

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Нижегородской области

**Администрация Володарского муниципального округа Нижегородской
области**

МАОУ СШ №7

РАССМОТРЕНО

На заседании

Педагогического совета 29.08.2025

Протокол № 1 от
29.08.2025

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

29.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

МАОУ СШ № 7 от

29.08.2025 № 41



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Спортивный кружок « Легкая атлетика»

2-4 классы

на 2025-2026 учебный год

р.п. Фролищи, 2025

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 корректирующей 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 2-4 классов. 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 вперёд из положения сидя на полу Подтягивания на перекладине	комбинирован но	
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.	комбинирован но	Обучить бегу с ускорением и бегу с максимальной скоростью. Обучить технике высокого старта и стартовому разгону. Обучить бегу с преодолением различных препятствий прыжками.

			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. Игра «Салки».		
3	Бег с максимальной скоростью 30—40 м.	В процессе обучения	ОРУ Бег с максимальной скоростью 30—40 м. 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. Бег в парах, тройках наперегонки на дистанции 20—50 м. Игра «К своим флажкам».	концентрированно	

4	Совершенствовани е техники высокого старта	В процессе обучения	1. ОРУ 2. 3. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сиг- налу учителя или при подходе к определённой отметке. 4. 5. Старты «падением» вперёд из и. п.: 6. а) стоя на двух ногах (на носках); б) стоя на одной (толчковой) ноге; в) наклон вперёд, руки на коленях; г) наклон вперёд, руки опущены вниз. 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, от- ведена назад. Имитация активного выноса вперёд сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с перекрёстной работой рук Игра «Два Мороза»	комбинирован но
---	--	---------------------------	--	--------------------

5	Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!» и «Внимание!», выполнение команды «Марш!»	В процессе обучения	ОРУ Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!» и «Внимание!», выполнение команды «Марш!» Обучение высокому старту следует проводить одновременно со всем классом, построенным в одну или несколько шеренг. 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. 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. 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. Игра «Чай, чай-выручай»	рассредоточен	
---	---	---------------------	---	---------------	--

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

			3.То же выполнить быстро с точной фиксации позы. 4Подняться на носки, руки вверх, быстро присесть и принять позу приземления. 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. Игра « Пятнашки»		длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.
9	Техника прыжка в длину с места.	В процессе обучения	Упражнения для закрепления техники прыжка в длину с места 1. ОРУ 2. 3. Имитация махового движения руками. 4. Когда руки выносятся вперёд-вверх, приподниматься на носках. 1. Прыжки на месте на двух ногах с высоким подниманием бёдер (коленей) к туловищу. 2.	комбинированно	

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

			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. 2. 3. Прыжки через «канавки», обозначенные мелом, шнуром, лежащим на полу (земле), выполняя между ними по 3—5 беговых шагов. 4. 5. Игра «Пятнашки» Эстафета «Преследование прыжками» Многоразовые прыжки на правой и левой ноге, с высоты 30 см. 6.		
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	ОРУ в движении 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	комбинированно	Обучить перешагиванию через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.

	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.		локтевых суставов Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом). 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. 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. 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. Игра «Рыбаки и рыбки»		Обучить основам техники и прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.
13	Прыжок со сменой положения ног в воздухе Прыжки через скакалку	В процессе обучения	ОРУ в движении 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).	комбинированно	

			Прыжок со сменой положения ног в воздухе («ножницы») из и.п.-толчковая нога впереди, маховая сзади. Игра «Рыбаки и рыбки», «Удочка». ОРУ со скакалками. Прыжки и перешагивания через мячи. Прыжки через длинную скакалку. Игра «Удочка»		
Техника метания малого мяча (4ч)					
14	Закрепление техники метания малого мяча способом «из-за спины через плечо»	В процессе обучения	ОРУ в движении. Метание малого мяча с места из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди — на дальность и заданное расстояние. 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). Метание малого мяча с одного шага из и. п. — стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди. Метание малого мяча с двух шагов из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди. Метание малого мяча с трёх шагов из и. п. — стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди. Игра «Охотники и утки»	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	1. ОРУ в движении. 2. Метание малого мяча с места из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди — на дальность и заданное расстояние. 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	комбинированно	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4—5 м.

	элементами метаний. Игра «Охотники и утки»		ноги на опору (не раньше). 4. Метание малого мяча с одного шага из и. п. — стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди. 5. Метание малого мяча с двух шагов из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди. 6. Метание малого мяча с трёх шагов из и. п. — стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди. Игра «Охотники и утки». Игра «Кто дальше бросит». «Перестрелка» Броски б/м в кольцо с места из-под щита. Игра «Попади в обруч»		
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	Бег 30 м с высокого старта Прыжок в длину с места Наклон вперёд из положения сидя на полу Шестиминутный бег Подтягивания на перекладине		

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	Тестирование	
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

