**Государственное казенное общеобразовательное оздоровительное учреждение "Санаторная школа-интернат 4" г.Оренбурга**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГКООУ

«Санаторная школа-интернат №4»

г. Оренбурга

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.М. Садова

(подпись)

от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Автор-составитель:**

**учитель физической культуры**

**Мирошниченко Т.Н.**

**Пояснительная записка.**

Данная Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. (дата актуализации: 01.02.2020 г) № 41 г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа

2010 г. № 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;

1. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ от 9 ноября 2018 г. № 196

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» под редакцией Г. А. Колодницкого, В. С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся и в соответствии с Рабочей программой воспитания ГКООУ «Санаторная школа-интернат №4» г. Оренбурга .

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012.Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

***Новизна:*** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности , способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка и его оценку в глазах окружающих . Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

***Актуальность*** занятий лёгкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

***Педагогическая целесообразность:*** программа является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях лёгкой атлетикой.

***Отличительные особенности*** данной дополнительной общеобразовательной программы в том, что *содержание программы направлено на:*

-развитие физических способностей;

-формирование специальных знаний, умений и навыков;

-развитие внимания, мышления;

-воспитание нравственных, эстетических и личностных качеств обучающихся;

-формирование психологической готовности к жизни;

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении;

- раскрытие потенциала каждого ребёнка.

**Цель программы**:

Содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

**Задачи программы:**

- формирование теоретических знаний по физической культуре;

**-** обучение технике легкоатлетических упражнений и её закрепление; - развитие физических и морально-волевых качеств; - укрепление здоровья и закаливание учащихся; - воспитание интереса к систематическим занятиям спортом.

**Формы и методы проведения занятий**

***Формы проведения занятий*:**

Групповая; круговая; индивидуальная работа, лекция; самостоятельная; учебно-тренировочная.

***Методы обучения:***

1. Словесный метод обучения: объяснение, рассказ, указание, команды и распоряжения.
2. Наглядный метод обучения: показ упражнений и техники выполнений педагогом, использование учебных наглядных пособий.
3. Практический метод обучения: метод упражнений, метод разучивания по частям, соревновательный метод, игровой метод.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях**

- теоретические и практические учебно-тренировочные занятия; - освоение техники легкоатлетических упражнений; - контрольные испытания; - соревнования разного уровня.

*Занятие состоит из следующих частей:*

* Построение, разминка 10-15 мин.
* Основная учебная часть 40-45 мин.
* Игровая часть 25-30 мин.
* Восстановление 5 мин.
* Разбор занятия и подведение итогов 5-10 мин.

**Условия реализации программы**

Данная программа рассчитана наобучающихся 1-3 классов, годных по состоянию здоровья для занятий лёгкой атлетикой.

***Условия формирования группы:***

Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются совместно. В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом. Занятия с группами проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

Формой организации образовательного процесса являются учебно-тренировочные занятия в группе, а также участия в школьных, городских соревнованиях и спортивных праздниках, соревнования с другими образовательными учреждениями, самостоятельные занятия.

Наполняемость в группах составляет — 15 человек.

***Сроки реализации программы:***

Программа рассчитана на 3 года

1 год обучения: 144 часа в год,

2 год обучения: 144 часа в год,

3 год обучения: 144 часа в год.

**Планируемые результаты**

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Укрепление здоровья учащихся.

Развитие двигательных способностей детей.

Воспитание морально-волевых качеств личности учащихся.

Дети овладевают знаниями в области физкультуры и спорта, приобретают жизненно важные навыки и умения.

Участие учащихся в спортивных соревнованиях, товарищеских встречах, Днях Здоровья и Спорта, массовых показательных выступлениях, конкурсах.

Способы проверки

Тестирование, контроль за частотой пульса, проведение открытого занятия, организация спортивных мероприятий, участие в соревнованиях.

***По окончанию первого года обучения,*** обучаемые должны уверенно знать:

* правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
* значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей;
* о значении правильного питания при занятиях спортом ;
* названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
* основы личной гигиены, причины травматизма на занятиях и их предупреждение;

Умеют:

* пользоваться спортивным инвентарём;
* выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

***По окончанию второго года обучения,*** обучаемые должны уверенно знать:

* технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
* типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;

Уметь:

* общаться с товарищами по команде и соперниками в спортивном зале
* оказывать помощь своим сверстникам;
* свободно обращаться со спортивным инвентарём.

