

Приложение 1  
к основной образовательной программе  
начального общего образования

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности «Легкой атлетике»**  
**для 1-4 классов.**

Кильдинстрой-2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» разработана в соответствии:

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- со «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России - с учетом положений Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067);

- на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного начального образования и программы формирования универсальных учебных действий;

- Устав МБОУ «Кильдинская ООШ»

### **Актуальность.**

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.

С незапамятных времен дети всегда проявляли интерес к соревнованию друг с другом и искали сравнения друг с другом. Легкая атлетика с ее разнообразием видов предоставляет великолепную возможность для таких

отношений с ровесниками. Легкая атлетика - привлекательный вид спорта для детей.

Большую часть времени детские соревнования в этом виде спорта напоминают миниатюрную версию взрослой программы. Неадекватная стандартизация часто приводит к ранней специализации в конкретном виде, что противоречит требованию гармоничного развития детей. Также возникает ранняя элитарность, которая вредна для большинства детей.

В специальной литературе отмечается авторами в многочисленных исследованиях инициатив и изучения существующей ситуации стала очевидна острая необходимость создания новой концепции легкой атлетики, которая будет полностью подходить детям для их развития.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Программа направлена на укрепление здоровья, улучшение физического развития, на формирование позитивного эмоционального состояния детей; развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты и координации движений.

Программа способствует формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; формирует жизненно важные навыки, воспитывает нравственно-волевые качества.

**Цель:** Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни посредством занятий лёгкой атлетикой, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих.

#### **Задачи:**

- Укрепление здоровья.
- Обучение технике легкоатлетических упражнений и ее закрепление.
- Развитие физических способностей.
- Формирование теоретических знаний по физической культуре.

Требования к уровню подготовки обучающихся

#### **Личностные результаты освоения программы курса:**

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

#### **Метапредметные результаты освоения программы курса:**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений.
- Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Программа рассчитана на 1 час в неделю для 1 класса, 32 часа в год, для 2,3 и 4 классов 34 часа в год.

### **Предметные результаты освоения программы курса:**

- Овладение техникой выполнения разучиваемых двигательных действий
- Формирование первоначальных представлений о правилах соревнований, судействе, правилах охраны труда на занятиях легкой атлетикой

### **К концу изучения курса дети должны знать:**

- Правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетики;
- Названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- Технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

### **К концу изучения курса дети должны уметь:**

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;
- Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;
- Контролировать свое самочувствие на занятиях легкой атлетикой.

## **ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

Классы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Теория, час	3	5	9	9
Практика, час	30	63	93	93
Всего	32	34	34	34

В процессе изучения курса по легкой атлетике ученики проходят обучение:

- технике бега;
- технике прыжка в длину с разбега;
- технике прыжка в высоту с разбега;
- технике метания малого мяча;
- подвижные игры и эстафеты

Основными средствами обучения технике бега являются специальные беговые, прыжковые, прыжково-беговые упражнения, бег в различных вариантах, подвижные игры, эстафеты. Бег с максимальной скоростью включают в занятие в виде кратковременных пробежек в чередовании с ходьбой, повторного пробегания дистанций 10-60м, эстафет.

#### **Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»**

При ознакомлении обучающихся 1-4 классов с техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» не следует заострять их внимание на мелких деталях, необходимо отметить только основные положения прыжка. Обучать надо в облегченных условиях: укороченный разбег; с небольшой скоростью; отталкивание с повышенной опоры обучение и последующее совершенствование техники прыжка в длину обычно сопровождаются многократным повторением его элементов и целостного упражнения.

#### **Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»**

Для успешного освоения техники прыжка в высоту необходимо повышать прыгучесть посредством регулярного выполнения различных прыжковых упражнения. Прыжки в высоту в процессе обучения можно проводить через резиновую ленту, гимнастические скамейки, планку. Важное значение имеет определение толчковой ноги для каждого ученика. При определении места

отталкивания необходимо помнить, что по мере поднятия планки место отталкивания отодвигается от проекции планки.

