


Министерство образования Республики Саха (Якутия)
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кырыкыйская основная общеобразовательная школа имени С.Е.Дадаскинова»
678235 Верхневиллойский улус, село Кырыкый, ул. Советская 4, тел.: 8-41133-24126

Рассмотрена на заседании МО <i>Жуков</i> Протокол № <u>1</u> «3» <u>сентября</u> 2015г.	Согласована: Заместитель директора по УР <i>Жуков</i> /Егорова Ж.А./ «4» <u>сентября</u> 2015г.	Утверждено: Директор МБОУ «КООШ имени С.Е.Дадаскинова» <i>Николаев В.П.</i> «6» <u>сентября</u> 2015г. 
--	--	---

**Рабочая программа
внеаудиторной деятельности
«Легкая атлетика»
4 класс
2015-2016 учебный год**

Составитель:
Мытыкынов А.В., учитель физкультуры
МБОУ «КООШ имени С.Е.Дадаскинова»

Кырыкый

2015

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2.Общая характеристика учебного предмета	5
3. Описание места учебного предмета в учебном плане	6
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной программы.	6
5. Содержание учебного курса	8
6. Учебно-тематическое планирование.	10
7. Перечень учебно-методического обеспечения	11
8. Планируемые результаты изучения учебного предмета	12
9. Календарно-тематическое планирование	14

1. Пояснительная записка

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.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, 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. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели в 4м классе.

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.

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

Целостная система подготовки решает следующие основные задачи:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:
- доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,

культуру поведения, уважение к людям,
-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

2.Общая характеристика учебного предмета

Легкая атлетика – один из популярнейших и базовых видов спорта среди детей, который не требует особых затрат для проведения уроков и экипировке учащихся. Легкая атлетика положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Учебная работа осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме 5-10-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно принимают участие все занимающиеся.

Основные формы:

- Групповые практические занятия в спортивном зале;
- Просмотр учебных фильмов, видеозаписей;
- Спортивные соревнования;
- Тестирование двигательных способностей;

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- Овладение знаниями основных легкоатлетических, специальных беговых упражнений и применение их на практике;
- Способность применять основные приёмы самоконтроля;
- Знать правила поведения в спортивном зале, основные правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям;
- Знать и выполнять гигиенические требования к занятиям лёгкой атлетикой;
- Уметь взаимодействовать со сверстниками, достигать поставленной цели;
- Выполнять самостоятельно индивидуальные задания;

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

В 4 классе по учебному плану школы на внеаудиторную деятельность предусмотрено 10 часов. 1 час по желанию участников образовательного процесса выделен на изучение курса «Легкая атлетика». «Легкая атлетика» относится к спортивно-оздоровительному направлению внеаудиторной деятельности. Занятия проводятся 1 урок в неделю, итого в год – 25 уроков.

. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН. «Легкая атлетика» относится к спортивно-оздоровительному направлению внеаудиторной деятельности.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной программы.

Программа по внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий формируются умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «лёгкая атлетика», «гигиена, «правильное питание»;
- характеризовать значение занятий по оздоровлению на собственное самочувствие;
- раскрывать понятия: быстрый и медленный темп, техника и тактика, бег на скорость и бег на выносливость, физическое качество, старт и финиш, разбег, дистанция, забег, челночный бег, бег с препятствиями.
- ориентироваться в видах лёгкой атлетики;
- выявлять связь занятий лёгкой атлетикой с досуговой и урочной деятельностью;
- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, лёгкой атлетики.

В сфере личностных универсальных учебных действий формируются:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы гражданской принадлежности в форме осознания «Я» как представитель народа в процессе знакомства с историей развития лёгкой атлетики в России;
- ориентация в нравственном содержании оценка собственных поступков, и поступков окружающих людей в учебной и соревновательной деятельности;
- эмпатия - понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе учебной и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях лёгкой атлетикой и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий формируются умения:

- выбирать и готовить места для занятий физическими упражнениями, бегом, прыжками, метаниями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- спокойно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действий своих и товарищей;
- проявлять инициативу, уметь сотрудничать при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы по ходу их выполнения;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

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.

