

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Малининская средняя общеобразовательная школа»
Пронского района Рязанской области

Юридический адрес: 391143, Рязанская область, Пронский район,
с.Малинищи, ул. Школьная, д.173, тел/факс (49155)39-1-18 e-mail: malinishi-62@rambler.ru

«Обсуждено»
на заседании ШМО учителей
начальных классов
(протокол №1 от 30.08.2021г.)
Руководитель ШМО
 Е.С.Исаева



«Утверждено»
на педагогическом совете
(протокол №1 от 30.08.2021г.)
Директор школы
В.Ю.Мазин
(приказ №74-ОД от 01.09.2021г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности
начального общего образования

«Курс общей физической подготовки»

для 1 класса

соответствует ФГОС

Составила: учитель первой категории
Чаплина Оксана Владимировна

2021 – 2022 учебный год

I . Пояснительная записка

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

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

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

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

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

II. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

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

Этапы:

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

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

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 45 минут. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

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

- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

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

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

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

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

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

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

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.

IV. Описание ценностных ориентиров содержания внеурочной деятельности.

Ценностными ориентирами содержания данного курса являются:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.
- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:
доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,
культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

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

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

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

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

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

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

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Курса общей физической подготовки» во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Календарно -тематическое планирование.

1 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы техническое обеспечение
				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1	Бег в медленном и быстром темпе	Занятие формирования умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Стартовые колодки, секундомер
2	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	Занятие формирования умений и навыков	1	история развития легкой атлетики	Бег с высокого старта.		
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	Занятие применение знаний, умений, навыков	1	режим дня, его основное содержание и правила планирования	Бег с высокого старта.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	

	положения сидя.						
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	значение 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 препят-	Занятие формирова-	1		Специальные беговые и прыжко-		

	ствия с места и в ходьбе	ния умений и навыков			вые 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	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

	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 по-	Комбинированное занятие	1		«Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мя-	Формирование дисциплиниро-	

	движных играх с элементами легкой атлетики				чей по кругу».	ванности, 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,	1		Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения тех-		

		навыков			ники 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	Совершенствование	1		Бег с высокого старта.		

	изменением направления. Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег.	знаний, умений и навыков					
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	Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы техническое обеспечение
				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1	Бег в медленном и быстром	Занятие формирования	1	правила безопасности и ги-	высокий старт, низкий старт,	формирование доброжелатель-	Стартовые колодки,

	темпе	ния умений и навыков		гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	стартовый разгон, бег с ускорением.	ного отношения друг к другу	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. Шести-минутный 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, гимнастический 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,	1	значение правильного питания при занятиях спортом	Прыжки в длину с места.	формирование доброжелательного отношения	Дорожка разметочная для прыжков в

		навыков				друг к другу	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, корrekтности, требовательности к себе	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
11	Техника прыж-	Занятие	1		техники прыжка в	Формирование	Планка

	ка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	применение знаний, умений, навыков			высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	умения и желания оказывать помощь	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 применения 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	Занятие формирования умений	1	правила безопасности и гигиенические	Метание малого мяча в горизонтальную и верти-	Формирование дисциплиниро-	

	вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	и навыков		требования на занятиях по метанию мяча.	кальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.	ванности	
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	

	ки						
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	Занятие применение	1		метание малого мяча с места спо-	Формирование	Рулетка измери-

	способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	знаний, умений, навыков			способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;	умения и желания оказывать помощь	тельная (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,	

						требовательно- сти 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 медлен-	Занятие	1		высокий старт,		Секундо-

	ном и быстром темпе .Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.	применение знаний, умений, навыков			низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.		мер, перекладина гимнастическая
34	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		«Лапта», эстафеты.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Теннисный мяч, бита.

3 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы техническое обеспечение
				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона	Усвоение знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Бег с ускорением и с максимальной скоростью	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Стартовые колодки, секундомер
2	Техника выпол-	Совершен-	1		Бег 30м. Подтя-		Перекла-

	нения высокого старта и стартового разгона.	ствование знаний, умений и навыков			гивание из виса.		ди-на, секундомер.
3	Бег с ускорением и с максимальной скоростью.	Совершенство-вание знаний, умений и навыков	1	влияние 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.	Совершенство-вание 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	Совершенство-вание 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 дли-	Прыжок в длину с разбега	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Рулетка измерительная (10 м)

				ну с разбега.			
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 по-	Занятие применение зна-	1		«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мя-	Формирование умения и же-	Мячи теннисные, волей-

	движных играх с элементами легкой атлетики	ний, умений, навыков			чей по кругу», «Мяч среднему».	лания оказывать помощь	больные
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. –	Усвоение знаний, умений и навыков	1		Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

	стоя лицом в направлении метания.				направлении метания.		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 по-	Занятие применение зна-	1		«Русская лапта»	формирование доброжелатель-	Теннисный мяч, бита.

	движных играх с элементами легкой атлетики	ний, умений, навыков				ного отношения друг к другу	
--	--	----------------------	--	--	--	-----------------------------	--

4 класс

№ п/п	Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы техническое обеспечение
				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона	Усвоение знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Бег с ускорением и с максимальной скоростью	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Стартовые колодки, секундомер
2	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Бег 30м. Подтягивание из виса.		Перекладина, секундомер.
3	Бег с ускорением и максимальной скоростью	Совершенствование знаний,	1	влияние занятий легкой атлетикой на форми-	Челночный бег 3х10м. Наклоны вперед из поло-		Стартовые колодки, секундо-

	стью.	умений и навыков		рование положительных качеств личности.	жения сидя.		мер
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 оттачивания 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	Совершен-	1		прыжок в длину	Формирование	Рулетка

	в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	ствование знаний, умений и навыков			способом «согнув ноги» с небольшого разбега	умения и желания оказывать помощь	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, корrekтности, 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

1 3	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
1 4	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
1 5	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.
1 6	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
1 7	Развитие физических способ-	Занятие применение	1	правила безопасности и ги-	«Футбол»,		Футбольный мяч,

	ностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	знаний, умений, навыков		гигиенические требования при занятиях подвижными играми.			свисток
1 8	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
1 9	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
2 0	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
2 1	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

2 2	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
2 3	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
2 4	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
2 5	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

2 6	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Совершенство- вание 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
2 7	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	Совершенство- вание знаний, умений и навыков	1		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.		
2 8	Техника прыжка в длину с места	Совершенство- вание знаний, умений и навыков	1		Прыжок в длину с места	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	
2 9	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	Совершенство- вание 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)
3 0	Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	Совершенство- вание знаний, умений и навыков	1		прыжок с высоты до 70 см		

3 1	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.
3 2	Бег с ускорением и максимальной скоростью.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Бег 30м. Подтягивание из виса.		Секундомер, рулетка измерительная.
3 3	Бег с преодолением различных препятствий прыжками.г.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Прыжки в длину с места. Шестиминутный бе		Секундомер, перекладина гимнастическая
3 4	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.

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