

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Палатовская средняя общеобразовательная школа»  
Красногвардейского района Белгородской области**

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО учителей технологии, физ-ра, ОБЖ Юрова Е.М. Протокол № 1 от «25» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора МБОУ «Палатовская средняя общеобразовательная школа» Кольцова Г.В. 29 августа 2023 г.	РАССМОТРЕНО На заседании педагогического совета МБОУ «Палатовская средняя общеобразовательная школа» Протокол № 1 от 29 августа 2023г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Палатовская средняя общеобразовательная школа» Черкасова А.В. Приказ № 123 от 29 августа 2023 г.
---	--	--	--



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности «Легкая атлетика»  
уровень начального общего образовани**

**1-4 класс**

**Составитель: Распопов Юрий Евгеньевич,  
учитель физической культуры**

**2023 год**

## I. Пояснительная записка

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 1-4 класс (возраст учащихся - 7-11 лет).

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 час в неделю (33 часа в год в 1-м классе, 35 часов 2-4 классах, всего - 138 часов).

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

**Задачи программы:**

- профилактика заболеваний, вредных привычек и правонарушений,
- укрепление здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.
- 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.

**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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

**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 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 «Лёгкая атлетика» 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, скоростносиловых, 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.

### **Демонстрировать:**

1 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низ-кий	средний	высо-кий
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 3x10м,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	НО ВО	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
----	---------	---	---	-----	---	---	-----	----

## 2 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2 6.2	5.6
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	10.4	10.0 9.5	9.1	11.2	10.7 10.1	9.7
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	ПО	125 145	165	100	125 140	155
4.	выносливость	6-ти минутный бег, м	750	800 950	1150	550	650 850	950
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	1	2-3	4	3	6-10	14

## 3 класс

п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9 6.0	5.3
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3 9.7	9.3

3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	120	130 150	175	ПО	135 150	160
4.	выносливость	6-ти минутный бег, м	800	850 1000	1200	600	700 900	1000
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	13
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	3-4	5	3	8-13	16

#### 4 класс

№ п/п	Физические способности	Контроль ные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низ-кий	средний	высо-кий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5 5.6	5.2
2.	координацион-ные	Челночный бег 3x10м,с	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0 9.5	9.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	130	140 160	185	120	140 155	170
4.	Выносливость	6-ти минутный бег, м	850	900 1050	1250	650	750 950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой пере-кладине из виса, кол-во раз (М) На низкой пере-кладине из виса лежа, кол-во раз	1	3-4	5	4	8-13	18

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них			
			1 ГОД	2 год	3 год	4 год
I	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	29	7	8	7	7
<b>Итого часов:</b>		<b>138</b>	<b>33</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>8</b>	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	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	<b>6</b>	В процессе обучения	<b>6</b>
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.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»</b>	<b>5</b>	В процессе обучения	<b>5</b>
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.	<b>Метание малого мяча</b>	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.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>	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*

- режим 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*

- значение 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»

#### 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>8</b>	В процессе обучения	8
1.1	Бег в медленном и быстром темпе	4	-	4
1.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	4	-	<b>4</b>
2	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	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.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»</b>	6	В процессе обучения	6
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	4	-	4

4.	<b>Метание малого мяча</b>	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 4-5 м.	3	-	3
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	8	В процессе обучения	8
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	8	-	8

## Содержание

### 1 раздел: Беговые упражнения

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

- закаливание организма.

**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.*
- легкая атлетика - как вид спорта

**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).*
- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств **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:*

- основные приёмы самоконтроля.

**Практическая часть:** метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. - стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;

-метание малого мяча с двух - трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м.

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

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом* .«Знамя», «Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

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

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

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	7	В процессе обучения	7
1.1	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона	3	-	3
1.2	Бег с ускорением ис максимальной скоростью	2	-	2
1.3	Бег с преодолением различных препятствий прыжками	2	-	2
2	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	7	В процессе обучения	7
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	1	-	1
2.2	Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	1	-	1
2.3	Техника прыжка в длину с места	2	-	2
2.4	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	3	-	3
3.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	7	В процессе обучения	7
3.1	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	3	-	3

3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	4	-	4
4.	<b>Метание малого мяча</b>	7	В процессе обучения	7
4.1	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. - стоя лицом в направлении метания.	4		4
4.2	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	3		3
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	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*

- влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

**Практическая часть:**- бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;

- высокий старт и стартовый разгон;

- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

### 2 раздел: Беговые упражнения

#### **Теоретическая часть:**

*знания о физической культуре:*

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

*история развития легкой атлетики:*

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

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

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;

- отталкивание в прыжке в длину с разбега.

- техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

### 3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

*Физическая культура (основные понятия).*

- организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Практическая часть:** - 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:*

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

**Практическая часть:** метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.

- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;

- метание малого мяча с двух-трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5 м.

#### 5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- организация досуга средствами физической культуры.

##### **Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

#### 4 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	7	В процессе обучения	7
1.1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	4	-	4
	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	3	-	3
2	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	7	В процессе обучения	7
2.1	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	-	2
2.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	2	*	2
2.3	Прыжок в длину с полного разбега.	3	-	3
3.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>	7	В процессе обучения	7
3.1	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	2	-	2

3.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	2	*	2
3.3	Прыжок в высоту с полного разбега.	3		3
4.	<b>Метание малого мяча</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>
4.1	Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя лицом по направлению метания.	2	-	2
4.2	Метание малого мяча с места из и.п. - стоя боком в направлении метания.	3	-	3
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м.	2	-	2
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>
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*

-проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Практическая часть:** - бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;

-высокий старт и стартовый разгон;

- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

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

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

6 правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега *История развития легкой атлетики.*

7 выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

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

8 приземление после прыжка с высоты до 70 см;

- отталкивание в прыжке в длину с разбега.

-техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

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

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

*Физическая культура (основные понятия).*

-здоровье и здоровый образ жизни.

**Практическая часть:**-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:*

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Практическая часть:** метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.

- стоя лицом в направлении метания;

- метание малого мяча с места из и. п. - стоя боком в направлении метания;

-метание малого мяча с двух - трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6м.

#### **5 раздел:Подвижные игры с элементами легкой атлетики.**

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

~ правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

-Организация досуга средствами физической культуры.

##### **Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».