

муниципальное общеобразовательное учреждение «Школа № 4 г. Черемхово»  
(МОУ Школа № 4 г. Черемхово)  
РОССИЯ, 665402, Иркутская область, город Черемхово, ул. Толстого, дом 8  
8(39546) 5-54-29, [sosh04@mail.ru](mailto:sosh04@mail.ru)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**  
**НА УРОВЕНЬ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **I . Пояснительная записка**

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

**Возраст детей:** программа составлена для учащихся 1-4 класс (возраст учащихся – 7-11 лет).

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 час в неделю (33 часа в год в 1- м классе, 34 часа 2-4 классах, всего – 135 часов).

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

**Актуальность** занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**II            Общая характеристика курса внеурочной деятельности** «Легкая атлетика» основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи 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.

### **Этапы:**

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (1-2 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков(3-4 класс);

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 45 минут

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

**Основными формами подведения итогов** программы являются:

- тестирование;

- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

### **III. Описание места факультативного курса в плане внеурочной деятельности в рамках общеинтеллектуального направления**

Особенностью представленной программы «Легкая атлетика»- является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 33 недели в 1м классе, на 34 недели во 2-4 классах.

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.

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

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

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.
- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

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

*Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

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

*Предметные результаты:*

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

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

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» во внеурочной деятельности учащиеся должны

### ***Характеризовать***

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, 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:**

**1 класс**

| п/п | Физические способности | Контрольные упражнения | уровень  |         |         |         |         |         |
|-----|------------------------|------------------------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
|     |                        |                        | мальчики |         |         | Девочки |         |         |
|     |                        |                        | низкий   | средний | высокий | низкий  | средний | высокий |
|     | ско-                   | Бег 30 м,с             | 7        | 7       | 5.      |         | 7       | 5       |

|   |                   |                                                                                                                   |          |               |          |     |               |          |
|---|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------|-----|---------------|----------|
| . | ростные           |                                                                                                                   | .5       | .3-6.2        | 6        | .6  | .5-6.4        | .8       |
| . | координационные   | Челночный бег 3x10м,с                                                                                             | 1<br>1.2 | 1<br>0.8-10.3 | 9<br>9   | 1.7 | 1<br>1.3-10.6 | 1<br>0.2 |
| . | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см                                                                                        | 1<br>00  | 1<br>15-135   | 1<br>55  | 0   | 1<br>10-130   | 1<br>50  |
| . | выносливость      | 6-ти минутный бег,м                                                                                               | 7<br>00  | 7<br>30-900   | 1<br>100 | 00  | 6<br>00-800   | 9<br>00  |
| . | гибкость          | Наклон вперед из положения сидя, см                                                                               | 1        | 3<br>-5       | 9        |     | 6<br>-9       | 1<br>1.5 |
| . | силовые           | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М)<br>На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д) | 1        | 2<br>-3       | 4        |     | 4<br>-8       | 1<br>2   |

## 2 класс

| п/п | Физические способности | Контрольные упражнения                                                                                        | уровень  |              |          |          |               |          |
|-----|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------|----------|----------|---------------|----------|
|     |                        |                                                                                                               | мальчики |              |          | Девочки  |               |          |
|     |                        |                                                                                                               | низкий   | средний      | высокий  | низкий   | средний       | высокий  |
| .   | скоростные             | Бег 30 м,с                                                                                                    | 7<br>.1  | 7<br>.0-6.0  | 5<br>.4  | 7<br>.3  | 7<br>.2-6.2   | 5.<br>6  |
| .   | координационные        | Челночный бег 3x10м,с                                                                                         | 1<br>0.4 | 1<br>0.0-9.5 | 9<br>.1  | 1<br>1.2 | 1<br>0.7-10.1 | 9.<br>7  |
| .   | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см                                                                                    | 1<br>10  | 1<br>25-145  | 1<br>65  | 1<br>00  | 1<br>25-140   | 1<br>55  |
| .   | выносливость           | 6-ти минутный бег,м                                                                                           | 7<br>50  | 8<br>00-950  | 1<br>150 | 5<br>50  | 6<br>50-850   | 9<br>50  |
| .   | гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, см                                                                           | 1        | 3<br>-5      | 7<br>.5  | 2        | 6<br>-9       | 1<br>2.5 |
| .   | силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М)<br>На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 1        | 2<br>-3      | 4        | 3        | 6<br>-10      | 1<br>4   |

