

Рабочая программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (ФГОС НОО), основной образовательной программе школы (ООП НОО) и составлена на основе авторской программы: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2014. **Учебный курс «Легкая атлетика» реализуется при ис­пользовании УМК.**

Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / Лях. - М.: Просвещение, 2012.

Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011.

**Описание места внеурочной деятельности «Легкая атлетика» в учебном плане**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 0,5 часа: 1 класс —17 ч в год, 2 класс —17 ч в год, 3 класс —17 ч в год, 4 класс—17 ч в год. (занятия проводятся через неделю в каждом классе).

**Раздел 1.**

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности «Легкая атлетика» за курс 1-4 класса.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* *личностные результаты* — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
* *метапредметные результаты* — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* *предметные результаты* — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

*Личностнымирезультатами* программы внеурочной деятельности по спортивно оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

* ***Определять*** и ***высказывать*** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметнымирезультатами* программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

* ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.
* Учить ***высказывать***своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. Коммуникативные УУД****:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Основные требования к уровню подготовленности учащихся по лёгкой** **атлетике**

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и 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.

**Выпускник научится:**

* 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.

**Раздел 2.**

**Содержание программы.**

**Способы физкультурной деятельности.**

**Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ** (включается во все занятия).

Значение ЗОЖ. Средства, способствующие физическому, духовному и социальному здоровью: режим дня, личная гигиена, физические упражнения, отказ от вредных привычек, самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Измерение пульса.

Выполнение норматив Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) –(соответствующей возрасту степени).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Лёгкая атлетика.***

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

***Общеразвивающие физические упражнения***.

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**Содержание курса**

**1 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | теория | **Содержание занятия**  **(упражнения для обучения техники)** | **формы организации** | **Решаемые проблемы** |
| **Бег на короткие дистанции (7ч)** | | | | | |
| 1 | Правила поведения на занятиях легкой атлетики. ОРУ  Положение бегуна на старте и старт Тестирование | В процессе обучения | **Правила поведения на занятиях легкой атлетики.**  ОРУ  1.Стоя на носках. Ходьба на месте с постановкой ног на пе­реднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).  2.Стоя на носках. Бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы. Игра на развития скоростных способностей «Салки». | комбинированно | 1.Обучить технике бега в медленном и быстром темпе (положение туловища и головы, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движение рук).  2.Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направления |
| 2 | Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд | В процессе обучения | ОРУ  1.Стоя на носках. Ходьба на месте с постановкой ног на пе­реднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).  2.Стоя на, но рассредоточеносках. Бег на месте с постановкой ног на перед­нюю часть стопы.  3.Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд: а) в медленном темпе; б) в быстром темпе.  4.Бег на передней части стопы по «узкому коридору» шири ной 30—40 см в медленном, среднем темпе.  Игра «К своим флажкам». | рассредоточено |
| 3 | Бег по прямой линии с постановкой ноги с носка  Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. | В процессе обучения | ОРУ  1.Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд: а) в медленном темпе; б) в быстром темпе  2.Бег на передней части стопы медленном, среднем темпе.  3Бег по прямой линии с постановкой ноги с носка.  4.Бег на передней части стопы в медленном, среднем темпе.  5.Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см Игра на развитие скоростных способностей «Чай, чай выручай» | рассредоточено |
|
| 4 | Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов | В процессе обучения | ОРУ  1.Бег по прямой линии с постановкой ноги с носка.  2.Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см  3.Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов. | рассредоточено |
| 5. | Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий | В процессе обучения | -Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. | комбинированно |  |
| 6. | Бег с изменением направления движения. Подвижные игры и эстафеты с бегом | В процессе обучения | ОРУ  1. Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см  2. Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов  3. Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).  Игра на развитие скоростных способностей «Два мороза» | рассредоточено |
| 7. | Бег.Развитие координационных способностей | В процессе обучения | ОРУ с флажками. Специальные беговые упражнения. Игры «Салки», «Удочка», «Ключи», «Два Мороза», | комбинированно |
| 8. | Техника прыжка в длину с места | В процессе обучения | ОРУ  Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см  Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов  Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом). Принять позу правильного приземления и сохранять ее в течение 3-5 с: полуприсед на носках ноги на ширине стопы, руки вперед, спина прямая.  Игра на развитие скоростных способностей «Чай, чай-выручай» | рассредоточено | Обучить техники прыжка в длину с места.  Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка с высоты до 60-70 см  Обучить техники отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. |