***По окончанию третьего года обучения,*** обучаемые должны уверенно знать:

* Историю развития лёгкой атлетики;
* Строение и функции организма человека;
* Основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега ,метании малого мяча (гранаты) на дальность, эстафетах, подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.

Уметь:

* Выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* Контролировать своё самочувствие на занятиях лёгкой атлетикой;
* Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;
* Планировать режим дня.

**Результаты освоения программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **личностные** | **предметные** | **метапредметные** |
| - дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;  - умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; - умение оказывать помощь своим сверстникам. | - формирование знаний о лёгкой атлетике и её роли в укреплении здоровья;  - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - умение вести наблюдения за показателями своего физического развития. | - определять наиболее эффективные способы достижения результата;  - умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; - умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. |

**Способы определения результативности усвоения программы**

Для оценки изменений физической формы воспитанники сдают контрольные нормативы по различным показателям, отражающим уровень их физической подготовленности.

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются:

**1 год обучения**

-мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);

-тестирование на знание теоретического материала;

-тестирование, сдача контрольных нормативов по общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.

**2 год обучения**

-мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);

-тестирование на знание правил соревнований и терминологии;

-тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;

-сдача контрольных нормативов ОФП

**3 год обучения**

-мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);

-тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико- тактические действия;

-результаты соревнований разного уровня.

**Демонстрировать:**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Физические способности | Контрольные упражнения | уровень | | | | | |
| мальчики | | | Девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | скоростные | Бег 30 м,с | 7.5 | 7.3-6.2 | 5.6 | 7.6 | 7.5-6.4 | 5.8 |
| 2. | координационные | Челночный бег 3х10м,с | 11.2 | 10.8-10.3 | 9.9 | 11.7 | 11.3-10.6 | 10.2 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 100 | 115-135 | 155 | 90 | 110-130 | 150 |
| 4. | выносливость | 6-ти минутный бег,м | 700 | 730-900 | 1100 | 500 | 600-800 | 900 |
| 5. | гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1 | 3-5 | 9 | 2 | 6-9 | 11.5 |
| 6. | силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М)  На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д) | 1 | 2-3 | 4 | 2 | 4-8 | 12 |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Физические способности | Контрольные упражнения | уровень | | | | | |
| мальчики | | | Девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | скоростные | Бег 30 м,с | 7.1 | 7.0-6.0 | 5.4 | 7.3 | 7.2-6.2 | 5.6 |
| 2. | координационные | Челночный бег 3х10м,с | 10.4 | 10.0-9.5 | 9.1 | 11.2 | 10.7-10.1 | 9.7 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 110 | 125-145 | 165 | 100 | 125-140 | 155 |
| 4. | выносливость | 6-ти минутный бег,м | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
| 5. | гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1 | 3-5 | 7.5 | 2 | 6-9 | 12.5 |
| 6. | силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М)  На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 1 | 2-3 | 4 | 3 | 6-10 | 14 |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Физические способности | Контрольные упражнения | уровень | | | | | |
| мальчики | | | Девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1.1 | скоростные | Бег 30 м,с | 6.8 | 6.7-5.7 | 5.1 | 7.0 | 6.9-6.0 | 5.3 |
| 2.2 | координационные | Челночный бег 3х10м,с | 10.2 | 9.9-9.3 | 8.8 | 10.8 | 10.3-9.7 | 9.3 |
| 3.3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| 4.4 | выносливость | 6-ти минутный бег,м | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
| 5.5 | гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1 | 3-5 | 7.5 | 2 | 6-9 | 13 |
| 6.6 | силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М)  На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д) | 1 | 3-4 | 5 | 3 | 8-13 | 16 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Физические способности | Контроль  ные упражнения | уровень | | | | | |
| мальчики | | | Девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | скоростные | Бег 30 м,с | 6.6 | 6.5-5.6 | 5.0 | 6.6 | 6.5-5.6 | 5.2 |
| 2. | координационные | Челночный бег 3х10м,с | 9.9 | 9.5-9.0 | 8.6 | 10.4 | 10.0-9.5 | 9.1 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-155 | 170 |
| 4. | Выносливость | 6-ти минутный бег,м | 850 | 900-1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 2 | 4-6 | 8.5 | 3 | 7-10 | 14.0 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М)  На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 1 | 3-4 | 5 | 4 | 8-13 | 18 |