Ожидаемые результаты и способы их проверки: физическая подготовленность определяется с помощью двигательных тестов, где необходимо показывать результаты на уровне среднего и выше среднего уровня основных физических способностей.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной 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.

5. Содержание учебного курса

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: 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.

- 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 «перешагивание»

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 4-5м.

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».

6. Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	Бег на короткие дистанции	7	В процессе обучения	7
1.1	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона	3	-	3
1.2	Бег с ускорением с максимальной скоростью	2	-	2
1.3	Бег с преодолением различных препятствий прыжками	2	-	2
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	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.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	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.	Метание малого мяча	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.	Подвижные игры с элементами легкой	6	В процессе обучения	6

	атлетикой			
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	6	-	6

7. Перечень учебно-методического обеспечения

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм. Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

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

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета

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, 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.

Демонстрировать:

4 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	110	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 вися, кол-во раз (М) На низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (Д)	1	3-4	5	3	8-13	16

9. Календарно-тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы техническое обеспечение
	По плану	фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1	02.09		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	09.09		Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Бег 30м. Подтягивание из виса.		Перекладина, секундомер.
3	16.09		Бег с ускорением с максимальной скоростью.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.	Челночный бег 3x10м. Наклоны вперед из положения сидя.		Стартовые колодки, секундомер
4	23.09		Бег с преодолением различных	Совершенствование	1		Прыжки в длину с места.	формирование доброжелательн	Рулетка измерительная,

			препятствий прыжками.	знаний, умений и навыков			Шестиминутный бег.	ого отношения друг к другу	секундомер
5	30.09		Техника прыжка в длину с места	Совершенство 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	7.10		Техника отталкивания 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	14.10		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	21.10		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	Совершенство 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	28.10		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	Совершенство 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	11.11		Перешагивание	Совершенство	1		Перешагивание	Формирование	Планка для

			через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	ование знаний, умений и навыков			через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	дисциплинированности, корректности, требовательности и к себе	прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
11	18.11		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Совершенство вание 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	25.11		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 доброжелательного отношения друг к другу	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
13	02.12		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания.	Совершенство вание 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	09.12		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении		Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания

			направлении метания.				метания.		
15	16.12		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	Совершенство знаний, умений и навыков	1	организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	Формирование дисциплинированности	Мячи для метания.
16	23.12		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	Совершенство знаний, умений и навыков	1		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	Формирование умения и желания оказывать помощь	Мячи для метания
17	13.01		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	20.01		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	27.01		Развитие физических	Занятие применение	1	место и значение легкой атлетики в	« Прыжок за прыжком», «выше	формирование доброжелательн	скакалка

			способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	знаний, умений, навыков		системе физического воспитания.	ноги от земли», «Удочка»	ого отношения друг к другу	
20	03.02		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
21	10.02		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	17.02		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) 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 (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Мячи теннисные
23	24.02		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	02.03		Техника метания малого мяча	Усвоение знаний,	1		Метание малого мяча способом «из-	Формирование умения и	Рулетка измерительная

			способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания.	умений и навыков			за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания.	желания оказывать помощь	(10 м, 50 м) Мячи для метания
25	09.03		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 и к себе;	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
26 27	16.03- 30.03		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Совершенствование знаний, умений и навыков	2		прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности и к себе;	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
28	06.04		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.		
29	13.04		Техника прыжка в длину с места	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Прыжок в длину с места	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности и к себе	
30	20.04		Техника прыжка в	Совершенств	1	правила	прыжок в длину		Рулетка

			длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	зование знаний, умений и навыков		безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	способом «согнув ноги» с небольшого разбега		измерительная (10 м)
31	27.04		Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		прыжок с высоты до 70 см		
32	04.05		Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	Совершенство вание 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.
33	11.05		Бег с ускорением с максимальной скоростью.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		Бег 30м. Подтягивание из виса.		Секундомер, рулетка измерительная.
34	18.05		Бег с преодолением различных препятствий прыжками.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег		Секундомер, перекладина гимнастическая
35	25.05		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.