| 9. | Полуприсед с небольшим наклоном туловища вперед, руки вперед- в сторону | В процессе обучения | ОРУ  Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см  Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов  Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).  1.Принять позу правильного приземления и сохранять ее в течение 3-5 с: полуприсед на носках ноги на ширине стопы, руки вперед, спина прямая.  2.Из стойки ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки опущены вниз выполнять полуприсед с небольшим наклоном туловища вперед, руки вперед - в сторону.  3. То же выполнить быстро с точной фиксации позы.  4. Подняться на носки, руки верх, быстро присесть и принять позу приземления.  Игра «Прыгающие воробушки», «Рыбаки и рыбки» | рассредоточено |
|  |
| 10. | Полуприсед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание  ( разгибание ног) со взмахом рук | В процессе обучения | ОРУ  Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см  Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов  Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).  1**.**Принять позу правильного приземления и сохранять ее в течение 3-5 с: полуприсед на носках ноги на ширине стопы, руки вперед, спина прямая.  2.Из стойки ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки опущены вниз выполнять полуприсед с небольшим наклоном туловища вперед, руки вперед- в сторону  3. То же выполнить быстро с точной фиксации позы.  4. Подняться на носки, руки верх, быстро присесть и принять позу приземления.  5.Встать на гимнастическую скамейку. И,п.- ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнять полуприсед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание (разгибание ног) со взмахом рук, прыгнуть со скамейки на гимнастический мат в положения полуприсед, руки вперед. Игра « Пятнашки» | рассредоточено |
| 11. | Подвижные игры и эстафеты с прыжками | В процессе обучения | Эстафета «Преследование прыжками» Многоразовые прыжки на правой и левой ноге, с высоты 30 см. ОРУ с малым обручем. Игра «Зайцы в огороде» | комбинированно |  |
| **Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»** | | | | | |
| 12. | Имитация техники перехода через планку «перешагива нием». | В процессе обучения | ОРУ  Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100  Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов  Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).   * 1. Прыжок в длину с места Имитация техники перехода через планку «перешагиванием». Стоя боком (почти вплотную) к планке (прямой линии на полу, гимнастической скамейке, натянутой резиновой ленте), поднять выпрямленную в колене маховую ногу и опустить её за планку, сразу же поднимая прямую толчковую ногу вверх.   6 Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе.  Игра «Рыбаки и рыбки» | комбинированно | Обучить перешагиванию через препятствие(или низкую планку) с места и в ходьбе.  Обучить основам технике и прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. |
| 13. | Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий  Прыжки через длинную скакалку | В процессе обучения | Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе.  То же, но с отталкиванием вверх-вперед и махом вдоль планки (без перехода через планку) Приземлятся на толчковую ногу  подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий  ОРУ со скакалками. Прыжки и перешагивания через мячи. Прыжки через длинную скакалку. Игра«Удочка» | комбинированно |  |
| **Техника метания малого мяча** | | | | | |
| 14 | Упражнения для обучения правильному держанию и вы­брасыванию малого мяча | В процессе обучения | ОРУ  Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см  Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов  Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).  Прыжок в длину с места Имитация техники перехода через планку «перешагиванием». Стоя боком (почти вплотную) к планке (прямой линии на полу, гимнастической скамейке, натянутой резиновой ленте), поднять выпрямленную в колене маховую ногу и опустить её за планку, сразу же поднимая прямую толчковую ногу вверх.  Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе  Прыжок с места  Встать лицом к направлению мета­ния, ноги на ширине плеч. Правая рука слегка согнута в локтевом суставе, находит­ся над головой. Имитация замаха, туловище наклонить назад, руку с мячом отвести на­зад за голову. Зафиксировать положение в течение 2-3 с и вер­нуться в и. п.  И. п. — то же. Выполнить замах и имитацию броска.  И. п. — то же. Выполнить замах, ударить мячом о пол перед собой. Поймать мяч двумя руками.  И. п. — то же. Выполнить замах и бросок мяча вверх над собой. Поймать мяч двумя руками.  Метание мяча вперёд-вверх из и. п. — стоя лицом в направлении метания, ноги на ширине плеч.  Игра « Кто дальше» | комбинированно | Обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.  Обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и. п. — стоя лицом в направлении метания.  Обучить метанию малого мяча в горизонтальную и верти­кальную цели (2x2 м) с расстояния 3—4 м. |
| 15 | подвижные игры с элементами метаний  Игра «Кто дальше бросит». | В процессе обучения | ОРУ Метание в мишень с расстояния 3-4м на дальность. Игра «Метко в цель», «Кто дальше бросит». | концентрированно |  |
| 16 | Игра «Мяч ловцу». | В процессе обучения | ОРУ с набивными мячами (1кг). Ведение б/м на месте, по прямой. Ловля и бросок в парах. Игра «Мяч ловцу». | концентрированно |
| 17 | Бросковые упражнения  Тестирование | В процессе обучения | ОРУ с набивными мячами. Передача б/м в парах. «Кто дальше бросит»  Бег 30 м с высокого старта  Прыжок в длину с места  Наклон вперёд из положения сидя на полу | комбинированно |  |