**VI.Содержание факультативного курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Всего часов** | **Из них** | | | | |
| **1** | **2** | **3** | | **4** |
| 1 | Бег на короткие дистанции | 20 | 5 | 5 | 5 | | 5 |
| 2 | Метание малого мяча | 12 | 3 | 3 | | 3 | 3 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 12 | 3 | 3 | 3 | | 3 |
| 4 | Прыжки в высоту «перешагиванием» | 12 | 3 | 3 | 3 | | 3 |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 12 | 3 | 3 | 3 | | 3 |
| **Итого часов:** | | **68** | **17** | **17** | **17** | | **17** |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 кл**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | | |
| теория | Практика | |
| 1. | **Бег на короткие дистанции** | **8** | В процессе обучения | | 8 |
| 1.1 | Бег в медленном и быстром темпе | 4 | **-** | | 4 |
| 1. | Прямолинейный бег и бег с изменением направления | 4 | **-** | | 4 |
| 2 | **Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"** | **6** | В процессе обучения | | **6** |
| 2.1 | Техника прыжка в длину с места. | 2 | **-** | | 2 |
| 2.2 | Прыжки с высоты до 60-70 см | 2 | **-** | | 2 |
| 2.3 | Прыжки в длину с разбега. | 2 | **-** | | 2 |
| 3. | **Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»** | **5** | В процессе обучения | | **5** |
| 3.1 | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе | 2 | - | | 2 |
| 3.2 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | 3 | - | | 3 |
| 4. | **Метание малого мяча** | **7** | В процессе обучения | | **7** |
| 4.1 | Держание и выбрасывание малого мяча | 1 | - | | 1 |
| 4.2 | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | 3 | - | | 3 |
| 4.3 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м. | 3 | - | | 3 |
| 5. | **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой** | **7** | В процессе обучения | | **7** |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 7 | - | | 7 |

**Содержание**

**1 раздел: Беговые упражнения**

***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

*- р*ежим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть**: - техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

**2 раздел**:**Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

- история развития легкой атлетики

**Практическая часть:**-прыжки в длину с места;

-Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;

-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

**3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- физическое развитие человека

**Практическая часть:-**Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

**4 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека*

*- з*начение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча;

-обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоялицом в направлении метания;

-обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.

**5 раздел:Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- подготовка к занятиям легкой атлетикой;

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:***«**Волк во рву»**, «**Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,«Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:*«Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам»,«Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:*«Кто дальше бросит», «Невод»,«Гонка мячей по кругу».

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2 кл**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | | |
| теория | Практика | |
| 1. | **Бег на короткие дистанции** | **1** | В процессе обучения | | **1** |
| 1.1 | Бег в медленном и быстром темпе | **1** | **-** | | **1** |
| 1. | Прямолинейный бег и бег с изменением направления | **1** | **-** | | **1** |
| 2 | **Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"** | **1** | В процессе обучения | | **1** |
| 2.1 | Техника прыжка в длину с места. | **1** | **-** | | **1** |
| 2.2 | Прыжки с высоты до 60-70 см | **1** | **-** | | **1** |
| 2.3 | Прыжки в длину с разбега. | **1** | **-** | | **1** |
| 3. | **Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»** | **1** | В процессе обучения | | **1** |
| 3.1 | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе | **1** | - | | **1** |
| 3.2 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | **1** | - | | **1** |
| 4. | **Метание малого мяча** | **1** | В процессе обучения | | **1** |
| 4.1 | Держание и выбрасывание малого мяча | **1** | - | | **1** |
| 4.2 | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | **1** | - | | **1** |
| 4.3 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с 1расстояния 4-5 м. | **1** | - | | **1** |
| 5. | **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой** | 1 | В процессе обучения | | 1 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 2 | - | | 2 |

**Содержание**

**1 раздел: Беговые упражнения**

***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

*-* закаливание организма.

**Практическая часть**: техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

**2 раздел**:**Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

- легкая атлетика - как вид спорта

**Практическая часть :** -прыжки в длину с места;

-Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;

-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

**3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

**Практическая часть**: -Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

**4 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека:*

*-* основные приёмы самоконтроля.

