафеты. Игры. ОФП.		2
68	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Ускорения. ОФП. Игры.		2
69	Ходьба, бег. ОРУ. Многоскоки. Упражнения метателя.		2
70	Ходьба, бег. ОРУ. СБУ. Ускорения в гору. ОФП. Игры.		2
71	Ходьба, бег. ОРУ. Контрольные упражнения. Игры.		2
72	Ходьба, бег. ОРУ. Контрольные упражнения. Игры.		2
			144ч

Календарно-тематический план объединения «Лёгкая атлетика».
Для учебно-тренировочных групп 1го и 2го года обучения.

№	Содержание занятия	Дата	Часы
1	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Игры.		2
2	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в шаге. Игры.		2
3	Кросс. ОРУ. Круговая ОФП. Игры		2
4	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения с низкого старта. Игры.		2
5	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в шаге. Метание мяча. Игры.		2
6	Кросс. ОРУ. Растяжка. Метание мяча. ОФП. Игры.		2
7	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Метание метбола. Игры.		2
8	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Метание мяча. Игры.		2
9	Кросс. ОРУ. Растяжка в парах. ОФП. Игры.		2
10	Кросс. ОРУ. СБУ. Эстафеты с мячом. Игры.		2
11	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. ОФП. Игры.		2
12	Кросс. ОРУ. Растяжка. Круговая ОФП. Игры.		2
13	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения по повороту. Метание мяча.		2
14	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Метание мяча. Игры.		2
15	Кросс. ОРУ. Упражнения в парах на растяжку. Игры.		2
16	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения с отягощением и без. Игры.		2
17	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Метание мяча. Игры.		2
18	Кросс. ОРУ. Упражнения на растяжку. ОФП. Игры.		2
19	Кросс. ОРУ. СПУ. Ускорения. Упражнения с барьерами.		2
20	Кросс. ОРУ. Круговая силовая подготовка. Игры.		2
21	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. ОФП. Игры.		2
22	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки через барьеры и в шаге. Игры.		2
23	Кросс в среднем темпе. ОРУ. Растяжка. Игры.		2
24	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. ОФП. Игры.		2
25	Кросс. ОРУ. СПУ. Опорные прыжки. Метание метбола.		2
26	Кросс в среднем темпе. ОРУ. Круговая ОФП.		2
27	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения с отягощением и без. ОФП.		2
28	Кросс. ОРУ. СПУ. Упражнения с барьерами. Игры.		2
29	Кросс. ОРУ. Растяжка. Круговая силовая подготовка. Игры.		2
30	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. ОФП. Игры.		2
31	Кросс. ОРУ. СПУ. Упражнения с барьерами. Игры.		2
32	Кросс в среднем темпе. ОРУ. Упражнения в парах. Игры.		2
33	Кросс. ОРУ. Упражнения метателя. ОФП. Игры.		2
34	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. ОФП. Игры.		2
35	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. ОФП. Игры.		2
36	Кросс. ОРУ. СБУ. Упражнения с метболом. ОФП.Игры.		2
37	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Упражнения с барьерами.		2
38	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Растяжка. Игры.		2
39	Кросс. ОРУ. Метание мяча и метбола. Игры.		2
40	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. ОФП. Игры.		2