**Содержание курса**

**2 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | теория | **Содержание занятия**  **(упражнения для обучения техники)** | **формы организации** | **Решаемые проблемы** |
| **Бег на короткие дистанции (6ч)** | | | | | |
| 1 | Правила поведения на занятиях легкой атлетики. ОРУ  Положение бегуна на старте и старт  Тестирование | В процессе обучения | **Правила поведения на занятиях легкой атлетики**  ОРУ  1.Стоя на носках. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).  2.Стоя на носках. Бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы.  Шестиминутный бег  Подтягивания на перекладине  Бег 30 м с высокого старта  Прыжок в длину с места  Наклон вперёд из положения сидя на полу  Игра «Салки». | комбинированно | 1.Обучить технике бега в медленном и быстром темпе (положение туловища и головы, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движение  рук).  2.Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направления |
| 2 | Стартовый разгон.  Бег на месте на передней части стопы. | В процессе обучения | ОРУ  1.Стоя на носках. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).  2.Стоя на носках. Бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы.  3.Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд: а) в медленном темпе; б) в быстром темпе.  4.Бег на передней части стопы по «узкому коридору» шири ной 30—40 см в медленном, среднем темпе  Игра «К своим флажкам». | рассредоточено |
| 3 | Бег по дистанции | В процессе обучения | ОРУ  1.Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд: а) в медленном темпе; б) в быстром темпе  2.Бег на передней части стопы медленном, среднем темпе.  3 Бег по прямой линии с постановкой ноги с носка.  4.Бег на передней части стопы в медленном, среднем темпе.  5.Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см  Игра «Чай, чай-выручай» | рассредоточено |
| 4 | Финиширование. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий | В процессе обучения | ОРУ  Бег по прямой линии с постановкой ноги с носка.  Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см  Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов  Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий. | рассредоточено |
| 5 | Бег с изменением направления движения. Подвижные игры и эстафеты с бегом | В процессе обучения | ОРУ  1.Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см  2.Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов  3.Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).  Игра «Два мороза» | комбинированно |
| 6 | Бег. Развитие координационных способностей | В процессе обучения | ОРУ сфлажками. Специальные беговые упражнения. Игры «Салки», «Удочка», «Ключи», «Два Мороза», | комбинированно |
| **Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (4ч)** | | | | | |
| 7 | Техника прыжка в длину с места Упражнения для обучения устойчивому и мягкому приземлению. | В процессе обучения | ОРУ  Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см  Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов  Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом). Принять позу правильного приземления и сохранять ее в течение 3-5 с: полуприсед на носках ноги на ширине стопы, руки вперед, спина прямая.  Игра «Чай, чай-выручай» | рассредоточено | Обучить техники прыжка в длину с места.  Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка с высоты до 60-70 см  Обучить техники отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. |
| 8 | Совершенствование навыков приземления. Полуприсед с небольшим наклоном туловища вперед, руки вперед- в сторону | В процессе обучения | ОРУ  Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см  Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов  Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).  **1.**Принять позу правильного приземления и сохранять ее в течение 3-5 с: полуприсед на носках ноги на ширине стопы, руки вперед, спина прямая.  2.Из стойки ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки опущены вниз выполнять полуприсед с небольшим наклоном туловища вперед, руки вперед - в сторону.  3. То же выполнить быстро с точной фиксации позы.  4. Подняться на носки, руки верх, быстро присесть и принять позу приземления.  Игра «Прыгающие воробушки», «Рыбаки и рыбки» | рассредоточено |
|  |
| 9 | Полуприсед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание ( разгибание ног) со взмахом рук | В процессе обучения | ОРУ  Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см  Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов  Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).  **1.**Принять позу правильного приземления и сохранять ее в течение 3-5 с: полуприсед на носках ноги на ширине стопы, руки вперед, спина прямая.  2.Из стойки ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки опущены вниз выполнять полуприсед с небольшим наклоном туловища вперед, руки вперед- в сторону.  3.То же выполнить быстро с точной фиксации позы.  4.Подняться на носки, руки верх, быстро присесть и принять позу приземления.  5.Встать на гимнастическую скамейку. И,п.- ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнять полуприсед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание (разгибание ног) со взмахом рук, прыгнуть со скамейки на гимнастический мат в положения полуприсед, руки вперед.  Игра « Пятнашки» | комбинированно |
| 10 | Равновесие. Подвижные игры и эстафеты с прыжками | В процессе обучения | Эстафета «Преследование прыжками» Многоразовые прыжки на правой и левой ноге, с высоты 30 см. ОРУ с малым обручем. Игра«Зайцы в огороде» | комбинированно |  |
| **Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»** | | | | | |
| 11 | Имитация техники перехода через планку «перешагиванием» в ходьбе. | В процессе обучения | ОРУ  Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см  Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов  Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).  5. Прыжок в длину с места Имитация техники перехода через планку «перешагиванием». Стоя боком (почти вплотную) к планке (прямой линии на полу, гимнастической скамейке, натянутой резиновой ленте), поднять выпрямленную в колене маховую ногу и опустить её за планку, сразу же поднимая прямую толчковую ногу вверх.  6. Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе.  Игра «Рыбаки и рыбки» | концентрированно | Обучить перешагиванию через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.  Обучить основам технике и прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. |
| 12 | Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий. | В процессе обучения | Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе.  То же, но с отталкиванием вверх-вперед и махом вдоль планки (без перехода через планку) Приземлятся на толчковую ногу подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий | комбинированно |  |
| 13 | Прыжок со сменой положения ног в воздухе. Прыжки через длинную скакалку | В процессе обучения | ОРУ со скакалками. Прыжки и перешагивания через мячи. Прыжки через длинную скакалку. Игра«Удочка» |  |
| **Техника метания малого мяча (4ч)** | | | | | |
| 14 | Совершенствование бросков малого мяча.  Упражнения для обучения правильному держанию и вы­брасыванию малого мяча. | В процессе обучения | ОРУ  Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см  Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов  Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).  Прыжок в длину с места Имитация техники перехода через планку «перешагиванием». Стоя боком (почти вплотную) к планке (прямой линии на полу, гимнастической скамейке, натянутой резиновой ленте), поднять выпрямленную в колене маховую ногу и опустить её за планку, сразу же поднимая прямую толчковую ногу вверх.  Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе  Прыжок с места   1. Встать лицом к направлению метания, ноги на ширине плеч. Правая рука слегка согнута в локтевом суставе, находится над головой. Имитация замаха, туловище наклонить назад, руку с мячом отвести назад за голову. Зафиксировать положение в течение 2-3 с и вер­нуться в и. п. 2. И. п. — то же. Выполнить замах и имитацию броска. 3. И. п. — то же. Выполнить замах, ударить мячом о пол перед собой. Поймать мяч двумя руками. 4. И. п. — то же. Выполнить замах и бросок мяча вверх над собой. Поймать мяч двумя руками. 5. Метание мяча вперёд-вверх из и. п. — стоя лицом в направлении метания, ноги на ширине плеч.   Игра « Кто дальше» | комбинированно | Обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.  Обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и. п. — стоя лицом в направлении метания.   * + Обучить метанию малого мяча в горизонтальную и верти­кальную цели **(2x2** м) с расстояния **3—4** м. |
| 15 | Подвижные игры с элементами метаний  Игра «Метко в цель» | В процессе обучения | ОРУ Метание в мишень с расстояния 3-4м на дальность. Игра «Метко в цель», «Кто дальше бросит». | концентрированно |  |
| 16 | Игра «Мяч ловцу». | В процессе обучения | ОРУ с набивными мячами (1кг). Ведение б/м на месте, по прямой. Ловля и бросок в парах. Игра «Мяч ловцу». | комбинированно |
| 17 | Бросковые упражнения  Тестирование | В процессе обучения | ОРУ с набивными мячами. Передача б/м в парах. «Кто дальше бросит»  Бег 30 м с высокого старта  Прыжок в длину с места  Наклон вперёд из положения сидя на полу | комбинированно |  |

