


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Нижегородской области
Администрация Володарского муниципального округа Нижегородской
области
МАОУ СШ №7

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР

Дик М.А.
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СШ
№7

Палеева М.В.
Приказ № 55 от «30» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
Спортивный кружок « Легкая атлетика»
4 класс
на 2023-2024 учебный год

р.п. Фролищи, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности- спортивного кружка «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МАОУ СШ № 7, представленных в ФГОС НОО, в том числе рабочей программы воспитания .

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия легкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

Целью изучения модуля "Легкая атлетика" является обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Задачами изучения модуля "Легкая атлетика" являются:
всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;
укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;
формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях;
формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам, отдыхе на природе, в критических ситуациях;
формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;
развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету "Физическая культура", удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;
популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Программа спортивного кружка "Легкая атлетика" доступна для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и участию в спортивных соревнованиях.

Рабочая программа предусматривает проведение кружка в учебной группе, состоящей из обучающихся 4 класса. Общее число часов, рекомендованных для изучения курса–34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Знания о легкой атлетике.

Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики.

Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).

Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).

Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике.

Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа.
Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой.

Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой.

Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности.

Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой.

Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде

(легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики.

Режим дня юного легкоатлета.

Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).

Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.

Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале)):

игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;

игры сюжетного характера;

командные игры;

беговые эстафеты;

сочетание беговых и прыжковых дисциплин;

сочетание беговых видов и видов метаний;

сочетание прыжков и метаний;

сочетание бега, прыжков и метаний.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.

Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике. Участие в соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов ее осуществления;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей ее достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

способность организации самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий видами легкой атлетики;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

понимание роли и значения занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики;

сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях, простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой;

сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни, личной гигиены при занятиях легкой атлетикой;

умение составлять и выполнять самостоятельно простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики;

способность выполнять технические элементы легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);

умение организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с элементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул;

умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой, особенно в беговых видах;
способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс.

№ п/п	Тема занятия	Теория	Содержание занятия (упражнения для обучения техники)	формы организации	Решаемые проблемы
1	Тестирование	В процессе обучения	ОРУ в движении Бег 30 м с высокого старта Прыжок в длину с места Наклон вперед из положения сидя на полу Подтягивания на перекладине	комбинированно	
Бег на короткие дистанции (7ч)					
2	Правила поведения на занятиях легкой атлетики. ОРУ Бег на месте с различной частотой движений. Бег с ускорением на дистанции 20—30 м	В процессе обучения	Правила поведения на занятиях легкой атлетики. 1. ОРУ 2. 3. Бег на месте 5—10 с с различной частотой движений (на-пример, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов). 4. 3. Бег с ускорением на дистанции 20—30 м.	комбинированно	Обучить бегу с ускорением и бегу с максимальной скоростью. Обучить технике высокого старта и стартовому разгону. Обучить бегу с преодолением различных препятствий прыжками.

			<p>Дистанция делится поперечными полосами (или сбоку беговой дорожки устанавливаются вертикальные стойки) на три отрезка. На первом отрезке учащиеся бегут в среднем темпе, на втором темп бега возрастает, на третьем становится быстрым. Затем учащиеся переходят на медленный бег и ходьбу. В начале обучения бег проводится шеренгами, затем группами по 4—6 человек.</p> <p>Игра «Салки».</p>		
3	Бег с максимальной скоростью 30—40 м.	В процессе обучения	<p>ОРУ</p> <p>Бег с максимальной скоростью 30—40 м.</p> <p>Обозначается линия старта, в 15—20 м от неё чертят поперечную линию, а ещё через 20—25 м — линию финиша. Учащиеся, разогнавшись на первых 15—20 м, стремятся пробежать зону, отмеченную линиями, как можно быстрее.</p> <p>Бег в парах, тройках наперегонки на дистанции 20—50 м.</p> <p>Игра «К своим флажкам».</p>	концентрированно	