### **Обучение технике метания малого мяча**

Обучение технике метания мяча на дальность осуществляется не в той последовательности, как они следуют один за другим, а «обратным ходом», т.е. от заключительного движения кистью в момент выбрасывания малого мяча до исходного положения перед началом разбега. На начальном этапе обучения можно использовать не малые мячи, а самодельные матерчатые мячи или другого материала. Такие мячи после броска не отскакивают и их можно быстро и легко собрать. Очень важно развивать у обучающихся подвижность в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника.

### **Подвижные игры и эстафеты**

Подвижные игры, игровые задания и различные варианты эстафет помогают овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, закреплять их в игровых условиях, а также способствуют развитию физических способностей. Выбор игр зависит от педагогических задач, от физической и технической подготовленности обучающихся, от условий, места проведения и количества обучающихся.

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Обучение технике бега	3	1	2,0
2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	7	0,5	6,5
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	0,5	5,5
4	Обучение технике метания малого мяча	6	0,5	5,5
5	Подвижные игры и эстафеты	10	0,5	9,5

Итого:	32	3,0	29,0
--------	----	-----	------

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

Дата занятия	№ занятия	Тема	Кол-во часов	Хар-ка деятельности учащихся
	1	Вводный инструктаж по охране труда. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «вызов номеров»	1	Соблюдать охрану труда
	2	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Правильно выполнять упражнения
	3	Эстафета	1	Работать в группах
	4	Подвижная игра «Мяч соседу»	1	Работать в группах
	5	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Правильно выполнять упражнения
	6	Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка в высоту до 60-70см. Подвижная игра «День, ночь»	1	Правильно выполнять упражнения
	7	Эстафета	1	Работать в группах
	8	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	1	Работать в парах
	9	Соревнования по прыжкам с места.		Контролировать свое самочувствие
	10	Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать координацию движений
	11	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	1	Правильно выполнять упражнения
	12	Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать ловкости
	13	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5	1	Правильно выполнять упражнения



		шагов разбега Подвижная игра «Птички на дереве»		
	14	Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки»	1	Работать в группах
	15	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «Перемена мест»	1	Правильно выполнять упражнения
	16	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра	1	Правильно выполнять упражнения
	17	Подвижная игра «Перемена мест»	1	Работать в группах
	18	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
	19	Прямолинейная эстафета	1	Работать в группах
	20	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Работать в группах
	21	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Правильно выполнять упражнения
	22	Эстафета круговая	1	Работать в группах
	23	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	1	Правильно выполнять упражнения
	24	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	1	Правильно выполнять упражнения
	25	Соревнования по прыжкам в высоту	1	Учиться выполнять обязанности судьи

	26	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	1	правильно выполнять упражнения
	27	Соревнования по прыжкам в длину.	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	28	Подвижная игра «день, ночь»	1	Развивать координацию движений
	29	Закрепить технику метания малого мяча с места	1	Правильно выполнять упражнения
	30	Закрепить технику метания малого мяча с места	1	Правильно выполнять упражнения
	31	Соревнования по метанию мяча	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	32	Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать ловкость

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Совершенствование техники бега	4	1	3
2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	6	1	5
3	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	6	1	5
4	Совершенствование техники метания малого мяча	6	1	5
5	Подвижные игры и эстафеты	12	1	11

Итого:	34	5	29
--------	----	---	----

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

Дата занятия	№ занятия	Тема	Кол-во часов	Хар-ка деятельности учащихся
	1	Вводный инструктаж по охране труда. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «вызов номеров»	1	Соблюдать охрану труда
	2	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Правильно выполнять упражнения
	3	Эстафета	1	Работать в группах
	4	Подвижная игра «Мяч соседу»	1	Работать в группах
	5	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Правильно выполнять упражнения
	6	Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка в высоту до 60-70см. Подвижная игра «День, ночь»	1	Правильно выполнять упражнения
	7	Эстафета	1	Работать в группах
	8	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	1	Работать в парах
	9	Соревнования по прыжкам с места.	1	Контролировать свое самочувствие
	10	Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать координацию движений
	11	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	1	Правильно выполнять упражнения
	12	Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать ловкости
	13	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5	1	Правильно выполнять упражнения