**Содержание курса**

**3 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | теория | **Содержание занятия**  **(упражнения для обучения техники)** | **формы организации** | **Решаемые проблемы** |
| 1 | Тестирование | В процессе обучения | ОРУ в движении  Бег 30 м с высокого старта  Прыжок в длину с места  Наклон вперёд из положения сидя на полу  Подтягивания на перекладине | комбинированно |  |
| **Бег на короткие дистанции (7ч)** | | | | | | |
| 2 | Правила поведения на занятиях легкой атлетики. ОРУ  Бег на месте с различной частотой движений. Бег с ускорением на дистанции 20—30 м | В процессе обучения | Правила поведения на занятиях легкой атлетики.  1. ОРУ  2. Бег на месте 5—10 с с различной частотой движений (на­пример, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов).  Бег с ускорением на дистанции 20—30 м.  Дистанция делится поперечными поло­сами (или сбоку беговой дорожки устанавливаются вертикальные стойки) на три отрезка. На первом отрезке учащиеся бегут в среднем темпе, на втором темп бега возрастает, на третьем становится быстрым. Затем учащиеся переходят на медленный бег и ходьбу. В начале обучения бег проводится шеренгами, затем группами по 4—6 человек. Игра«Салки». | рассредоточено | 1. Обучить бегу с ускорением и бегу с максимальной ско­ростью. 2. Обучить технике высокого старта и стартовому разгону. 3. Обучить бегу с преодолением различных препятствий прыжками. |
| 3 | Бег с максимальной скоростью 30—40 м. | В процессе обучения | ОРУ  Бег с максимальной скоростью 30—40 м.  Обозначается линия старта, в 15—20 м от неё чертят поперечную линию, а ещё через 20—25 м — линию финиша. Учащиеся, разогнавшись на первых 15—20 м, стремятся пробежать зону, отмеченную линиями, как можно быстрее.  Бег в парах, тройках наперегонки на дистанции 20—50 м.  Игра «К своим флажкам». | концентрированно |
| 4 | Совершенствование техники высокого старта.  Упражнения для обучения технике высокого старта | В процессе обучения | ОРУ  Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сиг­налу учителя или при подходе к определённой отметке.  Старты «падением» вперёд из и. п.:  а) стоя на двух ногах (на носках);  б) стоя на одной (толчковой) ноге;  в) на­клон вперёд, руки на коленях;  г) наклон вперёд, руки опущены вниз.  Учащийся, наклоняя плечи, как бы падает вперёд, теряя равновесие. В момент окончательной потери равновесия делает быстрый шаг (с акцентированным выносом бедра) и бежит в наклоне 5—7 м. И. п. — толчковая нога впереди, маховая сзади, наклон туловища вперёд, руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая, одноимённая выставленной вперёд ноге, от­ведена назад. Имитация активного выноса вперёд сзади стоя­щей ноги от бедра в сочетании с перекрёстной работой рук  Игра «Два Мороза» | комбинированно |
| 5 | Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!» и «Внимание!», выполнение команды «Марш!» | В процессе обучения | ОРУ  Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!» и «Внимание!», выполнение команды «Марш!»  Обучение высокому старту следует проводить одновременно со всем классом, построенным в одну или несколько шеренг.  Положение у линии старта по команде «На старт!». Туловище прямое или слегка наклонено вперёд, одна нога (обычно более сильная) у самой линии старта, носком по направлению бега, а другая отставлена назад. Руки внизу.  Положение у линии старта по команде «Внимание!». Туловище наклонено вперёд (примерно под углом 45°). Ноги слегка сгибаются в коленях. Вес тела больше располагается на ноге, стоящей впереди. Рука, одноимённая с ногой, стоящей впереди, отводится назад, а другая выводится вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах. Это создаёт лучшие условия для движений руками и ногами с первого бегового шага.  Выполнение команды «Марш!» (начало бега). Движение начинается с энергичного разгибания ноги, стоящей впереди, и быстрого движения рук вперёд-назад. Одновременно нога, стоящая сзади, быстро выносится бедром вперёд (голень под бедром). Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от опоры, с сохранением наклона туловища. Через 5-6 беговых шагов туловище принимает вертикальное положение.  Игра «Чай, чай-выручай» | рассредоточено |
| 6 | Высокий старт с опорой на одну руку | В процессе обучения | ОРУ  Высокий старт с опорой на одну руку  Носок левой ноги (обычно более сильной) находится в 20—30 см от линии старта, носок правой ноги — в 20—25 см сзади левой; обе ноги согнуты, прямые руки у линии старта. Масса тела равномерно распределяется на ногу и руки. По команде «Внимание!» левая рука отводится назад, ноги слегка выпрямляются. По команде «Марш!» начинается бег.  Игра «Чай, чай-выручай» ,«Салки», «Удочка», «Ключи» | комбинированно |  |
| 7 | Бег. Развитие координационных способностей | В процессе обучения | ОРУ с флажками. Специальные беговые упражнения Игры «Салки», «Удочка», «Ключи» | комбинированно |
| **Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» ( 4 ч)** | | | | | | |
| 8 | Устойчивое и мягкое приземление | В процессе обучения | ОРУ  Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см  Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов  Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).  1.Принять позу правильного приземления и сохранять ее в течение 3-5 с: полуприсед на носках ноги на ширине стопы, руки вперед, спина прямая.  2.Из стойки ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки опущены вниз выполнять полуприсед с небольшим наклоном туловища вперед, руки вперед- в сторону.  3.То же выполнить быстро с точной фиксации позы.  4.Подняться на носки, руки верх, быстро присесть и принять позу приземления.  5.Встать на гимнастическую скамейку. И,п - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнять полуприсед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание  (разгибание ног) со взмахом рук, прыгнуть со скамейки на гимнастический мат в положения полуприседа, руки вперед.  Игра « Пятнашки» | комбинированно | 1. Закрепить технику прыжка в длину с места. 2. Закрепить устойчивое и мягкое приземление после прыж­ка с высоты до 70 см. 3. Закрепить технику отталкивания в прыжке в длину с раз­бега.   4. Обучить основам техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега. |
