**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Иркутского районного муниципального образования**

**«Егоровская НШДС»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждаю:  Директор МОУ ИРМО «Егоровская НШДС»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Кукина И.П.  Приказ №\_\_\_\_от\_\_\_\_2023 г. |  | Согласовано:  руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Радионова А.Н.  протокол заседания  №\_\_\_от\_\_\_\_\_\_2023 г. |

**Программа дополнительного образования**

**по легкой атлетики для учащихся 1 – 4 классов**

**МОУ ИРМО «Егоровская НШДС»**

**(7 – 10 лет)**

|  |
| --- |
| Составитель: Муравьева О.А. Учитель физического воспитания, Первая квалификационная категория |

Егоровщина 2023г.

**Пояснительная записка**

* Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. (Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. №373) (с последующими изменениями)
* Приказом Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373»;

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.

**Общая характеристика курса внеурочной деятельности** «Легкая атлетика» основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи наэтапах 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

**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.

**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.

**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 распределятьсвоё 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 деятельностиучащиеся 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 лёгкойатлетикой;
* 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 оценкифизической 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 профилактикитравматизма 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:**

**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 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*

*- 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 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 ис 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.**

**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. |

**Контрольно-нормативные требования**

Во всех годах обучения осуществляется постоянный контроль уровня физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достичь учащийся на соответствующем году обучения. Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень разносторонней и специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки. Согласно положения для контроля общей физической подготовленности учащихся школы рекомендуется комплекс упражнений: бег на 30 метров, непрерывный бег 5 минут, бег на месте 10 секунд, челночный бег 3 х 10 метров, прыжок в длину с места, подтягивание в висе, бросок мяча весом 2 кг сидя, прыжок вверх с места (по Абалакову).

*В группах начальной подготовки* учащиеся переводятся на следующий год обучения при выполнении нормативов по ОФП.

**Воспитательная работа**

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях и тактически связана с общеобразовательной школой и с семьями юных спортсменов. Тренер постоянно следит, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

*Главными воспитательными факторами в этой работе будут:*

* Личный пример, педагогическое мастерство;
* Творческая организация тренировочной работы;
* Формирование и укрепление коллектива;
* Правильное моральное стимулирование;
* Пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
* Творческое участие спортсмена в составлении планов подготовки и обсуждении итогов их выполнения;
* Товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
* Эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Эффективной формой воспитательной работы могут быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся. Подготовка и проведение вечеров отдыха, концертов самодеятельности и дискотек.

Важное место в воспитательной работе с юными спортсменами отводится соревнованиям. После наблюдения за спортсменами, тренером делается вывод, насколько прочно сформировались морально-волевые качества.

При разработке воспитательной работы должно предусматриваться особенности бытового поведения учащихся, их факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

**План воспитательной работы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
| 1 | Политическая и спортивная информация | Ежемесячно |
| 2 | Торжественное собрание, посвященное началу учебного года | Сентябрь |
| 3 | Проведение торжественного приема в школу | Октябрь |
| 4 | Организационные собрания об участии в очередных соревнованиях | Ежемесячно |
| 5 | Беседа о товарищеской взаимопомощи и взаимотребовательности | Ноябрь, март |
| 6 | Спортивное новогоднее представление | Январь |
| 7 | Участие в спортивно-массовом мероприятии посвященного «Дню защитника Отечества» | Февраль |
| 8 | Коллективное празднование международного женского дня «8 марта» | Март |
| 9 | Участие в параде и спортивно-массовом мероприятии посвященного «1 МАЯ» и Дня Победы в Великой Отечественной войне | Май |
| 10 | Проведение собрания «Наши успехи в спорте - тебе, Родина» | Июнь |
| 11 | Собрание по подведению итогов политической и культурно-массовой работы в команде | Сентябрь |
| 12 | Подготовка материалов для альбома | Сентябрь |

**Медико-биологический контроль**

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование. А также тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

**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>.  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 | |
| 4. | **Учебно-практическое оборудование** | | | |
| 4.1 | Стенка гимнастическая | | | 0 |
| 4.2 | Бревно гимнастическое высокое | | | 0 |
| 4.3 | Козел гимнастический | | | 0 |
| 4.4 | Конь гимнастический | | | 0 |
| 4.5 | Перекладина гимнастическая | | | 0 |
| 4.6 | Мост гимнастический подкидной | | | 0 |
| 4.7 | Скамейка гимнастическая жесткая | | | 0 |
| 4.8 | Маты гимнастические | | | 5 |
| 4.9 | Мяч набивной (1 кг) | | | 0 |
| 4.10 | Мяч малый (теннисный) | | | 1 |
| 4.11 | Скакалка гимнастическая | | | 5 |
| 4.12 | Палка гимнастическая | | | 5 |
| 4.13 | Обруч гимнастический | | | 5 |
| ***Легкая атлетика*** | | | | |
| 5.14. | Планка для прыжков в высоту | | | 0 |
| 5.15 | Стойка для прыжков в высоту | | | 0 |
| 5.16 | Лента финишная | | | 1 |
| 5.17 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | | | 0 |
| 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 | | | 0 |
| 5.21 | Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой | | | 1 |
| 5.22 | Мячи баскетбольные | | | 2 |
| 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 | | | 1 |
| 5.27 | Мячи волейбольные | | | 2 |
| 5.28 | Табло перекидное | | | 1 |
| 5.29 | Ворота для мини футбола | | | 0 |
| 5.30 | Сетка для ворот мини-футбола | | | 0 |
| 5.31 | Мяч футбольный | | | 2 |
| 5.32 | Насос для накачивания мячей | | | 1 |
| ***Измерительные приборы*** | | | | |
| 5.33 | Секундомер | | | 1 |
| **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 |

**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