**Практическая часть:** метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м.

**5 раздел:Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой***.***

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:***«**Знамя»**, «**Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:*«Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:*«Кто дальше бросит», «Невод»,«Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3 кл**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | | |
| теория | Практика | |
| 1. | **Бег на короткие дистанции** | **1** | В процессе обучения | | **1** |
| 1.1 | Техника выполнения высокого старта и стартового разгона | **1** | **-** | | **1** |
| 1.2 | Бег с ускорением ис максимальной скоростью | **1** | **-** | | **1** |
| 1.3 | Бег с преодолением различных препятствий прыжками | **1** | **-** | | **1** |
| 2 | **Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"** | **1** | В процессе обучения | | **1** |
| 2.1 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега | **1** | **-** | | **1** |
| 2.2 | Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см | **1** | **-** | | **1** |
| 2.3 | Техника прыжка в длину с места | **1** | **-** | | **1** |
| 2.4 | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега | **1** | **-** | | **1** |
| 3. | **Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»** | **1** | В процессе обучения | | **1** |
| 3.1 | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. | **1** | - | | **1** |
| 3.2 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | **1** | - | | **1** |
| 4. | **Метание малого мяча** | **1** | В процессе обучения | | **1** |
| 4.1 | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | **1** | - | | **1** |
| 4.2 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м. | 1 | - | | 1 |
| 5. | **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой** | 1 | В процессе обучения | | 1 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | - | | 1 |

**Содержание**

**1 раздел: Беговые упражнения**

***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

*-*влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

**Практическая часть**:- бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;

-высокий старт и стартовый разгон;

- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

**2 раздел**:**Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

**Практическая часть: -** прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;

- отталкивание в прыжке в длину с разбега.

-техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

**3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Практическая часть:-**Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

**4 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека:*

*-* умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

**Практическая часть:** метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.

**5 раздел:Подвижные игры с элементами легкой атлетики.**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

-Организация досуга средствами физической культуры.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:*«Футбол»**, «**Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:*«Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли»,«Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

*Игры с метанием:*«Кто дальше бросит», «Метко в цель»,«Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**4 год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | | |
| теория | Практика | |
| 1. | **Бег на короткие дистанции** | **1** | В процессе обучения | | **1** |
| 1.1 | Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции | **1** | **-** | | **1** |
|  | Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. | **1** | **-** | | **1** |
| 2 | **Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"** | **1** | В процессе обучения | | **1** |
| 2.1 | Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | **1** | **-** | | **1** |
| 2.2 | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика | **1** | **-** | | **1** |
| 2.3 | Прыжок в длину с полного разбега. | **1** | **-** | | **1** |
| 3. | **Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание** | **1** | В процессе обучения | | **1** |
| 3.1 | Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания» | **1** | - | | **1** |
| 3.2 | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика | **1** | - | | **1** |
| 3.3 | Прыжок в высоту с полного разбега. | **1** |  | | **1** |
| 4. | **Метание малого мяча** | **1** | В процессе обучения | | **1** |
| 4.1 | Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом по направлению метания. | **1** | - | | **1** |
| 4.2 | Метание малого мяча с места из и.п. – стоя боком в направлении метания. | **1** | - | | **1** |
| 4.3 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6 м. | 1 | - | | 1 |
| 5. | **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой** | 1 | В процессе обучения | | 1 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 | - | | 1 |

**Содержание**

**1 раздел: Беговые упражнения**

***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

*-*проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Практическая часть**: - бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;

-высокий старт и стартовый разгон;

- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

**2 раздел**:**Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

**Практическая часть:-** прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;

- отталкивание в прыжке в длину с разбега.

-техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

**3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

-здоровье и здоровый образ жизни.

**Практическая часть:**-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

**4 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека:*

*-* умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Практическая часть:** метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания;

- метание малого мяча с места из и. п. – стоя боком в направлении метания;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6м.