41	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Растяжка. Игры.		2
42	Кросс. ОРУ. Упражнения с барьерами. Метание метбола.		2
43	Кросс. ОРУ. СБУ. Низкий старт. Ускорения. ОФП. Игры.		2
44	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Растяжка. Игры.		2
45	Кросс. ОРУ. Упражнения с барьерами. Метание метбола.		2
46	Кросс. ОРУ. СБУ. Низкий старт. Ускорения. Игры.		2
47	Кросс. ОРУ. СПУ. Опорные прыжки. ОФП. Игры.		2
48	Кросс. ОРУ. Упражнения с барьерами. Метание метбола.		2
49	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. ОФП. Игры.		2
50	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. ОФП. Игры.		2
51	Кросс. ОРУ. Подскоки и прыжки через барьеры. Игры.		2
52	Кросс. ОРУ. Растяжка. Метание метбола. Игры.		2
53	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения с низкого старта. ОФП. Игры.		2
54	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Метание метбола.		2
55	Кросс. ОРУ. Ускорения на средних отрезках. Метание мяча.		2
56	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Упражнения с барьерами.		2
57	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Метание метбола.		2
58	Кросс. ОРУ. Акробатика. Прыжки в высоту. ОФП. Игры.		2
59	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения в эстафетах. ОФП. Игры.		2
60	Кросс. ОРУ. СПУ. Опорный прыжок. ОФП. Игры.		2
61	Кросс. ОРУ. Прыжки в высоту. Метание метбола. Игры.		2
62	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Упражнения с барьерами.		2
63	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Метание метбола.		2
64	Кросс. ОРУ. Акробатика. Прыжки в высоту. ОФП. Игры.		2
65	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Упражнения с барьерами.		2
66	Кросс. ОРУ. СПУ. Круговая силовая подготовка. Игры.		2
67	Кросс. ОРУ. Ускорения на средних отрезках. ОФП. Игры.		2
68	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Прыжки в длину. Игры.		2
69	Кросс. ОРУ. СПУ. Круговая силовая подготовка. Барьеры.		2
70	Кросс. ОРУ. Акробатика. Растяжка. Прыжки в высоту.		2
71	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения с сопротивлением. ОФП.		2
72	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Метание метбола.		2
73	Кросс. ОРУ. Темповый бег. Растяжка. ОФП. Игры.		2
74	Кросс. ОРУ. Акробатика. Опорные прыжки. Игры.		2
75	Кросс. ОРУ. СБУ. Прыжки в длину. ОФП. Игры.		2
76	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. ОФП. Игры.		2
77	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. ОФП. Игры.		2
78	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в шаге. Опорные прыжки. Игры.		2
79	Кросс. ОРУ. ОФП с метболом. Метание мяча. Игры.		2
80	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. ОФП с барьерами. Игры.		2
81	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Игры.		2
82	Кросс. ОРУ. Метание метбола. ОФП. С барьерами.		2
83	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. ОФП с отягощением. Игры.		2
84	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в высоту. Акробатика. Игры.		2
85	Кросс. ОРУ. Акробатика. Прыжки в высоту. Игры.		2
86	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. ОФП с барьерами. Игры.		2

87	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в высоту. ОФП. Игры.		2
88	Кросс. ОРУ. Акробатика. Метание метбола. Игры.		2
89	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Прыжки в длину. Игры.		2
90	Кросс. ОРУ. Темповый бег. Растяжка. ОФП. Игры.		2
91	Кросс. ОРУ. СПУ. Упражнения с барьерами. ОФП. Игры.		2
92	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. ОФП с барьерами. Игры.		2
93	Кросс. ОРУ. Метание мяча. ОФП. Игры.		2
94	Кросс. ОРУ. Темповый бег. ОФП с мячами. Игры.		2
95	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Прыжки в длину. Игры.		2
96	Кросс. ОРУ. СПУ. Ускорения. Прыжки в длину. Метания.		2
97	Кросс. ОРУ. Упражнения метателя. ОФП. Игры.		2
98	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Прыжки в длину. Игры.		2
99	Кросс. ОРУ. СПУ. Ускорения. Прыжки в длину. Метания.		2
100	Кросс. ОРУ. Упражнения метателя. Метание копья. Игры.		2
101	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Прыжки в длину. ОФП. Игры.		2
102	Кросс. ОРУ. СПУ. Ускорения. Прыжки в длину. Игры.		2
103	Кросс. ОРУ. Упражнения метателя. Метание копья. Игры.		2
104	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Прыжки в длину. ОФП. Игры.		2
105	Кросс. ОРУ. СПУ. Ускорения. Прыжки в длину. ОФП. Игры.		2
106	Кросс. ОРУ. Растяжка. Игры.		2
107	Кросс. ОРУ. Контрольные упражнения. Игры.		2
108	Кросс. ОРУ. Контрольные упражнения. Игры.		2
			216

Календарно-тематический план объединения «Лёгкая атлетика».
Для учебно-тренировочных групп 3го и 4го года обучения.