## 3 класс

|  | Физические способности | Контрольные упражнения | уровень  |         |
|--|------------------------|------------------------|----------|---------|
|  |                        |                        | мальчики | Девочки |

| п\п | сти                    | ния                                                                                                                                           | из-<br>кий | ред-<br>ний   | ысо-<br>кий | из-<br>кий | ред-<br>ний   | ысо-<br>кий |
|-----|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|-------------|------------|---------------|-------------|
| .1  | скорост-<br>ные        | Бег 30 м,с                                                                                                                                    | .8 6       | .7-5.7 6      | .1 5        | .0 7       | .9-6.0 6      | .3 5        |
| .2  | коорди-<br>национные   | Челноч-<br>ный бег 3x10м,с                                                                                                                    | 0.2 1      | .9-9.3 9      | .8 8        | 0.8 1      | 0.3-<br>9.7 1 | .3 9        |
| .3  | Скорост-<br>но-силовые | Прыжки в<br>длину с места,<br>см                                                                                                              | 20 1       | 30-150 1      | 75 1        | 10 1       | 35-<br>150 1  | 60 1        |
| .4  | выноси-<br>вость       | 6-ти ми-<br>нутный бег,м                                                                                                                      | 00 8       | 50-<br>1000 8 | 200 1       | 00 6       | 00-<br>900 7  | 000 1       |
| .5  | гибкость               | Наклон<br>вперед из по-<br>ложения сидя,<br>см                                                                                                | 1 1        | -5 3          | .5 7        | 2 2        | -9 6          | 3 1         |
| .6  | силовые                | Подтяги-<br>вание на высо-<br>кой перекла-<br>дине из виса,<br>кол-во раз (М)<br>На низкой<br>перекладине из<br>виса лежа, кол-<br>во раз (Д) | 1 1        | -4 3          | 5 5         | 3 3        | -13 8         | 6 1         |

#### 4 класс

| п\п | Физиче-<br>ские способно-<br>сти | Контроль<br>ные<br>упражнения                                                            | уровень    |                  |                  |            |                  |             |
|-----|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------------|------------------|------------|------------------|-------------|
|     |                                  |                                                                                          | мальчики   |                  |                  | Девочки    |                  |             |
|     |                                  |                                                                                          | из-<br>кий | с<br>редний      | в<br>ысо-<br>кий | н<br>изкий | с<br>ред-<br>ний | в<br>ысокий |
| .   | скорост-<br>ные                  | Бег 30 м,с                                                                               | 6<br>.6    | 6.<br>5-5.6      | 5<br>.0          | 6<br>.6    | 6<br>.5-5.6      | 5.<br>2     |
| .   | коорди-<br>национные             | Челночный<br>бег 3x10м,с                                                                 | 9<br>.9    | 9.<br>5-9.0      | 8<br>.6          | 1<br>0.4   | 1<br>0.0-<br>9.5 | 9.<br>1     |
| .   | Скорост-<br>но-силовые           | Прыжки в<br>длину с места,<br>см                                                         | 30         | 1<br>40-160      | 1<br>85          | 1<br>20    | 1<br>40-<br>155  | 1<br>70     |
| .   | Выноси-<br>вость                 | 6-ти ми-<br>нутный бег,м                                                                 | 50         | 9<br>00-<br>1050 | 1<br>250         | 6<br>50    | 7<br>50-<br>950  | 1<br>050    |
| .   | Гибкость                         | Наклон<br>вперед из поло-<br>жения сидя, см                                              |            | 4-<br>6          | 8<br>.5          | 3          | 7<br>-10         | 1<br>4.0    |
| .   | Силовые                          | Подтяги-<br>вание на высо-<br>кой перекладине<br>из виса, кол-во<br>раз (М)<br>На низкой |            | 3-<br>4          | 5                | 4          | 8<br>-13         | 1<br>8      |

|  |  |                                             |  |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
|  |  | перекладине из<br>виса лежа, кол-<br>во раз |  |  |  |  |  |  |
|--|--|---------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|

## VI.Содержание факультативного курса внеурочной деятельности

| №<br>п/п            | Наименование раз-<br>дела                        | В<br>сего<br>часов | Из них    |           |                |           |
|---------------------|--------------------------------------------------|--------------------|-----------|-----------|----------------|-----------|
|                     |                                                  |                    | 1<br>год  | 2<br>год  | 3<br>год       | 4<br>год  |
| 1                   | Бег на короткие дистан-<br>ции                   | 3<br>0             | 8         | 8         | 7              | 7         |
| 2                   | Метание малого мяча                              | 2<br>8             | 7         | 7         | 7              | 7         |
| 3                   | Прыжки в длину с разбе-<br>га «согнув ноги»      | 2<br>6             | 6         | 6         | 7              | 7         |
| 4                   | Прыжки в высоту «пе-<br>решагиванием»            | 2<br>5             | 5         | 6         | 7              | 7         |
| 5                   | Подвижные игры с эле-<br>ментами легкой атлетики | 2<br>6             | 7         | 7         | 6              | 6         |
| <b>Итого часов:</b> |                                                  | <b>1<br/>35</b>    | <b>33</b> | <b>34</b> | <b>3<br/>4</b> | <b>34</b> |

