МКОУ «Тагайская СШ им. Ю.Ф.Горячева»

Рассмотено на ШМО Согласовано Утверждено

Учителей-предметников: Зам.дир.по УВР: Директор:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коткова Н.А. \_\_\_\_\_\_\_\_ Малкина М.Г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тимажева Ф.А.

Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_ Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

От «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2023г. от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 2023г. от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_2023г.

**Рабочая программа**

по внеурочной деятельности

**Легкая атлетика «Движение есть жизнь»**

на уровень начального общего образования

 4 года реализации

для обучающихся 2-4 класса

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Горелова Светлана Николаевна

учитель ОБЖ.

с.Тагай, 2023 уч.год.

**I. Пояснительная записка**

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А.Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы 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.)

**Возраст детей**: программа составлена для учащихся 1-4 класс (возраст учащихся – 7-11 лет).

**Сроки реализации:**программа рассчитана на 1 час в неделю (33 часа в год в 1-м  классе, 34 часа 2-4 классах, всего – 135 часов).

**Цель программы**– создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

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

**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.

**II. Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

«Легкая атлетика» основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

**Этапы:**

**первый этап** - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (1-2 класс);

**второй этап** - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков (3-4 класс);

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 45 минут

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

**Основными формами подведения итогов программы являются:**

-тестирование;

-умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия:

-знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:

-способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

-вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

-итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями  выполнения программных требований являются:**

-выполнение контрольных нормативов;

-овладение теоретическими знаниями;

-знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;

-способность применять основные приёмы самоконтроля;

-знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

-знание основ истории развития лёгкой атлетики.

**III. Описание места факультативного курса в плане внеурочной деятельности в рамках общеинтеллектуального направления**

Особенностью представленной программы «Легкая атлетика» - является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 33 недели в 1м классе, на 34 недели во 2-4 классах.

Педагогической целесообразностью создания программыможно считать, что программа по легкой атлетике 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 легкой атлетикой.

**IV. Описание ценностных ориентиров содержания факультативного курса внеурочной деятельности.**

**Ценностными ориентирами содержания данного факультативного курса являются:**

-формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,

культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения факультативного курса внеурочной деятельности**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-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.

Предметные результаты:

-формирование знаний о легкой атлетике  и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

-потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

-умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

-стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» во внеурочной деятельности учащиеся должны

**Характеризовать**

-значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

-прикладное значение легкоатлетических упражнений;

 -правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;

-названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

-технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;

-типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;

-упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

-контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

-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;

-игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

**Уметь**

-соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;

-технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

 -контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

-выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

**Демонстрировать:**

**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. | скоростные | Бег 30 м,с | 6.8 | 6.7-5.7 | 5.1 | 7.0 | 6.9-6.0 | 5.3 |
| 2. | координационные | Челночный бег 3х10м,с | 10.2 | 9.9-9.3 | 8.8 | 10.8 | 10.3-9.7 | 9.3 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| 4. | выносливость | 6-ти минутный бег,м | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
| 5. | гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1 | 3-5 | 7.5 | 2 | 6-9 | 13 |
| 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** | **Контрольные 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 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** |
| 1 | Бег на короткие дистанции | 30 | 8 | 8 | 7 | 7 |
| 2 | Метание малого мяча | 28 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 26 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| 4 | Прыжки в высоту «перешагиванием» | 25 | 5 | 6 | 7 | 7 |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 26 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| **Итого часов:** | | **135** | **33** | **34** | **34** | **34** |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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

- режим 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 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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»** | **6** | В процессе обучения | **6** |
| 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 | 4 | - | 4 |
| 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 4-5 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

- 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 год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Всего часов** | **Из них** | |
| **теория** | **Практика** |
| 1. | **Бег на короткие дистанции** | **7** | В процессе обучения | 7 |
| 1.1 | Техника выполнения высокого старта и стартового разгона | 3 | **-** | 3 |
| 1.2 | Бег с ускорением из максимальной скоростью | 2 | **-** | 2 |
| 1.3 | Бег с преодолением различных препятствий прыжками | 2 | **-** | 2 |
| 2 | **Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"** | **7** | В процессе обучения | **7** |
| 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 | 2 | **-** | 2 |
| 2.4 | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега | 3 | **-** | 3 |
| 3. | **Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»** | **7** | В процессе обучения | **7** |
| 3.1 | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. | 3 | - | 3 |
| 3.2 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | 4 | - | 4 |
| 4. | **Метание малого мяча** | **7** | В процессе обучения | **7** |
| 4.1 | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | 4 | - | 4 |
| 4.2 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м. | 3 | - | 3 |
| 5. | **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой** | **6** | В процессе обучения | **6** |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 6 | - | 6 |

**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** | **7** | В процессе обучения | **7** |
| 1.1 | Техника бега с максимальной  скорости по прямой дистанции | 4 | **-** | 4 |
|  | Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. | 3 | **-** | 3 |
| 2 | **Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"** | **7** | В процессе обучения | **7** |
| 2.1 | Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега  способом «согнув ноги» | 2 | **-** | 2 |
| 2.2 | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика | 2 | **-** | 2 |
| 2.3 | Прыжок в длину с полного разбега. | 3 | **-** | 3 |
| 3. | **Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание** | **7** | В процессе обучения | **7** |
| 3.1 | Отработка  отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания» | 2 | - | 2 |
| 3.2 | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика | 2 | - | 2 |
| 3.3 | Прыжок в высоту  с полного разбега. | 3 |  | 3 |
| 4. | **Метание малого мяча** | **7** | В процессе обучения | **7** |
| 4.1 | Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом по направлению метания. | 2 | - | 2 |
| 4.2 | Метание малого мяча с места из и.п. – стоя боком в направлении метания. | 3 | - | 3 |
| 4.3 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную  цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6 м. | 2 | - | 2 |
| 5. | **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой** | **6** | В процессе обучения | **6** |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 6 | - | 6 |