4	Совершенствование техники высокого старта	В процессе обучения	<p>1.</p> <p>ОРУ</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определённой отметке.</p> <p>4.</p> <p>5.</p> <p>Старты «падением» вперёд из и. п.:</p> <p>6.</p> <p>а) стоя на двух ногах (на носках);</p> <p>б) стоя на одной (толчковой) ноге;</p> <p>в) наклон вперёд, руки на коленях;</p> <p>г) наклон вперёд, руки опущены вниз.</p> <p>Учащийся, наклоняя плечи, как бы падает вперёд, теряя равновесие. В момент окончательной потери равновесия делает быстрый шаг (с акцентированным выносом бедра) и бежит в наклоне 5—7 м. И. п. — толчковая нога впереди, маховая сзади, наклон туловища вперёд, руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая, одноимённая выставленной вперёд ноге, отведена назад. Имитация активного выноса вперёд сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с перекрёстной работой рук</p> <p>Игра «Два Мороза»</p>	комбинированно
---	---	---------------------	--	----------------

5	<p>Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!» и «Внимание!», выполнение команды «Марш!»</p>	<p>В процессе обучения</p>	<p>ОРУ</p> <p>Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!» и «Внимание!», выполнение команды «Марш!»</p> <p>Обучение высокому старту следует проводить одновременно со всем классом, построенным в одну или несколько шеренг.</p> <p>Положение у линии старта по команде «На старт!». Туловище прямое или слегка наклонено вперёд, одна нога (обычно более сильная) у самой линии старта, носком по направлению бега, а другая отставлена назад. Руки внизу.</p> <p>Положение у линии старта по команде «Внимание!». Туловище наклонено вперёд (примерно под углом 45°). Ноги слегка сгибаются в коленях. Вес тела больше располагается на ноге, стоящей впереди. Рука, одноимённая с ногой, стоящей впереди, отводится назад, а другая выводится вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах. Это создаёт лучшие условия для движений руками и ногами с первого бегового шага.</p> <p>Выполнение команды «Марш!» (начало бега). Движение начинается с энергичного разгибания ноги, стоящей впереди, и быстрого движения рук вперёд-назад. Одновременно нога, стоящая сзади, быстро выносится бедром вперёд (голень под бедром). Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от опоры, с сохранением наклона туловища. Через 5-6 беговых шагов туловище принимает вертикальное положение.</p> <p>Игра «Чай, чай-выручай»</p>	<p>рассредоточен</p>	
---	--	----------------------------	---	----------------------	--

6	Высокий старт с опорой на одну руку		ОРУ Высокий старт с опорой на одну руку Носок левой ноги (обычно более сильной) находится в 20—30 см от линии старта, носок правой ноги — в 20—25 см сзади левой; обе ноги согнуты, прямые руки у линии старта. Масса тела равномерно распределяется на ногу и руки. По команде «Внимание!» левая рука отводится назад, ноги слегка выпрямляются. По команде «Марш!» начинается бег. Игра «Чай, чай-выручай», «Салки», «Удочка», «Ключи»	комбинированно	
7	Бег. Развитие координационных способностей	В процессе обучения	ОРУ с флажками. Специальные беговые упражнения Игры «Салки», «Удочка», «Ключи»	комбинированно	
Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (бч)					
8	Устойчивое и мягкое приземление прыжка в длину с разбега.	В процессе обучения	ОРУ Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом). 1. Принять позу правильного приземления и сохранять ее в течение 3-5 с: полуприсед на носках ноги на ширине стопы, руки вперед, спина прямая. 2. Из стойки ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки опущены вниз выполнять полуприсед с небольшим наклоном туловища вперед, руки вперед- в сторону	комбинированно	Закрепить технику прыжка в длину с места. Закрепить устойчивое и мягкое приземление после прыжка с высоты до 70 см. Закрепить технику отталкивания в прыжке в длину с разбега. Обучить основам техники прыжка в