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год

| п/п | Наименование разделов, тем                                        | Все-<br>го часов | Из них                 |          |
|-----|-------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------|----------|
|     |                                                                   |                  | теория                 | Практика |
| .   | <b>Бег на короткие дистанции</b>                                  | <b>8</b>         | В процессе<br>обучения | 8        |
| .1  | Бег в медленном и быстром<br>темпе                                | 4                | -                      | 4        |
| .   | Прямолинейный бег и бег с из-<br>менением направления             | 4                | -                      | 4        |
| .   | <b>Прыжки в длину с разбега<br/>"согнув ноги"</b>                 | <b>6</b>         | В процессе<br>обучения | <b>6</b> |
| .1  | Техника прыжка в длину с ме-<br>ста.                              | 2                | -                      | 2        |
| .2  | Прыжки с высоты до 60-70 см                                       | 2                | -                      | 2        |
| .3  | Прыжки в длину с разбега.                                         | 2                | -                      | 2        |
| .   | <b>Прыжки в высоту с разбега<br/>способом "перешагивание"</b>     | <b>5</b>         | В процессе<br>обучения | <b>5</b> |
| .1  | Перешагивание через препят-<br>ствия с места и в ходьбе           | 2                | -                      | 2        |
| .2  | Техника прыжка в высоту спо-<br>собом «перешагивание» с 3-5 шагов | 3                | -                      | 3        |

|    |                                                                                                  |          |                     |          |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|----------|
|    | разбега                                                                                          |          |                     |          |
| .  | <b>Метание малого мяча</b>                                                                       | <b>7</b> | В процессе обучения | <b>7</b> |
| .1 | Держание и выбрасывание малого мяча                                                              | 1        | -                   | 1        |
| .2 | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | 3        | -                   | 3        |
| .3 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.               | 3        | -                   | 3        |
| .  | <b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>                                              | <b>7</b> | В процессе обучения | <b>7</b> |
| .1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | 7        | -                   | 7        |

## **Содержание**

### **1 раздел: Беговые упражнения**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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

-прямой бег и бег с изменением направления движения.

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

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

- история развития легкой атлетики

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

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

-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

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

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

*Физическая культура (основные понятия).*

- физическое развитие человека

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

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

### **4 раздел: Метание малого мяча**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

*Физическая культура человека*



- значение правильного питания при занятиях спортом

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

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

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

## 5 раздел:Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- подготовка к занятиям легкой атлетикой;

**Практическая часть:**

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2 год обучения

| п/п | Наименование разделов, тем                                                                       | Все-го часов | Из них              |          |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|----------|
|     |                                                                                                  |              | теория              | Практика |
| .   | <b>Бег на короткие дистанции</b>                                                                 | <b>8</b>     | В процессе обучения | <b>8</b> |
| .1  | Бег в медленном и быстром темпе                                                                  | 4            | -                   | 4        |
| .   | Прямолинейный бег и бег с изменением направления                                                 | 4            | -                   | 4        |
| .   | <b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>                                                    | <b>6</b>     | В процессе обучения | <b>6</b> |
| .1  | Техника прыжка в длину с места.                                                                  | 2            | -                   | 2        |
| .2  | Прыжки с высоты до 60-70 см                                                                      | 2            | -                   | 2        |
| .3  | Прыжки в длину с разбега.                                                                        | 2            | -                   | 2        |
| .   | <b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>                                        | <b>6</b>     | В процессе обучения | <b>6</b> |
| .1  | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе                                               | 2            | -                   | 2        |
| .2  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                             | 4            | -                   | 4        |
| .   | <b>Метание малого мяча</b>                                                                       | <b>7</b>     | В процессе обучения | <b>7</b> |
| .1  | Держание и выбрасывание малого мяча                                                              | 1            | -                   | 1        |
| .2  | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | 3            | -                   | 3        |
| .3  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 4-5 м.               | 3            | -                   | 3        |

|    |                                                                                 |          |                            |          |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------|----------|
| .  | <b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>                             | <b>7</b> | <b>В процессе обучения</b> | <b>7</b> |
| .1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 7        | -                          | 7        |

## **Содержание**

### **1 раздел: Беговые упражнения**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

- закаливание организма.

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

- прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

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

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

*История развития легкой атлетики.*

- легкая атлетика - как вид спорта

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

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

- техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

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

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

*Физическая культура (основные понятия).*

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

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

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

### **4 раздел: Метание малого мяча**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

*Физическая культура человека:*

- основные приёмы самоконтроля.

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

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

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

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

#### **Практическая часть:**

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 3 год

| п/п | Наименование разделов, тем                                                                                | Все-го часов | Из них              |          |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------|----------|
|     |                                                                                                           |              | теория              | Практика |
| .   | <b>Бег на короткие дистанции</b>                                                                          | <b>7</b>     | В процессе обучения | <b>7</b> |
| .1  | Техника выполнения высокого старта и стартового разгона                                                   | 3            | -                   | 3        |
| .2  | Бег с ускорением ис максимальной скоростью                                                                | 2            | -                   | 2        |
| .3  | Бег с преодолением различных препятствий прыжками                                                         | 2            | -                   | 2        |
| .   | <b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>                                                             | <b>7</b>     | В процессе обучения | <b>7</b> |
| .1  | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега                                                          | 1            | -                   | 1        |
| .2  | Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см                                                        | 1            | -                   | 1        |
| .3  | Техника прыжка в длину с места                                                                            | 2            | -                   | 2        |
| .4  | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега                                        | 3            | -                   | 3        |
| .   | <b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>                                                 | <b>7</b>     | В процессе обучения | <b>7</b> |
| .1  | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.                                   | 3            | -                   | 3        |
| .2  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                                      | 4            | -                   | 4        |
| .   | <b>Метание малого мяча</b>                                                                                | <b>7</b>     | В процессе обучения | <b>7</b> |
| .1  | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | 4            | -                   | 4        |
| .2  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.                    | 3            | -                   | 3        |
| .   | <b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>                                                       | <b>6</b>     | В процессе обучения | <b>6</b> |
| .1  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                           | 6            | -                   | 6        |

## Содержание

### 1 раздел: Беговые упражнения

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

- влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

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

- высокий старт и стартовый разгон;

- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

## **2 раздел: 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 (1,5х1,5м) 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».