| 9 | Совершенствование техники прыжка в длину с места | В процессе обучения | **Упражнения для закрепления техники прыжка в длину с места**   1. ОРУ 2. Имитация махового движения руками. Когда руки выносятся вперёд-вверх, приподниматься на носках. 3. Прыжки на месте на двух ногах с высоким подниманием бёдер (коленей) к туловищу. 4. Прыжки в длину с места по меткам, расположенным на одинаковом расстоянии друг от друга. 5. Прыжки с места на заданную длину по ориентирам. 6. Прыжок на обеих ногах через гимнастическую скамейку с последующим прыжком в длину и приземлением на гимнастический мат. 7. Игра «Прыгающие воробушки | комбинированно |
| 10 | Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину Подвижные игры и эстафеты с прыжками | В процессе обучения | 1. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд из круга в круг. Круги делаются из гимнастических об­ручей, скакалок или рисуются мелом на полу (всего 10—15 кругов). 2. И. п. — стоя на левой ноге (правая сзади на носке, руки отведены назад), толчком левой и махом правой с одновремен­ным взмахом рук вперёд-вверх выполнить прыжок и мягко при­землиться в положении полуприседа, сохраняя равновесие. 3. Прыжки через «канавки», обозначенные мелом, шнуром, лежащим на полу (земле), выполняя между ними по 3—5 беговых шагов. 4. Игра «Пятнашки» Эстафета «Преследование прыжками» Многоразовые прыжки на правой и левой ноге, с высоты 30 см. | комбинированно |
| 11 | Развитие координационных способностей | В процессе обучения | Многоразовые прыжки на правой и левой ноге, с высоты 30 см. ОРУ с малым обручем. «Зайцы в огороде» | комбинированно |
| **Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»** | | | | | | |
| 12 | Имитация техники перехода через планку «перешагива­нием».  Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий. | В процессе обучения | ОРУ в движении  Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см  Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов  Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).   * 1. Прыжок в длину с места Имитация техники перехода через планку «перешагиванием». Стоя боком (почти вплотную) к планке (прямой линии на полу, гимнастической скамейке, натянутой резиновой ленте), поднять выпрямленную в колене маховую ногу и опустить её за планку, сразу же поднимая прямую толчковую ногу вверх.   2. Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе.Место постановки толчковой ноги на отталкивание обозначается кругом на расстоянии 1—1,5 ступни от план­ки. Под углом 30—40° по отношению к планке проводится прямая линия. Учащиеся идут по ней частыми короткими шагами и, попадая на обозна­ченное место отталкивания, последовательно переносят маховую, а затем толчковую ногу через планку, установленную на высоте 30—40 см.   3. Перешагивание выполнять не в сторону, а по ходу движения (в направлении продолжения линии разбега). Место опускания маховой ноги обозначается кругом впереди, по ходу движения.   Игра «Рыбаки и рыбки» | комбинированно | Обучить перешагиванию через препятствие ( или низкую планку) с места и в ходьбе.  Обучить основам технике и прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. |
| 13 | Прыжок со сменой положения ног в воздухе  Прыжки через длинную скакалку | В процессе обучения | ОРУ в движении  Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см  Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов  Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).  Прыжок со сменой положения ног в воздухе («ножницы») из и.п.- толчковая нога впереди, маховая с зади. Игра «Рыбаки и рыбки», «Удочка».  ОРУ со скакалками. Прыжки и перешагивания через мячи. Прыжки через длинную скакалку. Игра «Удочка» | комбинированно |  |
| 14 | Упражнения для закрепления техники метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» | В процессе обучения | ОРУ в движении.   1. Метание малого мяча с места из и. п. — стоя лицом в на­правлении метания, левая нога впереди — на дальность и задан­ное расстояние. 2. Имитация и метание малого мяча из и. п. — стоя на пра­вой ноге, левая впереди слегка приподнята над опорой. Бросковое движение рукой выполняется одновременно с постановкой левой ноги на опору (не раньше). 3. Метание малого мяча с одного шага из и. п. — стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди. 4. Метание малого мяча с двух шагов из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди. 5. Метание малого мяча с трёх шагов из и. п. — стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди.   Игра «Охотники и утки» | комбинированно | Закрепить технику метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и. п. — стоя лицом в направлении метания. |
| 15 | Упражнения для закрепления умения метать малый мяч в горизонтальную цель  подвижные игры с элементами метаний. Игра «Охотники и утки» | В процессе обучения | 1.ОРУ в движении.  2.Метание малого мяча с места из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди — на дальность и заданное расстояние.  3.Имитация и метание малого мяча из и. п. — стоя на правой ноге, левая впереди слегка приподнята над опорой. Бросковое движение рукой выполняется одновременно с постановкой левой ноги на опору (не раньше).  4.Метание малого мяча с одного шага из и. п. — стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди.  5.Метание малого мяча с двух шагов из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди.  6.Метание малого мяча с трёх шагов из и. п. — стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди.  Игра «Охотники и утки».Игра «Кто дальше бросит».«Перестрелка»Броски б/м в кольцо с места из-под щита. Игра «Попади в обруч» | комбинированно | Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4—5 м. |
| 16 | Бросковые упражнения  Игра «Мяч ловцу». | В процессе обучения | ОРУ с набивными мячами (1кг). Ведение б/м на месте, по прямой. Ловля и бросок в парах. Игра «Мяч ловцу». | комбинированно |  |
| 17 | Тестирование | В процессе обучения | Бег 30 м с высокого старта  Прыжок в длину с места  Наклон вперёд из положения сидя на полу  Шестиминутный бег  Подтягивания на перекладине | комбинированно |  |