**5 раздел:Подвижные игры с элементами легкой атлетики.**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

-Организация досуга средствами физической культуры.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:*«Футбол»**, «**Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:*«Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли»,«Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

*Игры с метанием:*«Кто дальше бросит», «Метко в цель»,«Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему»

**Календарно-тематическое планирование.**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Календарные сроки | | Тема учебного занятия | Тип и форма занятия | Кол-во часов | Содержание деятельности | | Воспитательная  работа | Дидактические материалы техническое обеспечение |
| предполагаемые | фактические | Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности | Практическая часть занятия /форма организации деятельности |
| 1 |  |  | Бег в медленном и быстром темпе | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. | формирование доброжелательного отношения друг к  другу | Стартовые колодки, секундомер |
| 2 |  |  | Прямолинейный бег и бег с изменением направления | Занятие формирования умений и навыков | 1 | история развития легкой атлетики | Бег с высокого старта. |  |  |
| 3 |  |  | Бег в медленном и быстром темпе.  Бег 30 м., челночный бег 3х10 м. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | физическое развитие человека | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. |  | Стартовые колодки, секундомер |
| 4 |  |  | Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Подтягивание из виса, наклоны вперед из положения сидя. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | режим дня, его основное содержание и правила планирования | Бег с высокого старта. | формирование доброжелательного отношения друг к  другу |  |
| 5 |  |  | Техника прыжка в длину с места. Шестиминутный бег. Прыжки в длину с места. | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с места | Прыжки в длину с места. | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места |
| 6 |  |  | Техника прыжка в длину с места. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | *з*начение правильного питания при занятиях спортом | Прыжки в длину с места. | формирование доброжелательного отношения друг к  другу | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места |
| 7 |  |  | Прыжки в длину с разбега. | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. | техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. |  | Рулетка измерительная (10 м) |
| 8 |  |  | Прыжки с высоты до 60-70 см | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. | Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см; | Формирование умения и желания оказывать помощь |  |
| 9 |  |  | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе | Занятие формирования умений и навыков | 1 |  | Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. |  |  |
| 10 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. | перешагивание через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе; | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе | Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту |
| 11 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. | Формирование умения и желания оказывать помощь | Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту |
| 12 |  |  | Держание и выбрасывание малого мяча | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. | правильное держание и выбрасывание малого мяча; | формирование доброжелательного отношения друг к  другу |  |
| 13 |  |  | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. | метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания; | Формирование умения и желания оказывать помощь | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  Мячи для метания |
| 14 |  |  | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания; |  | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  Мячи для метания |
| 15 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м. | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м. | Формирование дисциплинированности |  |
| 16 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м. | Формирование умения и желания оказывать помощь |  |
| 17 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м. |  |  |
| 18 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. | **«**Волк во рву»**, «**Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе |  |
| 19 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Комбинированное занятие | 1 |  | *:***«**Волк во рву»**, «**Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», | формирование доброжелательного отношения друг к  другу |  |
| 20 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Комбинированное занятие | 1 |  | «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам»,«Перемена мест», | Формирование умения и желания оказывать помощь |  |
| 21 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Комбинированное занятие | 1 |  | «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам»,«Перемена мест», | формирование доброжелательного отношения друг к  другу |  |
| 22 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Комбинированное занятие | 1 |  | «Кто дальше бросит», «Невод»,«Гонка мячей по кругу». | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе |  |
| 23 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Комбинированное занятие | 1 |  | «Кто дальше бросит», «Невод»,«Гонка мячей по кругу». |  |  |
| 24 |  |  | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания; | Формирование умения и желания оказывать помощь | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  Мячи для метания |
| 25 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту с разбега | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе; | Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту |
| 26 |  |  | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. |  |  |
| 27 |  |  | Прыжки с высоты до 60-70 см | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см; | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе |  |
| 28 |  |  | Прыжки в длину с разбега. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега | техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. |  | Рулетка измерительная (10 м) |
| 29 |  |  | Прямолинейный бег и бег с изменением направления | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой | Бег с высокого старта. |  |  |
| 30 |  |  | Бег в медленном и быстром темпе. Подтягивание из виса. Наклоны вперед из положения сидя. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе; |  |
| 31 |  |  | Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Бег с высокого старта. |  |  |
| 32 |  |  | Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30м, челночный бег 3х10 м. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. |  |  |
| 33 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | «Лапта», эстафеты. | формирование доброжелательного отношения друг к  другу |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Календарные сроки | | Тема учебного занятия | Тип и форма занятия | Кол-во часов | Содержание деятельности | | Воспитательная  работа | Дидактические материалы техническое обеспечение |
