**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования и науки РД‌‌**

**‌****УО МР "Сулейман-Стальский район"‌**​

**МКОУ "Ортастальская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОРуководитель МО начальных классов\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кафланова Л.М.Протокол № 1 от «31» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНОЗам.директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Меджидова З.М. от «01» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бабаева И.Т. от «01» 08 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 790323)

 **Внеурочной деятельности**

**«Физкультура»**

для обучающихся 1-ых классов

 Составили: Кафланова Л.М.

Яхияева Д.П.

**с.Орта-Стал‌** **2023‌**

**I . Пояснительная записка**

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

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А.Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной про­граммы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012.Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

**Возраст детей**: программа составлена для учащихся 1-ых классов .

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 час в неделю (33 часа в год в 1- м классе).

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

**Этапы:**

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (1 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 факультативного курса в плане внеурочной деятельности в рамках общеинтеллектуального направления**

Особенностью представленной программы «Легкая атлетика»- является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 33 недели в 1м классе.

Педагогической целесообразностью создания программыможно считать, что программа по легкой атлетике является одним из«механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

**IV. Описание ценностных ориентиров содержания факультативного курса внеурочной деятельности.**

**Ценностными ориентирами содержания данного факультативного курса являются:**

-формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,

культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

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

*Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда,находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные результаты:*

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределятьсвоё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

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

-потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

-умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

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

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

**Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» во внеурочной деятельностиучащиеся должны

***Характеризовать***

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

***Уметь***

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

**Демонстрировать:**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Физические способности | Контрольные упражнения | уровень |
| мальчики | Девочки |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | скоростные | Бег 30 м,с | 7.5 | 7.3-6.2 | 5.6 | 7.6 | 7.5-6.4 | 5.8 |
| 2. | координационные | Челночный бег 3х10м,с | 11.2 | 10.8-10.3 | 9.9 | 11.7 | 11.3-10.6 | 10.2 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 100 | 115-135 | 155 | 90 | 110-130 | 150 |
| 4. | выносливость | 6-ти минутный бег,м | 700 | 730-900 | 1100 | 500 | 600-800 | 900 |
| 5. | гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1 | 3-5 | 9 | 2 | 6-9 | 11.5 |
| 6. | силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М)На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д) | 1 | 2-3 | 4 | 2 | 4-8 | 12 |

**VI.Содержание факультативного курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **Наименование раздела** | **Всего часов** | **Из них** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** |
| 1 | Бег на короткие дистанции | 30 | 8 | 8 | 7 | 7 |
| 2 | Метание малого мяча | 28 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 26 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| 4 | Прыжки в высоту «перешагиванием» | 25 | 5 | 6 | 7 | 7 |
| 5.  | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 26 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| **Итого часов:** | **135** | **33** | **34** | **34** | **34** |

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них |
| теория | Практика |
| 1. | Бег на короткие дистанции | 8 | В процессе обучения | 8 |
| 1.1 | Бег в медленном и быстром темпе | 4 | - | 4 |
| 1. | Прямолинейный бег и бег с изменением направления | 4 | - | 4 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 6 | В процессе обучения | 6 |
| 2.1 | Техника прыжка в длину с места. | 2 | - | 2 |
| 2.2 | Прыжки с высоты до 60-70 см | 2 | - | 2 |
| 2.3 | Прыжки в длину с разбега. | 2 | - | 2 |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание» | 5 | В процессе обучения | 5 |
| 3.1 | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе | 2 | - | 2 |
| 3.2 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | 3 | - | 3 |
| 4. | Метание малого мяча | 7 | В процессе обучения | 7 |
| 4.1 | Держание и выбрасывание малого мяча | 1 | - | 1 |
| 4.2 | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | 3 | - | 3 |
| 4.3 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м. | 3 | - | 3 |
| 5. | **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой** | 7 | В процессе обучения | 7 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 7 | - | 7 |

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

*- р*ежим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть**: - техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

2 раздел:**Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

- история развития легкой атлетики

**Практическая часть:**-прыжки в длину с места;

-Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;

-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- физическое развитие человека

**Практическая часть:-**Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

4 раздел: Метание малого мяча

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

*Физическая культура человека*

*- з*начение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча;

-обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоялицом в направлении метания;

-обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.