**Содержание курса**

**4 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Теория** | **Содержание занятия**  **(упражнения для обучения техники)** | **формы организации** | **Решаемые проблемы** |
| 1 | Тестирование | В процессе обучения | ОРУ в движении  Бег 30 м с высокого старта  Прыжок в длину с места  Наклон вперёд из положения сидя на полу  Подтягивания на перекладине | комбинированно |  |
| **Бег на короткие дистанции (7ч)** | | | | | |
| 2 | Правила поведения на занятиях легкой атлетики. ОРУ  Бег на месте с различной частотой движений. Бег с ускорением на дистанции 20—30 м | В процессе обучения | Правила поведения на занятиях легкой атлетики.   1. ОРУ 2. Бег на месте 5—10 с с различной частотой движений (на­пример, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов).   3. Бег с ускорением на дистанции 20—30 м.  Дистанция делится поперечными полосами (или сбоку беговой дорожки устанавливаются вертикальные стойки) на три отрезка. На первом отрезке учащиеся бегут в среднем темпе, на втором темп бега возрастает, на третьем становится быстрым. Затем учащиеся переходят на медленный бег и ходьбу. В начале обучения бег проводится шеренгами, затем группами по 4—6 человек.  Игра «Салки». | комбинированно | Обучить бегу с ускорением и бегу с максимальной скоростью.  Обучить технике высокого старта и стартовому разгону.  Обучить бегу с преодолением различных препятствий прыжками. |
| 3 | Бег с максимальной скоростью 30—40 м. | В процессе обучения | ОРУ  Бег с максимальной скоростью 30—40 м.  Обозначается линия старта, в 15—20 м от неё чертят поперечную линию, а ещё через 20—25 м — линию финиша. Учащиеся, разогнавшись на первых 15—20 м, стремятся пробежать зону, отмеченную линиями, как можно быстрее.  Бег в парах, тройках наперегонки на дистанции 20—50 м.  Игра «К своим флажкам». | концентрированно |  |
| 4 | Совершенствование технике высокого старта | В процессе обучения | 1. ОРУ 2. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сиг­налу учителя или при подходе к определённой отметке. 3. Старты «падением» вперёд из и. п.:   а) стоя на двух ногах (на носках);  б) стоя на одной (толчковой) ноге;  в) на­клон вперёд, руки на коленях;  г) наклон вперёд, руки опущены вниз.  Учащийся, наклоняя плечи, как бы падает вперёд, теряя равновесие. В момент окончательной потери равновесия делает быстрый шаг (с акцентированным выносом бедра) и бежит в наклоне 5—7 м. И. п. — толчковая нога впереди, маховая сзади, наклон туловища вперёд, руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая, одноимённая выставленной вперёд ноге, от­ведена назад. Имитация активного выноса вперёд сзади стоя­щей ноги от бедра в сочетании с перекрёстной работой рук  Игра «Два Мороза» | комбинированно |
| 5 | Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!» и «Внимание!», выполнение команды «Марш!» | В процессе обучения | ОРУ  Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!» и «Внимание!», выполнение команды «Марш!»  Обучение высокому старту следует проводить одновременно со всем классом, построенным в одну или несколько шеренг.  Положение у линии старта по команде «На старт!». Туловище прямое или слегка наклонено вперёд, одна нога (обычно более сильная) у самой линии старта, носком по направлению бега, а другая отставлена назад. Руки внизу.  Положение у линии старта по команде «Внимание!». Туловище наклонено вперёд (примерно под углом 45°). Ноги слегка сгибаются в коленях. Вес тела больше располагается на ноге, стоящей впереди. Рука, одноимённая с ногой, стоящей впереди, отводится назад, а другая выводится вперёд. Руки согнуты в локтевых суставах. Это создаёт лучшие условия для движений руками и ногами с первого бегового шага.  Выполнение команды «Марш!» (начало бега). Движение начинается с энергичного разгибания ноги, стоящей впереди, и быстрого движения рук вперёд-назад. Одновременно нога, стоящая сзади, быстро выносится бедром вперёд (голень под бедром). Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от опоры, с сохранением наклона туловища. Через 5-6 беговых шагов туловище принимает вертикальное положение.  Игра «Чай, чай-выручай» | рассредоточено |  |
| 6 | Высокий старт с опорой на одну руку |  | ОРУ  Высокий старт с опорой на одну руку  Носок левой ноги (обычно более силь­ной) находится в 20—30 см от линии старта, носок правой ноги — в 20—25 см сзади левой; обе ноги согнуты, прямые руки у линии старта. Масса тела равномерно распределяется на ногу и руки. По команде «Внимание!» левая рука отводится назад, ноги слегка выпрямляются. По команде «Марш!» начинается бег.  Игра «Чай, чай-выручай» ,«Салки», «Удочка», «Ключи» | комбинированно |
| 7 | Бег. Развитие координационных способностей | В процессе обучения | ОРУ с флажками. Специальные беговые упражнения Игры «Салки», «Удочка», «Ключи» | комбинированно |  |
| **Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (6ч)** | | | | | |
| 8 | Устойчивое и мягкое приземление прыжка в длину с разбега. | В процессе обучения | ОРУ  Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см  Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов  Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).  **1.**Принять позу правильного приземления и сохранять ее в течение 3-5 с: полуприсед на носках ноги на ширине стопы, руки вперед, спина прямая.  2.Из стойки ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки опущены вниз выполнять полуприсед с небольшим наклоном туловища вперед, руки вперед- в сторону  3.То же выполнить быстро с точной фиксации позы.  4Подняться на носки, руки верх, быстро присесть и принять позу приземления.  5.Встать на гимнастическую скамейку. И,п - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнять полуприсед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание  (разгибание ног) со взмахом рук, прыгнуть со скамейки на гимнастический мат в положения полуприседа, руки вперед.  Игра « Пятнашки» | комбинированно | Закрепить технику прыжка в длину с места.  Закрепить устойчивое и мягкое приземление после прыж­ка с высоты до 70 см.  Закрепить технику отталкивания в прыжке в длину с раз­бега.  Обучить основам техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега. |