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год

| п/п | Наименование разделов, тем                                                                   | Все-<br>го часов | Из них              |          |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|----------|
|     |                                                                                              |                  | теория              | Практика |
| .   | <b>Бег на короткие дистанции</b>                                                             | <b>7</b>         | В процессе обучения | <b>7</b> |
| .1  | Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции                                     | 4                | -                   | 4        |
|     | Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.                                  | 3                | -                   | 3        |
| .   | <b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>                                                | <b>7</b>         | В процессе обучения | <b>7</b> |
| .1  | Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»                | 2                | -                   | 2        |
| .2  | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика                                           | 2                | -                   | 2        |
| .3  | Прыжок в длину с полного разбега.                                                            | 3                | -                   | 3        |
| .   | <b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>                                    | <b>7</b>         | В процессе обучения | <b>7</b> |
| .1  | Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»                       | 2                | -                   | 2        |
| .2  | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика                                           | 2                | -                   | 2        |
| .3  | Прыжок в высоту с полного разбега.                                                           | 3                |                     | 3        |
| .   | <b>Метание малого мяча</b>                                                                   | <b>7</b>         | В процессе обучения | <b>7</b> |
| .1  | Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом по направлению метания. | 2                | -                   | 2        |
| .2  | Метание малого мяча с места из и.п. – стоя боком в направлении метания.                      | 3                | -                   | 3        |
| .3  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6 м.      | 2                | -                   | 2        |
| .   | <b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>                                           | <b>6</b>         | В процессе обучения | <b>6</b> |
| .1  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики              | 6                | -                   | 6        |

## Содержание

### 1 раздел: Беговые упражнения

#### Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетики.

Физическая культура человека

-проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

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

-высокий старт и стартовый разгон;

- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

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

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

*История развития легкой атлетики.*

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

**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).*

-здоровье и здоровый образ жизни.

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

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

## **4 раздел: Метание малого мяча**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

*Физическая культура человека:*

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

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

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

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

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

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

-Организация досуга средствами физической культуры.

### **Практическая часть:**

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

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

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

# Календарно-тематическое планирование.

## 1 класс

| п/п | Календарные сроки |             | Тема учебного занятия                                                                                     | Тип и форма занятия                        | Кол-во часов | Содержание деятельности                                                      |                                                                  | Воспитательная работа                                 | Дидактические материалы, техническое обеспечение |
|-----|-------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|     | предполагаемые    | фактические |                                                                                                           |                                            |              | Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности                  | Практическая часть занятия /форма организации деятельности       |                                                       |                                                  |
|     |                   |             | Бег в медленном и быстром темпе                                                                           | Занятие формирования умений и навыков      | 1            | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. | формирование доброжелательного отношения друг к другу | Стартовые колодки, секундомер                    |
|     |                   |             | Прямолинейный бег и бег с изменением направления                                                          | Занятие формирования умений и навыков      | 1            | история развития легкой атлетики                                             | Бег с высокого старта.                                           |                                                       |                                                  |
|     |                   |             | Бег в медленном и быстром темпе.<br>Бег 30 м., челночный бег 3х10 м.                                      | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1            | физическое развитие человека                                                 | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. |                                                       | Стартовые колодки, секундомер                    |
|     |                   |             | Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Подтягивание из виса, наклоны вперед из положения сидя. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1            | режим дня, его основное содержание и правила планирования                    | Бег с высокого старта.                                           | формирование доброжелательного отношения друг к другу |                                                  |
|     |                   |             | Техника прыжка в длину с места. Шестиминутный бег. Прыж-                                                  | Занятие формирования умений и навыков      | 1            | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по               | Прыжки в длину с места.                                          | Формирование дисциплинированности, корректности,      | Дорожка разметочная для прыжков                  |

|   |  |  |                                                                      |                                            |   |                                                                                           |                                                                          |                                                                          |                                                            |
|---|--|--|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|   |  |  | ки в длину с места.                                                  |                                            |   | прыжкам в длину с места                                                                   |                                                                          | требовательности к себе                                                  | в длину с места                                            |
|   |  |  | Техника прыжка в длину с места.                                      | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | значение правильного питания при занятиях спортом                                         | Прыжки в длину с места.                                                  | формирование доброжелательного отношения друг к другу                    | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места            |
|   |  |  | Прыжки в длину с разбега.                                            | Занятие формирования умений и навыков      | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. | техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.             |                                                                          | Рулетка измерительная (10 м)                               |
|   |  |  | Прыжки с высоты до 60-70 см                                          | Занятие формирования умений и навыков      | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.          | Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;        | Формирование умения и желания оказывать помощь                           |                                                            |
|   |  |  | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе                   | Занятие формирования умений и навыков      | 1 |                                                                                           | Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. |                                                                          |                                                            |
| 0 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Занятие формирования умений и навыков      | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.          | перешагивание через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;  | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе | Планка для прыжков в высоту<br>Стойка для прыжков в высоту |
| 1 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |                                                                                           | техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.    | Формирование умения и желания оказывать помощь                           | Планка для прыжков в высоту<br>Стойка для прыжков          |