		шагов разбега Подвижная игра «Птички на дереве»		
	14	Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки»	1	Работать в группах
	15	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «Перемена мест»	1	Правильно выполнять упражнения
	16	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра	1	Правильно выполнять упражнения
	17	Подвижная игра «Перемена мест»	1	Работать в группах
	18	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
	19	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
	20	Прямолинейная эстафета	1	Работать в группах
	21	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Работать в группах
	22	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Правильно выполнять упражнения
	23	Эстафета круговая	1	Работать в группах
	24	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	1	Правильно выполнять упражнения
	25	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5	1	Правильно выполнять упражнения

		шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»		
	26	Соревнования по прыжкам в высоту	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	27	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	1	правильно выполнять упражнения
	28	Соревнования по прыжкам в длину.	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	29	Подвижная игра «день, ночь»	1	Развивать координацию движений
	30	Закрепить технику метания малого мяча с места	1	Правильно выполнять упражнения
	31	Закрепить технику метания малого мяча с места	1	Правильно выполнять упражнения
	32	Соревнования по метанию мяча	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	33	Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать ловкость
	34	Соревнования по бегу	1	Учиться правилам соревнований по бегу

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Совершенствование техники бега	3	1	2
2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1	2
3	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	1	2
4	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	4	1	3

5	Обучение технике барьерного бега	5	1	4
6	Совершенствование техники метания малого мяча	5	1	4
7	Подвижные игры и эстафеты	7	1	6
8	Обучение технике передачи эстафеты	4	1	3
Итого:		34	8	26

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

Дата занятия	№ занятия	Тема	Кол-во часов	Хар-ка деятельности учащихся
	1	Вводный инструктаж по охране труда. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «вызов номеров»	1	Соблюдать охрану труда
	2	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	1	Работать в парах
	3	Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе. Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать координацию движений
	4	Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки»	1	Работать в группах
	5	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Перемена мест»	1	Правильно выполнять упражнения
	6	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
	7	Закрепить технику прыжков	1	Правильно выполнять упражнения
	8	Подвижная игра «день, ночь»	1	Развивать координацию движений

	9	Закрепить технику метания малого мяча с места	1	Правильно выполнять упражнения
	10	Обучить технике передачи эстафетной палочки. Эстафета круговая	1	Правильно выполнять упражнения
	11	Обучить технике прыжка в длину с разбега методом «прогнувшись». Подвижная игра «Пятнашки»	1	Правильно выполнять упражнения
	12	Совершенствование техники метания малого мяча	1	Правильно выполнять упражнения
	13	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Развивать координацию движений
	14	Эстафета круговая	1	Правильно выполнять упражнения
	15	Обучение технике барьерного бега. Спортивные игры «футболл»	1	Правильно выполнять упражнения
	16	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	1	Правильно выполнять упражнения
	17	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Правильно выполнять упражнения
	18	Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать ловкость
	19	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра	1	Правильно выполнять упражнения
	20	Подвижная игра «день, ночь»	1	Развивать ловкость
	21	Обучить технике передачи эстафетной палочки. Эстафета круговая	1	Правильно выполнять упражнения
	22	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении	1	Правильно выполнять упражнения

		метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра		
	23	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Правильно выполнять упражнения
	24	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	1	Правильно выполнять упражнения
	25	Совершенствование техники барьерного бега. Эстафета с барьерами	1	Правильно выполнять упражнения
	26	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	1	Правильно выполнять упражнения
	27	Подвижная игра «день, ночь»	1	Развивать ловкость
	28	Обучение технике барьерного бега. Спортивные игры «футбол»	1	Правильно выполнять упражнения
	29	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
	30	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
	31	Обучить технике передачи эстафетной палочки. Эстафета круговая	1	Правильно выполнять упражнения
	32	Подвижная игра «Мяч соседу»	1	Развивать ловкость
	33	Обучить технике прыжка в длину с разбега методом «прогнувшись». Подвижная игра «Пятнашки»	1	Правильно выполнять упражнения
	34	Подвижная игра «Красное-белое»	1	Развивать ловкость

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
----------	------	-----------------	--------	----------



1	Совершенствование техники бега	3	1	2
2	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1	2
3	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	3	1	2
4	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	5	1	4
5	Обучение технике барьерного бега	5	1	4
6	Совершенствование техники метания малого мяча	3	1	2
7	Подвижные игры и эстафеты	7	1	6
8	Обучение технике передачи эстафеты	5	1	4
Итого:		34	8	26

### **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА**

Дата занятия	№ занятия	Тема	Кол-во часов	Хар-ка деятельности учащихся
	1	Вводный инструктаж по охране труда. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «вызов номеров»	1	Соблюдать охрану труда
	2	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Правильно выполнять упражнения
	3	Эстафета	1	Работать в группах
	4	Подвижная игра «Мяч соседу»	1	Работать в группах

	5	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Правильно выполнять упражнения
	6	Эстафета	1	Работать в группах
	7	Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать координацию движений
	8	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	1	Правильно выполнять упражнения
	9	Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать ловкости
	10	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Птички на дереве»	1	Правильно выполнять упражнения
	11	Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки»	1	Работать в группах
	12	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «Перемена мест»	1	Правильно выполнять упражнения
	13	Подвижная игра «Перемена мест»	1	Работать в группах
	14	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
	15	Прямолинейная эстафета	1	Работать в группах
	16	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Работать в группах
	17	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Правильно выполнять упражнения
	18	Эстафета круговая	1	Работать в группах

	19	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	1	Правильно выполнять упражнения
	20	Соревнования по прыжкам в высоту	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	21	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	1	правильно выполнять упражнения
	22	Соревнования по прыжкам в длину.	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	23	Подвижная игра «день, ночь»	1	Развивать координацию движений
	24	Закрепить технику метания малого мяча с места	1	Правильно выполнять упражнения
	25	Закрепить технику метания малого мяча с места	1	Правильно выполнять упражнения
	26	Соревнования по метанию мяча	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	27	Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать ловкость
	28	Соревнования по бегу	1	Учиться правилам соревнований по бегу
	29	Обучить технике передачи эстафетной палочки. Эстафета круговая	1	Правильно выполнять упражнения
	30	Обучить технике прыжка в длину с разбега методом «прогнувшись». Подвижная игра «Пятнашки»	1	Правильно выполнять упражнения
	31	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	1	Правильно выполнять упражнения
	32	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Правильно выполнять упражнения
	33	Совершенствование техники метания малого мяча	1	Правильно выполнять упражнения

	34	Обучить технике передачи эстафетной палочки. Эстафета круговая	1	Правильно выполнять упражнения
--	----	--	---	--------------------------------

### **Литература:**

1. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» («Наука побеждать»), М., ООО «Издательство Астрель», 2012, с.864;
2. Погадаев Г.И «Настольная книга учителя физической культуры», М., «ФиС», 1998;
3. Сиваков В.И // «О психоэмоциональном перенапряжении школьников», «Физическая культура в школе» 2014, N2, с. 74.
4. Чехунова Т.И «Программа по физической культуре для классов с ежедневным занятием физической культурой», Томск, 1999 г.
5. Мазур И.В. «Авторская программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Детский фитнес», Кемерово 2011г.
6. Материалы международной научно – практической конференции «Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом», Томск, 1999.