| предполагаемые | фактические | Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности | Практическая часть занятия /форма организации деятельности |
| 1 |  |  | Бег в медленном и быстром темпе | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. | формирование доброжелательного отношения друг к  другу | Стартовые колодки, секундомер |
| 2 |  |  | Прямолинейный бег и бег с изменением направления. | Занятие формирования умений и навыков | 1 | история развития легкой атлетики | Бег с высокого старта.  Челночный бег 3х10м.,бег 30 м. |  |  |
| 3 |  |  | Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный бег. Подтягивание из виса. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | физическое развитие человека | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. |  | Стартовые колодки, секундомер |
| 4 |  |  | Прямолинейный бег и бег с изменением направления. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | режим дня, его основное содержание и правила планирования | Бег с высокого старта.  Прыжки в длину с места. Наклоны вперед из положения сидя. | формирование доброжелательного отношения друг к  другу | Рулетка измерительная, гимнастичекий мат. |
| 5 |  |  | Техника прыжка в длину с места. | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с места | Прыжки в длину с места. | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места |
| 6 |  |  | Техника прыжка в длину с места. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | *з*начение правильного питания при занятиях спортом | Прыжки в длину с места. | формирование доброжелательного отношения друг к  другу | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места |
| 7 |  |  | Прыжки в длину с разбега. | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. | техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. |  | Рулетка измерительная (10 м) |
| 8 |  |  | Прыжки с высоты до 60-70 см | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. | Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см; | Формирование умения и желания оказывать помощь |  |
| 9 |  |  | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе | Занятие формирования умений и навыков | 1 |  | Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. |  |  |
| 10 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. | перешагивание через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе; | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе | Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту |
| 11 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. | Формирование умения и желания оказывать помощь | Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту |
| 12 |  |  | Держание и выбрасывание малого мяча | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. | правильное держание и выбрасывание малого мяча; | формирование доброжелательного отношения друг к  другу |  |
| 13 |  |  | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. | метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания; | Формирование умения и желания оказывать помощь | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  Мячи для метания |
| 14 |  |  | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания; |  | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  Мячи для метания |
| 15 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м. | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м. | Формирование дисциплинированности |  |
| 16 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м. | Формирование умения и желания оказывать помощь |  |
| 17 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м. |  |  |
| 18 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. | **«**Волк во рву»**, «**Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе |  |
| 19 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Комбинированное занятие | 1 |  | *:***«**Волк во рву»**, «**Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», | формирование доброжелательного отношения друг к  другу |  |
| 20 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Комбинированное занятие | 1 |  | «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам»,«Перемена мест», | Формирование умения и желания оказывать помощь |  |
| 21 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Комбинированное занятие | 1 |  | «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам»,«Перемена мест», | формирование доброжелательного отношения друг к  другу |  |
| 22 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Комбинированное занятие | 1 |  | «Кто дальше бросит», «Невод»,«Гонка мячей по кругу». | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе |  |
| 23 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Комбинированное занятие | 1 |  | «Кто дальше бросит», «Невод»,«Гонка мячей по кругу». |  |  |
| 24 |  |  | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания; | Формирование умения и желания оказывать помощь | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  Мячи для метания |
| 25 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту с разбега | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе; | Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту |
| 26 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту с разбега | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе; | Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту |
| 27 |  |  | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. |  |  |
| 28 |  |  | Прыжки с высоты до 60-70 см | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см; | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе |  |
| 29 |  |  | Прыжки в длину с разбега. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега | техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. |  | Рулетка измерительная (10 м) |
| 30 |  |  | Прямолинейный бег и бег с изменением направления | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой | Бег с высокого старта. |  |  |
| 31 |  |  | Бег в медленном и быстром темпе. Наклоны вперед из положения сидя. Челночный бег 3х10 м. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе; | Гимнастический мат, секундомер. |
| 32 |  |  | Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Бег 30м. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | Бег с высокого старта. |  | Секундомер, рулетка измерительная. |
| 33 |  |  | Бег в медленном и быстром темпе .Шестиминутный бег. Подтягивание из виса. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. |  | Секундомер, перекладина гимнастическая |
| 34 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | «Лапта», эстафеты. | формирование доброжелательного отношения друг к  другу | Теннисный мяч, бита. |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Календарные сроки | | Тема учебного занятия | Тип и форма занятия | Кол-во часов | Содержание деятельности | | Воспитательная  работа | Дидактические материалы техническое обеспечение |
| предполагаемые | фактические | Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности | Практическая часть занятия /форма организации деятельности |