|   |  |  |                                                                                                  |                                            |   |                                                                              |                                                                                                          |                                                       |                                                        |
|---|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|   |  |  |                                                                                                  |                                            |   |                                                                              |                                                                                                          |                                                       | в высоту                                               |
| 2 |  |  | Держание и выбрасывание малого мяча                                                              | Занятие формирования умений и навыков      | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. | правильное держание и выбрасывание малого мяча;                                                          | формирование доброжелательного отношения друг к другу |                                                        |
| 3 |  |  | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | Занятие формирования умений и навыков      | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. | метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания; | Формирование умения и желания оказывать помощь        | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)<br>Мячи для метания |
| 4 |  |  | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |                                                                              | метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания; |                                                       | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)<br>Мячи для метания |
| 5 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.               | Занятие формирования умений и навыков      | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.                        | Формирование дисциплинированности                     |                                                        |
| 6 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.               | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |                                                                              | метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.                        | Формирование умения и желания оказывать помощь        |                                                        |
| 7 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели                                         | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |                                                                              | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с                                         |                                                       |                                                        |

|   |  |  |                                                                                 |                                       |   |                                                                                 |                                                                        |                                                                          |                 |
|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------|
|   |  |  | (2х2) с расстояния 3-4 м.                                                       |                                       |   |                                                                                 | расстояния 3-4м.                                                       |                                                                          |                 |
| 8 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Занятие формирования умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. | «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,  | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе |                 |
| 9 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Комбинированное занятие               | 1 |                                                                                 | :«Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», | формирование доброжелательного отношения друг к другу                    |                 |
| 0 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Комбинированное занятие               | 1 |                                                                                 | «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»,«Перемена мест»,        | Формирование умения и желания оказывать помощь                           |                 |
| 1 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Комбинированное занятие               | 1 |                                                                                 | «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»,«Перемена мест»,        | формирование доброжелательного отношения друг к другу                    |                 |
| 2 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Комбинированное занятие               | 1 |                                                                                 | «Кто дальше бросит», «Невод»,«Гонка мячей по кругу».                   | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе |                 |
| 3 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Комбинированное занятие               | 1 |                                                                                 | «Кто дальше бросит», «Невод»,«Гонка мячей по кругу».                   |                                                                          |                 |
| 4 |  |  | Метание малого мяча с места                                                     | Занятие применение                    | 1 |                                                                                 | метание малого мяча с места спосо-                                     | Формирование умения и же-                                                | Рулетка измери- |

|   |  |  |                                                                      |                                            |   |                                                                                           |                                                                          |                                                                           |                                                            |
|---|--|--|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|   |  |  | способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | знаний, умений, навыков                    |   |                                                                                           | бом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;  | лания оказывать помощь                                                    | тельная (10 м, 50 м)<br>Мячи для метания                   |
| 5 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту с разбега | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.    | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе; | Планка для прыжков в высоту<br>Стойка для прыжков в высоту |
| 6 |  |  | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе                   | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |                                                                                           | Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. |                                                                           |                                                            |
| 7 |  |  | Прыжки с высоты до 60-70 см                                          | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |                                                                                           | Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;        | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе  |                                                            |
| 8 |  |  | Прыжки в длину с разбега.                                            | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега  | техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.             |                                                                           | Рулетка измерительная (10 м)                               |
| 9 |  |  | Прямолинейный бег и бег с изменением направления                     | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой              | Бег с высокого старта.                                                   |                                                                           |                                                            |
| 0 |  |  | Бег в медленном и быстром темпе. Подтягива-                          | Занятие применение знаний, уме-            | 1 |                                                                                           | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с                     | Формирование дисциплинированности, кор-                                   |                                                            |

|   |  |  |                                                                                              |                                            |   |  |                                                                  |                                                       |  |
|---|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|--|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--|
|   |  |  | ние из виса. Наклоны вперед из положения сидя.                                               | ний, навыков                               |   |  | ускорением.                                                      | ректности, требовательности к себе;                   |  |
| 1 |  |  | Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |  | Бег с высокого старта.                                           |                                                       |  |
| 2 |  |  | Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30м, челночный бег 3х10 м.                              | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. |                                                       |  |
| 3 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики              | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | «Лапта», эстафеты.                                               | формирование доброжелательного отношения друг к другу |  |