| 9 | Техника прыжка в длину с места. | В процессе обучения | Упражнения для закрепления техники прыжка в длину с места   1. ОРУ 2. Имитация махового движения руками.   Когда руки выносятся вперёд-вверх, приподниматься на носках.   1. Прыжки на месте на двух ногах с высоким подниманием бёдер (коленей) к туловищу. 2. Прыжки в длину с места по меткам, расположенным на одинаковом расстоянии друг от друга. 3. Прыжки с места на заданную длину по ориентирам. 4. Прыжок на обеих ногах через гимнастическую скамейку с последующим прыжком в длину и приземлением на гимнастический мат.   Игра «Прыгающие воробушки | комбинированно |
| 10 | Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину Подвижные игры и эстафеты с прыжками | В процессе обучения | 1. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд из круга в круг.   Круги делаются из гимнастических об­ручей, скакалок или рисуются мелом на полу (всего 10—15 кругов).   1. И. п. — стоя на левой ноге (правая сзади на носке, руки отведены назад), толчком левой и махом правой с одновремен­ным взмахом рук вперёд-вверх выполнить прыжок и мягко при­землиться в положении полуприседа, сохраняя равновесие. 2. Прыжки через «канавки», обозначенные мелом, шнуром, лежащим на полу (земле), выполняя между ними по 3—5 беговых шагов. 3. Игра «Пятнашки» Эстафета «Преследование прыжками» Многоразовые прыжки на правой и левой ноге, с высоты 30 см. | комбинированно |
| 11 | Развитие координационных способностей | В процессе обучения | Многоразовые прыжки на правой и левой ноге, с высоты 30 см. ОРУ с малым обручем. «Зайцы в огороде» | комбинированно |
| **Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»** | | | | | |
| 12 | Имитация техники перехода через планку (гимнастическую скамейку) «перешагива­нием».  Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий. | В процессе обучения | ОРУ в движении  Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см  Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов  Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).  1.Прыжок в длину с места Имитация техники перехода через планку «перешагиванием». Стоя боком (почти вплотную) к планке (прямой линии на полу, гимнастической скамейке, натянутой резиновой ленте), поднять выпрямленную в колене маховую ногу и опустить её за планку, сразу же поднимая прямую толчковую ногу вверх.  2.Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе.Место постановки толчковой ноги на отталкивание обозначается кругом на расстоянии 1—1,5 ступни от план­ки. Под углом 30—40° по отношению к планке проводится прямая линия. Учащиеся идут по ней частыми короткими шагами и, попадая на обозна­ченное место отталкивания, последовательно переносят маховую, а затем толчковую ногу через планку, установленную на высоте 30—40 см.  3.Перешагивание выполнять не в сторону, а по ходу движения (в направлении продолжения линии разбега). Место опускания маховой ноги обозначается кругом впереди, по ходу движения.  Игра «Рыбаки и рыбки» | комбинированно | Обучить перешагиванию через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.  Обучить основам технике и прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. |
| 13 | Прыжок со сменой положения ног в воздухе  Прыжки через скакалку | В процессе обучения | ОРУ в движении  Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см  Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов  Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).  Прыжок со сменой положения ног в воздухе(«ножницы») из и.п.- толчковая нога впереди, маховая с зади. Игра «Рыбаки и рыбки», «Удочка».  ОРУ со скакалками. Прыжки и перешагивания через мячи. Прыжки через длинную скакалку. Игра«Удочка» | комбинированно |  |
| **Техника метания малого мяча (4ч)** | | | | | |
| 14 | Закрепление техники метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» | В процессе обучения | ОРУ в движении.  Метание малого мяча с места из и. п. — стоя лицом в на­правлении метания, левая нога впереди — на дальность и задан­ное расстояние.  Имитация и метание малого мяча из и. п. — стоя на правой ноге, левая впереди слегка приподнята над опорой. Бросковое движение рукой выполняется одновременно с постановкой левой ноги на опору (не раньше).  Метание малого мяча с одного шага из и. п. — стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди.  Метание малого мяча с двух шагов из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди.  Метание малого мяча с трёх шагов из и. п. — стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди.  Игра «Охотники и утки» | комбинированно | Закрепить технику метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и. п. — стоя лицом в направлении мета­ния. |
| 15 | Упражнения для закрепления умения метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель  подвижные игры с элементами метаний. Игра «Охотники и утки» | В процессе обучения | 1. ОРУ в движении.  2. Метание малого мяча с места из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди — на дальность и заданное расстояние.  3. Имитация и метание малого мяча из и. п. — стоя на правой ноге, левая впереди слегка приподнята над опорой. Бросковое движение рукой выполняется одновременно с постановкой левой ноги на опору (не раньше).  4. Метание малого мяча с одного шага из и. п. — стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди.  5. Метание малого мяча с двух шагов из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди.  6. Метание малого мяча с трёх шагов из и. п. — стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди.  Игра «Охотники и утки».Игра «Кто дальше бросит».«Перестрелка»Броски б/м в кольцо с места из-под щита. Игра «Попади в обруч» | комбинированно | Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4—5 м. |
| 16 | Бросковые упражнения Игра «Мяч ловцу». | В процессе обучения | ОРУ с набивными мячами (1кг). Ведение б/м на месте, по прямой. Ловля и бросок в парах. Игра «Мяч ловцу». | комбинированно |  |
| 17 | Тестирование | В процессе обучения | Бег 30 м с высокого старта  Прыжок в длину с места  Наклон вперёд из положения сидя на полу  Шестиминутный бег  Подтягивания на перекладине | комбинированно |  |