5 раздел:**Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- подготовка к занятиям легкой атлетикой;

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:*«Волк во рву»**, «**Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,«Лапта», эстафеты.

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

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

**Календарно-тематическое планирование.**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Календарные сроки | Тема учебного занятия | Тип и форма занятия | Кол-во часов | Содержание деятельности | Воспитательнаяработа | Дидактические материалы техническое обеспечение |
| предполагаемые | фактические | Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности | Практическая часть занятия /форма организации деятельности |
| 1 |  |  | Бег в медленном и быстром темпе | Занятие формирования умений и навыков | 1 |  правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. | формирование доброжелательного отношения друг кдругу | Стартовые колодки, секундомер |
| 2 |  |  | Прямолинейный бег и бег с изменением направления | Занятие формирования умений и навыков | 1 | история развития легкой атлетики | Бег с высокого старта.  |  |  |
| 3 |  |  | Бег в медленном и быстром темпе.Бег 30 м., челночный бег 3х10 м. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | физическое развитие человека | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. |  | Стартовые колодки, секундомер |
| 4 |  |  | Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Подтягивание из виса, наклоны вперед из положения сидя. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | режим дня, его основное содержание и правила планирования | Бег с высокого старта.  | формирование доброжелательного отношения друг кдругу |  |
| 5 |  |  | Техника прыжка в длину с места. Шестиминутный бег. Прыжки в длину с места. | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с места | Прыжки в длину с места. | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места |
| 6 |  |  | Техника прыжка в длину с места. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | *з*начение правильного питания при занятиях спортом | Прыжки в длину с места. | формирование доброжелательного отношения друг кдругу | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места |
| 7 |  |  | Прыжки в длину с разбега. | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. | техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. |  | Рулетка измерительная (10 м) |
| 8 |  |  | Прыжки с высоты до 60-70 см | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. | Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см; | Формирование умения и желания оказывать помощь |  |
| 9 |  |  | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе | Занятие формирования умений и навыков | 1 |  | Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. |  |  |
| 10 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. | перешагивание через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе; | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе | Планка для прыжков в высотуСтойка 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 высотуСтойка 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 кдругу |  |
| 13 |  |  | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. | метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания; | Формирование умения и желания оказывать помощь | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)Мячи для метания |
| 14 |  |  | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания; |  | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)Мячи для метания |
| 15 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м. | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м. | Формирование дисциплинированности |  |
| 16 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м. | Формирование умения и желания оказывать помощь |  |
| 17 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м. |  |  |
| 18 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. | **«**Волк во рву»**, «**Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе |  |
| 19 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Комбинированное занятие | 1 |  | *:***«**Волк во рву»**, «**Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», | формирование доброжелательного отношения друг кдругу |  |
| 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 кдругу |  |
| 22 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Комбинированное занятие | 1 |  | «Кто дальше бросит», «Невод»,«Гонка мячей по кругу». | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе |  |
| 23 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Комбинированное занятие | 1 |  | «Кто дальше бросит», «Невод»,«Гонка мячей по кругу». |  |  |
| 24 |  |  | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания; | Формирование умения и желания оказывать помощь | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)Мячи для метания |
| 25 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту с разбега | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе; | Планка для прыжков в высотуСтойка для прыжков в высоту |
| 26 |  |  | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. |  |  |
| 27 |  |  | Прыжки с высоты до 60-70 см | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см; | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе |  |
| 28 |  |  | Прыжки в длину с разбега. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега | техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. |  | Рулетка измерительная (10 м) |
| 29 |  |  | Прямолинейный бег и бег с изменением направления | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой | Бег с высокого старта.  |  |  |
| 30 |  |  | Бег в медленном и быстром темпе. Подтягивание из виса. Наклоны вперед из положения сидя. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе; |  |
| 31 |  |  | Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег. | Совершенствование знаний, умений и навыков  | 1 |  | Бег с высокого старта.  |  |  |
| 32 |  |  | Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30м, челночный бег 3х10 м. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. |  |  |
| 33 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | «Лапта», эстафеты. | формирование доброжелательного отношения друг кдругу |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**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