| 1 |  |  | Техника выполнения высокого старта и стартового разгона | Усвоение знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой | Бег с ускорением и с максимальной скоростью | формирование доброжелательного отношения друг к  другу | Стартовые колодки, секундомер |
| 2 |  |  | Техника выполнения высокого старта и стартового разгона. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Бег 30м. Подтягивание из виса. |  | Перекладина,секундомер. |
| 3 |  |  | Бег с ускорением ис максимальной скоростью. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 | **в**лияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности. | Челночный бег 3х10м. Наклоны вперед из положения сидя. |  | Стартовые колодки, секундомер |
| 4 |  |  | Бег с преодолением различных препятствий прыжками. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег. | формирование доброжелательного отношения друг к  другу | Рулетка измерительная, секундомер |
| 5 |  |  | Техника прыжка в длину с места | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Прыжок в длину с места. | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места |
| 6 |  |  | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега | Усвоение знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега | формирование доброжелательного отношения друг к  другу | Рулетка измерительная (10 м) |
| 7 |  |  | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега | Усвоение знаний, умений и навыков | 1 |  | прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега |  | Рулетка измерительная (10 м) |
| 8 |  |  | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега | Формирование умения и желания оказывать помощь | Рулетка измерительная (10 м) |
| 9 |  |  | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 | умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях. | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. |  | Планка и стойки для прыжков в высоту |
| 10 |  |  | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе | Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту |
| 11 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. | прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Формирование умения и желания оказывать помощь | Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту |
| 12 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | формирование доброжелательного отношения друг к  другу | Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту |
| 13 |  |  | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. | метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | Формирование умения и желания оказывать помощь | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  Мячи для метания |
| 14 |  |  | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. |  | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  Мячи для метания |
| 15 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 | организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м. | Формирование дисциплинированности | Мячи для метания. |
| 16 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м. | Формирование умения и желания оказывать помощь | Мячи для метания |
| 17 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. | «Футбол»**,** |  | Футбольный мяч, свисток |
| 18 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка». | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе | скакалка |
| 19 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. | « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка» | формирование доброжелательного отношения друг к  другу | скакалка |
| 20 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | «Кто дальше бросит», «Метко в цель»,«Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему». | Формирование умения и желания оказывать помощь | Мячи теннисные, волейбольные |
| 21 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | «Кто дальше бросит», «Метко в цель»,«Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему». | формирование доброжелательного отношения друг к  другу | Мячи теннисные, волейбольные |
| 22 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м. | Усвоение знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м. | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе | Мячи теннисные |
| 23 |  |  | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | Усвоение знаний, умений и навыков | 1 |  | Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. |  | Мячи (150г) для метания |
| 24 |  |  | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | Усвоение знаний, умений и навыков | 1 |  | Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | Формирование умения и желания оказывать помощь | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  Мячи для метания |
| 25 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Усвоение знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. | прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе; | Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту |
| 26 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе; | Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту |
| 27 |  |  | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. |  |  |
| 28 |  |  | Техника прыжка в длину с места | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Прыжок в длину с места | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе |  |
| 29 |  |  | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. | прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега |  | Рулетка измерительная (10 м) |
| 30 |  |  | Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | прыжок с высоты до 70 см |  |  |
| 31 |  |  | Техника выполнения высокого старта и стартового разгона. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой | Челночный бег 3х10м. Наклоны вперед из положения сидя. | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе; | Гимнастический мат, секундомер. |
| 32 |  |  | Бег с ускорением ис максимальной скоростью. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Бег 30м. Подтягивание из виса. |  | Секундомер, рулетка измерительная. |
| 33 |  |  | Бег с преодолением различных препятствий прыжками.г. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Прыжки в длину с места. Шестиминутный бе |  | Секундомер, перекладина гимнастическая |
| 34 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | «Русская лапта» | формирование доброжелательного отношения друг к  другу | Теннисный мяч, бита. |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Календарные сроки | | Тема учебного занятия | Тип и форма занятия | Кол-во часов | Содержание деятельности | | Воспитательная  работа | Дидактические материалы техническое обеспечение |
| предполагаемые | фактические | Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности | Практическая часть занятия /форма организации деятельности |
| 1 |  |  | Техника выполнения высокого старта и стартового разгона | Усвоение знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой | Бег с ускорением и с максимальной скоростью | формирование доброжелательного отношения друг к  другу | Стартовые колодки, секундомер |