## 2 класс

| п | Календарные сроки |             | Тема учебного занятия           | Тип и форма занятия                   | Кол-во часов | Содержание деятельности                                                      |                                                                  | Воспитательная работа                                 | Дидактические материалы, техническое обеспечение |
|---|-------------------|-------------|---------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|   | предполагаемые    | фактические |                                 |                                       |              | Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности                  | Практическая часть занятия /форма организации деятельности       |                                                       |                                                  |
|   |                   |             | Бег в медленном и быстром темпе | Занятие формирования умений и навыков | 1            | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. | формирование доброжелательного отношения друг к другу | Стартовые колодки, секундомер                    |
|   |                   |             | Прямолиней-                     | Занятие                               | 1            | история раз-                                                                 | Бег с высокого                                                   |                                                       |                                                  |

|  |  |  |                                                                           |                                            |   |                                                                                           |                                                                                     |                                                                          |                                                 |
|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|  |  |  | ный бег и бег с изменением направления.                                   | формирования умений и навыков              |   | вития легкой атлетики                                                                     | старта.<br>Челночный бег 3х10м., бег 30 м.                                          |                                                                          |                                                 |
|  |  |  | Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный бег. Подтягивание из виса. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | физическое развитие человека                                                              | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.                    |                                                                          | Стартовые колодки, секундомер                   |
|  |  |  | Прямолинейный бег и бег с изменением направления.                         | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | режим дня, его основное содержание и правила планирования                                 | Бег с высокого старта.<br>Прыжки в длину с места. Наклоны вперед из положения сидя. | формирование доброжелательного отношения друг к другу                    | Рулетка измерительная, гимнастический мат.      |
|  |  |  | Техника прыжка в длину с места.                                           | Занятие формирования умений и навыков      | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с места    | Прыжки в длину с места.                                                             | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места |
|  |  |  | Техника прыжка в длину с места.                                           | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | значение правильного питания при занятиях спортом                                         | Прыжки в длину с места.                                                             | формирование доброжелательного отношения друг к другу                    | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места |
|  |  |  | Прыжки в длину с разбега.                                                 | Занятие формирования умений и навыков      | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. | техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.                        |                                                                          | Рулетка измерительная (10 м)                    |
|  |  |  | Прыжки с высоты до 60-70 см                                               | Занятие формирования умений и навыков      | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по                            | Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;                   | Формирование умения и желания оказывать помощь                           |                                                 |

|   |  |  |                                                                                                  |                                            |   |                                                                                  |                                                                                                          |                                                                          |                                                            |
|---|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|   |  |  |                                                                                                  |                                            |   | прыжкам в высоту.                                                                |                                                                                                          |                                                                          |                                                            |
|   |  |  | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе                                               | Занятие формирования умений и навыков      | 1 |                                                                                  | Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.                                 |                                                                          |                                                            |
| 0 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                             | Занятие формирования умений и навыков      | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. | перешагивание через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;                                  | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе | Планка для прыжков в высоту<br>Стойка для прыжков в высоту |
| 1 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                             | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |                                                                                  | техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.                                    | Формирование умения и желания оказывать помощь                           | Планка для прыжков в высоту<br>Стойка для прыжков в высоту |
| 2 |  |  | Держание и выбрасывание малого мяча                                                              | Занятие формирования умений и навыков      | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.     | правильное держание и выбрасывание малого мяча;                                                          | формирование доброжелательного отношения друг к другу                    |                                                            |
| 3 |  |  | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | Занятие формирования умений и навыков      | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.     | метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания; | Формирование умения и желания оказывать помощь                           | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)<br>Мячи для метания     |
| 4 |  |  | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в                      | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |                                                                                  | метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в                      |                                                                          | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)<br>Мячи                 |

|   |  |  |                                                                                    |                                            |   |                                                                                 |                                                                                   |                                                                          |             |
|---|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------|
|   |  |  | направлении метания.                                                               |                                            |   |                                                                                 | направлении метания;                                                              |                                                                          | для метания |
| 5 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м. | Занятие формирования умений и навыков      | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.    | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м. | Формирование дисциплинированности                                        |             |
| 6 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |                                                                                 | метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м. | Формирование умения и желания оказывать помощь                           |             |
| 7 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |                                                                                 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м. |                                                                          |             |
| 8 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики    | Занятие формирования умений и навыков      | 1 | правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. | «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,             | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе |             |
| 9 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики    | Комбинированное занятие                    | 1 |                                                                                 | :«Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,            | формирование доброжелательного отношения друг к другу                    |             |
| 0 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики    | Комбинированное занятие                    | 1 |                                                                                 | «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»,«Перемена мест»,                   | Формирование умения и желания оказывать помощь                           |             |

|   |  |  |                                                                                                  |                                            |   |                                                                                           |                                                                                                          |                                                                         |                                                            |
|---|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | Комбинированное занятие                    | 1 |                                                                                           | «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест»,                                         | формирование доброжелательного отношения друг к другу                   |                                                            |
| 2 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | Комбинированное занятие                    | 1 |                                                                                           | «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».                                                    | Формирование дисциплинованности, корректности, требовательности к себе  |                                                            |
| 3 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | Комбинированное занятие                    | 1 |                                                                                           | «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».                                                    |                                                                         |                                                            |
| 4 |  |  | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |                                                                                           | метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания; | Формирование умения и желания оказывать помощь                          | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)<br>Мячи для метания     |
| 5 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                             | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту с разбега | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.                                    | Формирование дисциплинованности, корректности, требовательности к себе; | Планка для прыжков в высоту<br>Стойка для прыжков в высоту |
| 6 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                             | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту с разбега | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.                                    | Формирование дисциплинованности, корректности, требовательности к себе; | Планка для прыжков в высоту<br>Стойка для прыжков в высоту |
|   |  |  | Перешагива-                                                                                      | Занятие                                    | 1 |                                                                                           | Специальные                                                                                              |                                                                         |                                                            |



