

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нововикринская средняя общеобразовательная школа»
Каякентского района Республики Дагестан

«Рассмотрено»
на заседании школьного
методического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 года
Председатель МС
Бадирханова Р.С. Бадирханова

«Согласовано»
заместитель директора по УВР
Бадирханова Р.С. Бадирханова
«30» августа 2023 года



Рабочая программа

внеурочной работы
по лёгкой атлетике

5-6 класс

Разработчик программы:
Абдулкеримова Р.М

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности учащихся «Легкая атлетика» носит модифицированный (адаптированный) характер, составлена в соответствии с ФГОС второго поколения, с основной образовательной программой, а также на основе

- методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В.Маслова (Просвещение, 2011год);
- 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).

Программа внеурочной деятельности учащихся «Легкая атлетика» физкультурно-спортивной направленности реализует спортивно-оздоровительное направление внеурочной деятельности в рамках ФГОС.

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

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

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, 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. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

Педагогической целесообразностью создания программы можно 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.

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

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;

- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Предметные, метапредметные и личностные результаты

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;

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;

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

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

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 40 минут

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю — 68 часов в год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

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

В результате изучения программы «Лёгкая атлетика» 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

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки			мальчики	девочки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	20	4.35	5.10
Средний	170	150	5.4	5.6	6	17	5.08	6.20
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	11	6.30	7.05

легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

5-6 класс

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них			
			1 год	2 год	3 год	4 год

1	Бег на короткие дистанции	60	16	16	14	14
2	Метание малого мяча	60	16	16	14	14
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	56	12	12	16	16
4	Прыжки в высоту «перешагиванием»	52	10	10	16	16
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	44	14	14	8	8
Итого часов:		272	68	68	68	68

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	16	В процессе обучения	16
1.1	Техника выполнения высокого старта	4	-	4
1.2	Техника выполнения низкого старта	6	-	6
1.3	Стартовый разгон и бег по дистанции	6	-	6
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	12	В процессе обучения	12
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	6	-	6
2.2	Техника приземления	6	-	6
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	10	В процессе обучения	10
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	4	-	4
3.2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	6	-	6
4.	Метание малого мяча	16	В процессе обучения	16
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метящей руки в финальном усилии	2	-	2
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	2	-	2
4.3	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	8	-	8
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	4	-	4
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	14	В процессе обучения	14
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	14	-	14

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

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. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

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: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м

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», «Ловушки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

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

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

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	16	В процессе обучения	16
1.1	Техника выполнения низкого старта	4	-	4
1.2	Стартовый разгон и бег по дистанции	6	-	6
1.3	Техника движения рук в беге	6	-	6
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	12	В процессе обучения	12
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	6	-	6
2.2	Техника приземления	6	-	6
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	10	В процессе обучения	10
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту	4	-	4
3.2	Техника разбега в сочетании отталкиванием	6	-	6
4.	Метание малого мяча	16	В процессе обучения	16
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	2	-	2
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	2	-	2
	Техника выполнения скрестного шага	2	-	2
4.3	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега	6	-	6
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.	4	-	4
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	14	В процессе обучения	14
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	14	-	14

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть: низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

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; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

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: отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

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 теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.

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», «Ловушки», «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».

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	14	В процессе обучения	14
1.1	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	6	-	6
1.2	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	8	-	8
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	16	В процессе обучения	16
2.1	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега	8	-	8
2.2	Ритм последних шагов	8	-	8
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	16	В процессе обучения	16
3.1	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	8	-	8
3.2	Техника перехода через планку	8	-	8
4.	Метание малого мяча	14	В процессе обучения	14
4.1	Техника выполнения скрестного шага	2	-	2
4.2	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов	2	-	2
4.3	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.	6	-	6
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.	4	-	4

5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	8	В процессе обучения	8
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	8	-	8

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: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

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; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

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: разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

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: выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.

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

- 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», «Лапта»

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	14	В процессе обучения	14
1.1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	8	-	8
	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	6	-	6
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	16	В процессе обучения	16
2.1	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	-	4
2.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	6	-	6
2.3	Прыжок в длину с полного разбега.	6	-	6
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	16	В процессе обучения	16
3.1	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	4	-	4
3.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	6	-	6
3.3	Прыжок в высоту с полного разбега.	6	-	6

4.	Метание малого мяча	14	В процессе обучения	14
4.1	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	4	-	4
4.2	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега	6	-	6
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.	4	-	4
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	8	В процессе обучения	8
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	8	-	8

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

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; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

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: разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика Прыжки в высоту с разбега.

Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

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: выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16м.

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

- 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», «Лапта»

№ занятия	Содержание занятия	Дата проведения	Примечание
	Бег на короткие дистанции		
1	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой		
2	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений		

3	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.		
4	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд		
5	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок		
6	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции		
7	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега		
8	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры		
9	Подвижная игра «Пятнашки маршем». Эстафета по кругу.		
10	Подвижная игра «Бег за флажками». Эстафета с предметами.		
	Прыжки в длину		
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.		
12	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»: - ознакомление с техникой - изучение отталкивания		

	- изучение сочетания разбега с отталкиванием		
13	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги»: - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления		
14	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники		
15	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега		
16	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.		
17	Подвижная игра «Сильные и ловкие». Эстафета с прыжками.		
18	Подвижная игра «Охотники и утки». Эстафета с преодолением препятствий.		
	Метание малого мяча		
19	Обучить хлесткому движению метящей руки в финальном усилии		
20	Обучить выходу в положение «натянутого лука» в финальном усилии		
21-24	Обучить метанию малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания		
25-26	Обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м) с расстоянием 6-8 м.		
27	Подвижная игра «Снайперы». Эстафета с бегом, прыжками, метанием.		
28	Подвижная игра «Ловкие и меткие». Эстафета с преодолением препятствий.		
	Прыжки в высоту		
29	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.		
30	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания		

31	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.		
32	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку		
33	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления		
34	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом		
35	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.		
36	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.		
37	ОРУ с набивным мячом. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.		
38	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.		
39	Подвижная игра «Веровочка под ногами». Эстафета с прыжками.		
40	Подвижная игра «Прыжок за прыжком». Эстафета с преодолением препятствий.		
	Метание малого мяча		
41-42	ОФП. Совершенствование техники метания мяча.		
43-44	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.		
45-46	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча в цель (1*1 м). Бег в медленном темпе.		

47	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники метания мяча.		
48	Соревнования по метанию мяча на дальность.		
49	Подвижная игра «Шагай вперед». Эстафета с предметами.		
50	Подвижная игра «Снайперы». Эстафета.		
	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»		
51	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
52	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием		
53	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» - техника полетной фазы, - группировка и приземление		
54-55	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
56	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.		
57	Подвижная игра «Ловкие и сильные». Эстафета с предметами.		
58	Подвижная игра «Веревочка под ногами». Эстафета с прыжками.		
	Бег на короткие дистанции		
59	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой.		
60	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.		
61	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.		
62	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление		

	стартовых колодок. Выполнение стартовых команд		
63	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции		
64	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега		
65	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.		
66	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м.		
67	Подвижная игра «Бег за флажками». Эстафета с предметами		
68	Подвижная игра «Охрана перебежек». Линейная эстафета.		