№	Содержание занятия	Дата	Часы
1	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Метание мяча. Игры.		2
2	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Метание мяча. Игры.		2
3	Кросс. ОРУ. Круговая ОФП. Игры		2
4	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения с низкого старта. Игры.		2
5	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Метание мяча. Игры.		2
6	Кросс. ОРУ. Растяжка. Метание мяча. ОФП. Игры.		2
7	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Метание метбола. Игры.		2
8	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Метание мяча. Игры.		2
9	Кросс. ОРУ. Растяжка в парах. ОФП. Игры.		2
10	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Бег по повороту. Игры.		2
11	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. ОФП. Игры.		2
12	Кросс. ОРУ. Темповый бег. Круговая ОФП. Игры.		2
13	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения по повороту. Метание мяча.		2
14	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Метание мяча. Игры.		2
15	Кросс. ОРУ. Упражнения в парах на растяжку. ОФП.		2
16	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения с отягощением и без. Игры.		2
17	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Метание мяча. Игры.		2
18	Кросс. ОРУ. Темповый бег. ОФП. Игры.		2
19	Кросс. ОРУ. СПУ. Ускорения. Упражнения с барьерами.		2
20	Кросс. ОРУ. Круговая силовая подготовка. Игры.		2
21	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. ОФП. Игры.		2
22	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки через барьеры и в шаге. Игры.		2
23	Кросс в среднем темпе. ОРУ. Растяжка. Игры.		2
24	Кросс. ОРУ. СБУ. Повторная работа. Растяжка. Игры.		2
25	Кросс. ОРУ. СПУ. Опорные прыжки. Метание метбола.		2
26	Кросс в среднем темпе. ОРУ. ОФП. Игры.		2
27	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения с отягощением и без. ОФП.		2
28	Кросс. ОРУ. СПУ. Упражнения с барьерами. ОФП. Игры.		2
29	Кросс. ОРУ. Растяжка. Повторная работа. Игры.		2
30	Кросс. ОРУ. СБУ. Круговая силовая подготовка. ОФП.		2
31	Кросс. ОРУ. СПУ. Упражнения с барьерами. Игры.		2
32	Кросс в среднем темпе. ОРУ. Упражнения в парах. Игры.		2
33	Кросс. ОРУ. Упражнения метателя. ОФП. Игры.		2
34	Кросс. ОРУ. СБУ. Круговая силовая подготовка. Игры.		2
35	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. ОФП. Игры.		2
36	Кросс. ОРУ. СБУ. Упражнения с метболом. ОФП.Игры.		2
37	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Упражнения с барьерами.		2
38	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Растяжка. Игры.		2
39	Кросс. ОРУ. Темповый бег. Растяжка. Игры.		2
40	Кросс. ОРУ. СБУ. ОФП. Игры.		2