| 2 |  |  | Техника выполнения высокого старта и стартового разгона. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Бег 30м. Подтягивание из виса. |  | Перекладина,секундомер. |
| 3 |  |  | Бег с ускорением ис максимальной скоростью. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 | **в**лияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности. | Челночный бег 3х10м. Наклоны вперед из положения сидя. |  | Стартовые колодки, секундомер |
| 4 |  |  | Бег с преодолением различных препятствий прыжками. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег. | формирование доброжелательного отношения друг к  другу | Рулетка измерительная, секундомер |
| 5 |  |  | Техника прыжка в длину с места | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Прыжок в длину с места. | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места |
| 6 |  |  | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега | Усвоение знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега | формирование доброжелательного отношения друг к  другу | Рулетка измерительная (10 м) |
| 7 |  |  | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега | Усвоение знаний, умений и навыков | 1 |  | прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега |  | Рулетка измерительная (10 м) |
| 8 |  |  | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега | Формирование умения и желания оказывать помощь | Рулетка измерительная (10 м) |
| 9 |  |  | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 | умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях. | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. |  | Планка и стойки для прыжков в высоту |
| 10 |  |  | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе | Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту |
| 11 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. | прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Формирование умения и желания оказывать помощь | Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту |
| 12 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | формирование доброжелательного отношения друг к  другу | Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту |
| 13 |  |  | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. | метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | Формирование умения и желания оказывать помощь | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  Мячи для метания |
| 14 |  |  | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. |  | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  Мячи для метания |
| 15 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6 м. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 | организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м. | Формирование дисциплинированности | Мячи для метания. |
| 16 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6 м. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м. | Формирование умения и желания оказывать помощь | Мячи для метания |
| 17 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. | «Футбол»**,** |  | Футбольный мяч, свисток |
| 18 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка». | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе | скакалка |
| 19 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания. | « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка» | формирование доброжелательного отношения друг к  другу | скакалка |
| 20 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | «Кто дальше бросит», «Метко в цель»,«Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему». | Формирование умения и желания оказывать помощь | Мячи теннисные, волейбольные |
| 21 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | «Кто дальше бросит», «Метко в цель»,«Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему». | формирование доброжелательного отношения друг к  другу | Мячи теннисные, волейбольные |
| 22 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6 м. | Усвоение знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м. | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе | Мячи теннисные |
| 23 |  |  | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | Усвоение знаний, умений и навыков | 1 |  | Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. |  | Мячи (150г) для метания |
| 24 |  |  | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | Усвоение знаний, умений и навыков | 1 |  | Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | Формирование умения и желания оказывать помощь | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  Мячи для метания |
| 25 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Усвоение знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. | прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе; | Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту |
| 26 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе; | Планка для прыжков в высоту  Стойка для прыжков в высоту |
| 27 |  |  | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. |  |  |
| 28 |  |  | Техника прыжка в длину с места | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Прыжок в длину с места | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе |  |
| 29 |  |  | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. | прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега |  | Рулетка измерительная (10 м) |
| 30 |  |  | Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | прыжок с высоты до 70 см |  |  |
| 31 |  |  | Техника выполнения высокого старта и стартового разгона. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой | Челночный бег 3х10м. Наклоны вперед из положения сидя. | Формирование дисциплинированности, корректности,  требовательности к себе; | Гимнастический мат, секундомер. |
| 32 |  |  | Бег с ускорением ис максимальной скоростью. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Бег 30м. Подтягивание из виса. |  | Секундомер, рулетка измерительная. |
| 33 |  |  | Бег с преодолением различных препятствий прыжками.г. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Прыжки в длину с места. Шестиминутный бе |  | Секундомер, перекладина гимнастическая |
| 34 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | «Русская лапта» | формирование доброжелательного отношения друг к  другу | Теннисный мяч, бита. |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**В учебных группах первого и второго года обучения.**

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

**В учебных группах третьего и четвертого года обучения.**

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять  свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол   
Ноутбук учителя

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенкагимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Скамьяатлетическаянаклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалкагимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврикимассажные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольныйстадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожа

**ЛИТЕРАТУРА**

**Для педагога:**

1. Комплексная про­грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

**Для обучающегося:**

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г