|   |  |  |                                                                                          |                                            |   |                                                                                          |                                                                   |                                                                           |                                    |
|---|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 7 |  |  | ние через препятствия с места и в ходьбе                                                 | применение знаний, умений, навыков         |   |                                                                                          | беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.      |                                                                           |                                    |
| 8 |  |  | Прыжки с высоты до 60-70 см                                                              | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |                                                                                          | Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см; | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе  |                                    |
| 9 |  |  | Прыжки в длину с разбега.                                                                | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега | техника оттачивания с небольшого разбега в прыжках в длину.       |                                                                           | Рулетка измерительная (10 м)       |
| 0 |  |  | Прямолинейный бег и бег с изменением направления                                         | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой             | Бег с высокого старта.                                            |                                                                           |                                    |
| 1 |  |  | Бег в медленном и быстром темпе. Наклоны вперед из положения сидя. Челночный бег 3х10 м. | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |                                                                                          | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.  | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе; | Гимнастический мат, секундомер.    |
| 2 |  |  | Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Бег 30м.       | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |                                                                                          | Бег с высокого старта.                                            |                                                                           | Секундомер, рулетка измерительная. |
| 3 |  |  | Бег в медленном и быстром темпе                                                          | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |                                                                                          | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с              |                                                                           | Секундомер, перекладина            |

|   |  |  |                                                                                 |                                            |   |  |                    |                                                       |                      |
|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|--|--------------------|-------------------------------------------------------|----------------------|
|   |  |  | .Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.                                       | ний, навыков                               |   |  | ускорением.        |                                                       | гимнастическая       |
| 4 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | «Лапта», эстафеты. | формирование доброжелательного отношения друг к другу | Теннисный мяч, бита. |

### 3 класс

| п/п | Календарные сроки |             | Тема учебного занятия                                    | Тип и форма занятия                        | Кол-во часов | Содержание деятельности                                                          |                                                            | Воспитательная работа                                 | Дидактические материалы, техническое обеспечение |
|-----|-------------------|-------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|     | предполагаемые    | фактические |                                                          |                                            |              | Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности                      | Практическая часть занятия /форма организации деятельности |                                                       |                                                  |
|     |                   |             | 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                    |
|     |                   |             | Техника выполнения высокого старта и стартового разгона. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1            |                                                                                  | Бег 30м. Подтягивание из виса.                             |                                                       | Переключатель, секундомер.                       |
|     |                   |             | Бег с ускорением и максимальной скоростью.               | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1            | влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности. | Челночный бег 3х10м. Наклоны вперед из положения сидя.     |                                                       | Стартовые колодки, секундомер                    |

|   |  |  |                                                                         |                                            |   |                                                                                           |                                                                         |                                                                          |                                                 |
|---|--|--|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|   |  |  |                                                                         |                                            |   |                                                                                           |                                                                         |                                                                          |                                                 |
|   |  |  | Бег с преодолением различных препятствий прыжками.                      | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                           | Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег.                              | формирование доброжелательного отношения друг к другу                    | Рулетка измерительная, секундомер               |
|   |  |  | Техника прыжка в длину с места                                          | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                           | Прыжок в длину с места.                                                 | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе | Доружка разметочная для прыжков в длину с места |
|   |  |  | 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)                    |
|   |  |  | 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)                    |
|   |  |  | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега      | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                           | прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега              | Формирование умения и желания оказывать помощь                           | Рулетка измерительная (10 м)                    |
|   |  |  | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. | Совершенствование 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            |
| 0 |  |  | Перешагивание через препятствие (или низкую                             | Совершенствование знаний, уме-             | 1 |                                                                                           | Перешагивание через препятствие (или низкую планку)                     | Формирование дисциплинированности, кор-                                  | Планка для прыжков в высоту                     |

|   |  |  |                                                                                                           |                                            |   |                                                                                    |                                                                                                   |                                                       |                                                            |
|---|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|   |  |  | планку) с места и в ходьбе.                                                                               | ний и навыков                              |   |                                                                                    | с места и в ходьбе.                                                                               | ректности, требовательности к себе                    | Стойка для прыжков в высоту                                |
| 1 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                                      | Совершенствование 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<br>Стойка для прыжков в высоту |
| 2 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                                      | Совершенствование 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<br>Стойка для прыжков в высоту |
| 3 |  |  | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | Совершенствование 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)<br>Мячи для метания     |
| 4 |  |  | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                    | метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. |                                                       | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)<br>Мячи для метания     |
| 5 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.                    | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 | организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.            | Формирование дисциплинированности                     | Мячи для метания.                                          |