			<p>3.То же выполнить быстро с точной фиксации позы.</p> <p>4Подняться на носки, руки верх, быстро присесть и принять позу приземления.</p> <p>5.Встать на гимнастическую скамейку. И,п - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнять полуприсед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание (разгибание ног) со взмахом рук, прыгнуть со скамейки на гимнастический мат в положения полуприседа, руки вперед.</p> <p>Игра « Пятнашки»</p>		длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.
9	Техника прыжка в длину с места.	В процессе обучения	<p>Упражнения для закрепления техники прыжка в длину с места</p> <p>1.</p> <p>ОРУ</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>Имитация махового движения руками.</p> <p>4.</p> <p>Когда руки выносятся вперед-вверх, приподниматься на носках.</p> <p>1.</p> <p>Прыжки на месте на двух ногах с высоким подниманием бёдер (коленей) к туловищу.</p> <p>2.</p>	комбинированно	

			<p>3.</p> <p>Прыжки в длину с места по меткам, расположенным на одинаковом расстоянии друг от друга.</p> <p>4.</p> <p>5.</p> <p>Прыжки с места на заданную длину по ориентирам.</p> <p>6.</p> <p>7.</p> <p>Прыжок на обеих ногах через гимнастическую скамейку с последующим прыжком в длину и приземлением на гимнастический мат.</p> <p>8.</p> <p>Игра «Прыгающие воробушки»</p>		
10	<p>Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с прыжками</p>	<p>В процессе обучения</p>	<p>1.</p> <p>Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд из круга в круг.</p> <p>2.</p> <p>Круги делаются из гимнастических обручей, скакалок или рисуются мелом на полу (всего 10—15 кругов).</p> <p>1.</p>	комбинированно	

			<p>И. п. — стоя на левой ноге (правая сзади на носке, руки отведены назад), толчком левой и махом правой с одновременным взмахом рук вперёд-вверх выполнить прыжок и мягко приземлиться в положении полуприседа, сохраняя равновесие.</p> <p>2. 3.</p> <p>Прыжки через «канавки», обозначенные мелом, шнуром, лежащим на полу (земле), выполняя между ними по 3—5 беговых шагов.</p> <p>4. 5.</p> <p>Игра «Пятнашки» Эстафета «Преследование прыжками» Многоразовые прыжки на правой и левой ноге, с высоты 30 см.</p> <p>6.</p>		
11	Развитие координационных способностей	В процессе обучения	Многоразовые прыжки на правой и левой ноге, с высоты 30 см. ОРУ с малым обручем. «Зайцы в огороде»	комбинированно	
Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»					
12	Имитация техники перехода через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием».	В процессе обучения	<p>ОРУ в движении</p> <p>Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см</p> <p>Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах</p>	комбинированно	Обучить перешагиванию через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.

	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.		<p>локтевых суставов</p> <p>Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).</p> <p>1. Прыжок в длину с места Имитация техники перехода через планку «перешагиванием». Стоя боком (почти вплотную) к планке (прямой линии на полу, гимнастической скамейке, натянутой резиновой ленте), поднять выпрямленную в колене маховую ногу и опустить её за планку, сразу же поднимая прямую толчковую ногу вверх.</p> <p>2. Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе. Место постановки толчковой ноги на отталкивание обозначается кругом на расстоянии 1—1,5 ступни от планки. Под углом 30—40° по отношению к планке проводится прямая линия. Учащиеся идут по ней частыми короткими шагами и, попадая на обозначенное место отталкивания, последовательно переносят маховую, а затем толчковую ногу через планку, установленную на высоте 30—40 см.</p> <p>3. Перешагивание выполнять не в сторону, а по ходу движения (в направлении продолжения линии разбега). Место опускания маховой ноги обозначается кругом впереди, по ходу движения.</p> <p>Игра «Рыбаки и рыбки»</p>		Обучить основам техники и прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.
13	<p>Прыжок со сменой положения ног в воздухе</p> <p>Прыжки через скакалку</p>	В процессе обучения	<p>ОРУ в движении</p> <p>Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см</p> <p>Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов</p> <p>Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).</p>	комбинированно	