**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.**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема учебного занятия** | **Тип и форма занятия** | **Кол-во часов** | **Содержание деятельности** | | **Воспитательная**  **работа** | **Дидактические материалы техническое обеспечение** |
| **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** | **Тема учебного занятия** | **Тип и форма занятия** | **Кол-во часов** | **Содержание деятельности** | | **Воспитательная**  **работа** | **Дидактические материалы техническое обеспечение** |
| **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 и с 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 и с максимальной скоростью. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Бег 30м. Подтягивание из виса. |  | Секундомер, рулетка измерительная. |
| 33 | Бег с преодолением различных препятствий | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег |  | 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** | **Тема учебного занятия** | **Тип и форма занятия** | **Кол-во часов** | **Содержание деятельности** | | **Воспитательная**  **работа** | **Дидактические материалы техническое обеспечение** |
| **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,т секундомер. |
| 3 | Бег с ускорением и с 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 и с максимальной скоростью. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Бег 30м. Подтягивание из виса. |  | Секундомер, рулетка измерительная. |
| 33 | Бег с преодолением различных препятствий | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег |  | 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**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Количество** | |
| 1. | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) | |
| 1.2. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы |  | |
| 1.3. | Рабочие программы по физической культуре |  | |
| 1.4. | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха  Физическая культура. 1-4 классы / Под редакцией  В. И. Ляха  Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\_Fiz-ra\_1-4kl/index.html](https://www.google.com/url?q=http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_1-4kl/index.html&sa=D&usg=AFQjCNHM9d1OT19ZO3jyHDEvW7p_MQa62A).   Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).  *Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.* | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд | |
| 1.5. | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | В составе библиотечного фонда | |
| 1.6. | Методические издания по физической культуре для учителей | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» | |
| 1.7. | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | В составе библиотечного фонда | |
| 3 | **Технические средства обучения** | | |
| 3.1 | Мультимедийный компьютер | 1 | |
| 3.2 | Сканер | 1 | |
| 3.3 | Принтер лазерный | 1 | |
| 3.4 | Копировальный аппарат | 1 | |
| 4. | **Учебно-практическое  оборудование** | | |
| 4.1 | Стенка гимнастическая | 8 | |
| 4.2 | Бревно гимнастическое высокое | 1 | |
| 4.3 | Козел гимнастический | 2 | |
| 4.4 | Конь гимнастический | 1 | |
| 4.5 | Перекладина гимнастическая | 1 | |
| 4.6 | Мост гимнастический подкидной | 2 | |
| 4.7 | Скамейка гимнастическая жесткая | 8 | |
| 4.8 | Маты гимнастические | 10 | |
| 4.9 | Мяч  набивной (1 кг) | 2 | |
| 4.10 | Мяч малый (теннисный) | 5 | |
| 4.11 | Скакалка гимнастическая | 10 | |
| 4.12 | Палка гимнастическая | 15 | |
| 4.13 | Обруч гимнастический | 15 | |
| ***Легкая атлетика*** | | | |
| 5.14. | Планка для прыжков в высоту | | 1 |
| 5.15 | Стойка для прыжков в высоту | | 2 |
| 5.16 | Лента финишная | | 1 |
| 5.17 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | | 6 |
| 5.18 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | | 2 |
| 5.19 | Мячи для метания | | 5 |
| ***Подвижные и спортивные игры*** | | | |
| 5.20 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | | 2 |
| 5.21 | Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой | | 2 |
| 5.22 | Мячи баскетбольные | | 17 |
| 5.23 | Сетка для переноса и хранения мячей | | 1 |
| 5.24 | Жилетки игровые с номерами | | 10 |
| 5.25 | Стойки волейбольные | | 2 |
| 5.26 | Сетка волейбольная | | 2 |
| 5.27 | Мячи волейбольные | | 15 |
| 5.28 | Табло перекидное | | 1 |
| 5.29 | Ворота для мини футбола | | 2 |
| 5.30 | Сетка для ворот мини-футбола | | 2 |
| 5.31 | Мяч футбольный | | 15 |
| 5.32 | Насос для накачивания мячей | | 2 |
| ***Измерительные приборы*** | | | |
| 5.33 | Секундомер | | 7 |
| **Средства первой помощи** | | | |
| 5.34 | Аптечка медицинская | | 1 |
| 6. | **Спортивные сооружения** | | |
| 6.1. | Спортивный зал игровой | | С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 6.2. | Кабинет учителя | | Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки). |
| 6.3. | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | | Включает в себя стеллажи. |
| **7.** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 7.1. | Легкоатлетическая дорожка | | 3 |
| 7.2. | Сектор для прыжков в длину | | 1 |
| 7.3. | Игровое поле для футбола | | 1 |
| 7.4. | Площадка игровая баскетбольная | | 1 |
| 7.5. | Площадка игровая волейбольная | | 1 |
| 7.6. | Гимнастический городок | | 1 |

**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