41	Кросс. ОРУ. СПУ. Ускорения на средних отрезках. Игры.		2
42	Кросс. ОРУ. Упражнения с барьерами. Метание метбола.		2
43	Кросс. ОРУ. СБУ. Низкий старт. Ускорения. ОФП. Игры.		2
44	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Растяжка. Игры.		2
45	Кросс. ОРУ. Упражнения с барьерами. Метание метбола.		2
46	Кросс. ОРУ. СБУ. Низкий старт. Ускорения. Игры.		2
47	Кросс. ОРУ. СПУ. Опорные прыжки. ОФП. Игры.		2
48	Кросс. ОРУ. Ускорения на средних отрезках. Игры.		2
49	Кросс. ОРУ. СБУ. Упражнения с барьерами. ОФП. Игры.		2
50	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. ОФП. Игры.		2
51	Кросс. ОРУ. Ускорения на средних отрезках. Игры.		2
52	Кросс. ОРУ. Растяжка. Метание метбола. Игры.		2
53	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения с низкого старта. ОФП.		2
54	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Метание метбола.		2
55	Кросс. ОРУ. Ускорения на средних отрезках. ОФП. Игры.		2
56	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Упражнения с барьерами.		2
57	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Метание метбола.		2
58	Кросс. ОРУ. Попеременная работа. ОФП. Игры.		2
59	Кросс. ОРУ. СБУ. Растяжка. ОФП. Игры.		2
60	Кросс. ОРУ. СПУ. Опорный прыжок. ОФП. Игры.		2
61	Кросс. ОРУ. Прыжки в высоту. Метание метбола. Игры.		2
62	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Упражнения с барьерами.		2
63	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Метание метбола.		2
64	Кросс. ОРУ. Акробатика. Прыжки в высоту. ОФП. Игры.		2
65	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Упражнения с барьерами.		2
66	Кросс. ОРУ. СПУ. Круговая силовая подготовка. Игры.		2
67	Кросс. ОРУ. Ускорения на средних отрезках. ОФП. Игры.		2
68	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Прыжки в длину. Игры.		2
69	Кросс. ОРУ. СПУ. Круговая силовая подготовка. Игры.		2
70	Кросс. ОРУ. Акробатика. Растяжка. Прыжки в высоту.		2
71	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения с сопротивлением. ОФП.		2
72	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Метание метбола.		2
73	Кросс. ОРУ. Темповый бег. Растяжка. ОФП. Игры.		2
74	Кросс. ОРУ. Опорные прыжки. Игры.		2
75	Кросс. ОРУ. СБУ. Попеременная работа. Растяжка. Игры.		2
76	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. ОФП. Игры.		2
77	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. ОФП. Игры.		2
78	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в шаге. Опорные прыжки.		2
79	Кросс. ОРУ. ОФП с метболом. Метание мяча. Игры.		2
80	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения на средних отрезках. ОФП.		2
81	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в длину. Игры.		2
82	Кросс. ОРУ. Метание метбола. ОФП. С барьерами.		2
83	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. ОФП с отягощением.		2
84	Кросс. ОРУ. СПУ. Прыжки в высоту. Акробатика. Игры.		2
85	Кросс. ОРУ. Темповый бег. Растяжка. Игры.		2
86	Кросс. ОРУ. СБУ. Прыжки в высоту. ОФП.		2

87	Кросс. ОРУ. СПУ. Ускорения. ОФП с барьерами. Игры.		2
88	Кросс. ОРУ. Акробатика. Метание метбола. Игры.		2
89	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Прыжки в длину. Игры.		2
90	Кросс. ОРУ. Темповый бег. Растяжка. ОФП.Игры.		2
91	Кросс. ОРУ. СПУ. Упражнения с барьерами. ОФП. Игры.		2
92	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. ОФП с барьерами. Игры.		2
93	Кросс. ОРУ. Метание мяча. ОФП. Игры.		2
94	Кросс. ОРУ. Темповый бег. ОФП с мячами. Игры.		2
95	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Прыжки в длину. Игры.		2
96	Кросс. ОРУ. СПУ. Ускорения. Прыжки в длину. Метания.		2
97	Кросс. ОРУ. Упражнения метателя. ОФП. Игры.		2
98	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Прыжки в длину. Игры.		2
99	Кросс. ОРУ. СПУ. Ускорения. Прыжки в длину. Метания.		2
100	Кросс. ОРУ. Упражнения метателя. Метание копья.		2
101	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Прыжки в длину. ОФП.		2
102	Кросс. ОРУ. СПУ. Ускорения. Прыжки в длину. Игры.		2
103	Кросс. ОРУ. Упражнения метателя. Метание копья.		2
104	Кросс. ОРУ. СБУ. Ускорения. Прыжки в длину. ОФП.		2
105	Кросс. ОРУ. СПУ. Ускорения. Прыжки в длину. ОФП.		2
106	Кросс. ОРУ. Растяжка. Игры.		2
107	Кросс. ОРУ. Контрольные упражнения. Игры.		2
108	Кросс. ОРУ. Контрольные упражнения. Игры.		2
			216