			<p>Прыжок со сменой положения ног в воздухе («ножницы») из и.п.-толчковая нога впереди, маховая сзади. Игра «Рыбаки и рыбки», «Удочка».</p> <p>ОРУ со скакалками. Прыжки и перешагивания через мячи.</p> <p>Прыжки через длинную скакалку. Игра «Удочка»</p>		
Техника метания малого мяча (4ч)					
14	Закрепление техники метания малого мяча способом «из-за спины через плечо»	В процессе обучения	<p>ОРУ в движении.</p> <p>Метание малого мяча с места из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди — на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Имитация и метание малого мяча из и. п. — стоя на правой ноге, левая впереди слегка приподнята над опорой. Бросковое движение рукой выполняется одновременно с постановкой левой ноги на опору (не раньше).</p> <p>Метание малого мяча с одного шага из и. п. — стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди.</p> <p>Метание малого мяча с двух шагов из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди.</p> <p>Метание малого мяча с трёх шагов из и. п. — стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди.</p> <p>Игра «Охотники и утки»</p>	комбинированно	Закрепить технику метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и. п. — стоя лицом в направлении метания.
15	Упражнения для закрепления умения метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель подвижные игры с	В процессе обучения	<p>1. ОРУ в движении.</p> <p>2. Метание малого мяча с места из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди — на дальность и заданное расстояние.</p> <p>3. Имитация и метание малого мяча из и. п. — стоя на правой ноге, левая впереди слегка приподнята над опорой. Бросковое движение рукой выполняется одновременно с постановкой левой</p>	комбинированно	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4—5 м.

	элементами метаний. Игра «Охотники и утки»		<p>ноги на опору (не раньше).</p> <p>4. Метание малого мяча с одного шага из и. п. — стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди.</p> <p>5. Метание малого мяча с двух шагов из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди.</p> <p>6. Метание малого мяча с трёх шагов из и. п. — стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди.</p> <p>Игра «Охотники и утки». Игра «Кто дальше бросит». «Перестрелка» Броски б/м в кольцо с места из-под щита. Игра «Попади в обруч»</p>		
16	Бросковые упражнения Игра «Мяч ловцу».	В процессе обучения	ОРУ с набивными мячами (1кг). Ведение б/м на месте, по прямой. Ловля и бросок в парах. Игра «Мяч ловцу».	комбинированно	
17	Тестирование	В процессе обучения	<p>Бег 30 м с высокого старта</p> <p>Прыжок в длину с места</p> <p>Наклон вперёд из положения сидя на полу</p> <p>Шестиминутный бег</p> <p>Подтягивания на перекладине</p>		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов, тем, кол – во часов	Дата проведения
1.	Тестирование	
Бег на короткие дистанции (7ч)		
2	Правила поведения на занятиях легкой атлетики. ОРУ	
3	Бег на месте с различной частотой движений. Бег с ускорением на дистанции 20—30 м	
4-5	Бег с максимальной скоростью 30—40 м.	
6	Совершенствование техники высокого старта	
7	Подвижные игры «Салки», «К свои флажкам», «Два Мороза»	
8-9	Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!» и «Внимание!», выполнение команды «Марш!»	
10	Высокий старт с опорой на одну руку	
11	Подвижные игры «Салки», «Удочка», «Ключи», «Чай, чай-выручай»	
12	Бег. Развитие координационных способностей	

13	Специальные беговые упражнения	
14	Подвижные игры	
Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (6 ч)		
15-16	Устойчивое и мягкое приземление прыжка в длину с разбега.	
17	Техника прыжка в длину с места.	
18	Прыжки в длину с места по меткам, по ориентирам.	
19	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину	
20	Подвижные игры и эстафеты с прыжками	
21-22	Многоразовые прыжки на правой и левой ноге, с высоты 30 см.	
Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»		
23	Имитация техники перехода через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием».	
24	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	
25	Прыжок со сменой положения ног в воздухе.	
26	Прыжки через скакалку.	
Техника метания малого мяча		
27	Закрепление техники метания малого мяча способом «из-за спины через плечо»	

28	Метание малого мяча с одного шага, с двух шагов, с трех шагов.	
29	Упражнения для закрепления умения метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель	
30	Подвижные игры с элементами метаний.	
31	Бросковые упражнения	
32	Подвижные игры	
33	Гестирование	
34	Спортивные эстафеты	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

-

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

Библиотека ЦОК

РЭШ

МЭШ

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Спортивное оборудование