**Раздел 3.**

**Календарно – тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов, тем,**  **кол – во часов** | **Дата проведения** |
| **Бег на короткие дистанции (7ч)** | | |
|  | Правила поведения на занятиях легкой атлетики. ОРУ  Положение бегуна на старте и старт Тестирование |  |
|  | Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд |  |
|  | Бег по прямой линии с постановкой ноги с носка  Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. |  |
|  | Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов |  |
|  | Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий |  |
|  | Бег с изменением направления движения. Подвижные игры и эстафеты с бегом |  |
|  | Бег. Развитие координационных способностей |  |
| **Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (4ч)** | | |
|  | Техника прыжка в длину с места |  |
|  | Полуприсед с небольшим наклоном туловища вперед, руки вперед- в сторону |  |
|  | Полуприсед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание (разгибание ног) со взмахом рук |  |
|  | Подвижные игры и эстафеты с прыжками |  |
| **Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»(2ч)** | | |
|  | Имитация техники перехода через планку «перешагиванием». |  |
|  | Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий  Прыжки через длинную скакалку |  |
| **Техника метания малого мяча (4ч)** | | |
|  | Упражнения для обучения правильному держанию и выбрасыванию малого мяча |  |
|  | Подвижные игры с элементами метаний.  Игра «Кто дальше бросит». |  |
|  | Игра «Мяч ловцу». |  |
|  | Бросковые упражнения  Тестирование |  |

**Календарно – тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов, тем,**  **кол – во часов** | **Дата проведения** |
| **Бег на короткие дистанции (6ч)** | | |
|  | Правила поведения на занятиях легкой атлетики. ОРУ  Положение бегуна на старте и старт Тестирование |  |
|  | Стартовый разгон.  Бег на месте на передней части стопы. |  |
|  | Бег по дистанции |  |
|  | Финиширование. Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий |  |
|  | Бег с изменением направления движения. Подвижные игры и эстафеты с бегом |  |
|  | Бег. Развитие координационных способностей |  |
| **Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (4ч)** | | |
|  | Техника прыжка в длину с места Упражнения для обучения устойчивому и мягкому приземлению. |  |
|  | Совершенствование навыков приземления. Полуприсед с небольшим наклоном туловища вперед, руки вперед- в сторону |  |
|  | Полуприсед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание (разгибание ног) со взмахом рук |  |
|  | Равновесие. Подвижные игры и эстафеты с прыжками |  |
| **Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»(3ч)** | | |
|  | Имитация техники перехода через планку «перешагиванием» в ходьбе. |  |
|  | Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий. |  |
|  | Прыжок со сменой положения ног в воздухе. Прыжки через длинную скакалку |  |
| **Техника метания малого мяча (4ч)** | | |
|  | Совершенствование бросков малого мяча.  Упражнения для обучения правильному держанию и вы­брасыванию малого мяча. |  |
|  | Подвижные игры с элементами метаний  Игра «Метко в цель» |  |
|  | Игра «Мяч ловцу». |  |
|  | Бросковые упражнения  Тестирование |  |

**Календарно – тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов, тем,**  **кол – во часов** | **Дата проведения** |
|  | Тестирование |  |
| **Бег на короткие дистанции (7ч)** | | |
|  | Правила поведения на занятиях легкой атлетики. ОРУ  Бег на месте с различной частотой движений. Бег с ускорением на дистанции 20—30 м |  |
|  | Бег с максимальной скоростью 30—40 м. |  |
|  | Совершенствование техники высокого старта.  Упражнения для обучения технике высокого старта |  |
|  | Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!» и «Внимание!», выполнение команды «Марш!» |  |
|  | Высокий старт с опорой на одну руку |  |
|  | Бег. Развитие координационных способностей |  |
| **Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» ( 4 ч)** | | |
|  | Устойчивое и мягкое приземление |  |
|  | Совершенствование техники прыжка в длину с места |  |
|  | Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину Подвижные игры и эстафеты с прыжками |  |
|  | Развитие координационных способностей |  |
| **Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»** | | |
|  | Имитация техники перехода через планку «перешагива­нием».  Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий. |  |
|  | Прыжок со сменой положения ног в воздухе. Прыжки через длинную скакалку |  |
|  | Упражнения для закрепления техники метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» |  |
|  | Упражнения для закрепления умения метать малый мяч в горизонтальную цель  подвижные игры с элементами метаний. Игра «Охотники и утки» |  |
|  | Бросковые упражнения  Игра «Мяч ловцу». |  |
|  | Тестирование |  |

**Календарно – тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов, тем,**  **кол – во часов** | **Дата проведения** |
|  | Тестирование |  |
| **Бег на короткие дистанции (7ч)** | | |
|  | Правила поведения на занятиях легкой атлетики. ОРУ  Бег на месте с различной частотой движений. Бег с ускорением на дистанции 20—30 м |  |
|  | Бег с максимальной скоростью 30—40 м. |  |
|  | Совершенствование технике высокого старта |  |
|  | Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!» и «Внимание!», выполнение команды «Марш!» |  |
|  | Высокий старт с опорой на одну руку |  |
|  | Бег. Развитие координационных способностей |  |
| **Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» ( 6 ч)** | | |
|  | Устойчивое и мягкое приземление прыжка в длину с разбега. |  |
|  | Техника прыжка в длину с места. |  |
|  | Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину Подвижные игры и эстафеты с прыжками |  |
|  | Развитие координационных способностей |  |
| **Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»** | | |
|  | Имитация техники перехода через планку (гимнастическую скамейку) «перешагива­нием».  Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий. |  |
|  | Прыжок со сменой положения ног в воздухе. Прыжки через скакалку |  |
| **Техника метания малого мяча (4ч)** | | |
|  | Закрепление техники метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» |  |
|  | Упражнения для закрепления умения метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель  подвижные игры с элементами метаний. Игра «Охотники и утки» |  |
|  | Бросковые упражнения Игра «Мяч ловцу». |  |
|  | Тестирование |  |