|   |  |  |                                                                                        |                                            |   |                                                                                 |                                                                                        |                                                                          |                              |
|---|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 6 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м. | Формирование умения и желания оказывать помощь                           | Мячи для метания             |
| 7 |  |  | 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      |
| 8 |  |  | 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                     |
| 9 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики        | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.              | «Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка»                                    | формирование доброжелательного отношения друг к другу                    | скакалка                     |
| 0 |  |  | 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 |
| 1 |  |  | 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 |

|   |  |  |                                                                                                           |                                            |   |                                                                                  |                                                                                                   |                                                                           |                                                            |
|---|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 2 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) 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 (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.            | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе  | Мячи теннисные                                             |
| 3 |  |  | 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                                    |
| 4 |  |  | 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. | Формирование умения и желания оказывать помощь                            | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)<br>Мячи для метания     |
| 5 |  |  | 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 к себе; | Планка для прыжков в высоту<br>Стойка для прыжков в высоту |
| 6 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                                      | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                  | прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                                      | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе; | Планка для прыжков в высоту<br>Стойка для прыжков в высоту |
| 7 |  |  | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в                                           | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                  | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.                           |                                                                           |                                                            |

|   |  |  |                                                                    |                                            |   |                                                                                           |                                                            |                                                                           |                                        |
|---|--|--|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|   |  |  | ходьбе.                                                            | ков                                        |   |                                                                                           |                                                            |                                                                           |                                        |
| 8 |  |  | Техника прыжка в длину с места                                     | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                           | Прыжок в длину с места                                     | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе  |                                        |
| 9 |  |  | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. | прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега |                                                                           | Рулетка измерительная (10 м)           |
| 0 |  |  | Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см                 | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                           | прыжок с высоты до 70 см                                   |                                                                           |                                        |
| 1 |  |  | Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.           | Совершенствование 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.        |
| 2 |  |  | Бег с ускорением ис максимальной скоростью.                        | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                           | Бег 30м. Подтягивание из виса.                             |                                                                           | Секундомер, рулетка измерительная.     |
| 3 |  |  | Бег с преодолением различных препятствий прыжками.г.               | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                           | Прыжки в длину с места. Шестиминутный бе                   |                                                                           | Секундомер, перекладина гимнастическая |
| 4 |  |  | Развитие физических способно-                                      | Занятие применение                         | 1 |                                                                                           | «Русская лапта»                                            | формирование доброжела-                                                   | Теннисный мяч,                         |

|  |  |  |                                                     |                         |  |  |  |                                 |       |
|--|--|--|-----------------------------------------------------|-------------------------|--|--|--|---------------------------------|-------|
|  |  |  | стей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | знаний, умений, навыков |  |  |  | тельного отношения друг к другу | бита. |
|--|--|--|-----------------------------------------------------|-------------------------|--|--|--|---------------------------------|-------|

#### 4 класс

| п | Ка-лендарные сроки |             | Тема учебного занятия                                    | Тип и форма занятия                        | Кол-во часов | Содержание деятельности                                                          |                                                            | Воспитательная работа                                 | Дидактические материалы, техническое обеспечение |
|---|--------------------|-------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|   | предполагаемые     | фактические |                                                          |                                            |              | Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности                      | Практическая часть занятия /форма организации деятельности |                                                       |                                                  |
|   |                    |             | 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                    |
|   |                    |             | Техника выполнения высокого старта и стартового разгона. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1            |                                                                                  | Бег 30м. Подтягивание из виса.                             |                                                       | Переключатель, секундомер.                       |
|   |                    |             | Бег с ускорением и максимальной скоростью.               | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1            | влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности. | Челночный бег 3х10м. Наклоны вперед из положения сидя.     |                                                       | Стартовые колодки, секундомер                    |
|   |                    |             | Бег с преодолением различных препятствий прыжками.       | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1            |                                                                                  | Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег.                 | формирование доброжелательного отношения друг к       | Рулетка измерительная, секундомер                |



|   |  |  |                                                                         |                                            |   |                                                                                           |                                                                         |                                                                          |                                                            |
|---|--|--|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|   |  |  |                                                                         | ков                                        |   |                                                                                           |                                                                         | другу                                                                    |                                                            |
|   |  |  | Техника прыжка в длину с места                                          | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                           | Прыжок в длину с места.                                                 | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места            |
|   |  |  | 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)                               |
|   |  |  | 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)                               |
|   |  |  | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега      | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                           | прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега              | Формирование умения и желания оказывать помощь                           | Рулетка измерительная (10 м)                               |
|   |  |  | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. | Совершенствование 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                       |
| 0 |  |  | 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. | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе | Планка для прыжков в высоту<br>Стойка для прыжков в высоту |
| 1 |  |  | Техника прыжка в высоту                                                 | Совершенствование                          | 1 | правила безопасности и гигие-                                                             | прыжок в высоту способом «пе-                                           | Формирование умения и же-                                                | Планка для прыжков                                         |

|   |  |  |                                                                                                           |                                            |   |                                                                                    |                                                                                                   |                                                       |                                                            |
|---|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|   |  |  | способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                                                              | знаний, умений и навыков                   |   | нические требования на занятиях по прыжкам в высоту.                               | решагивание» с 3-5 шагов разбега                                                                  | лания оказывать помощь                                | в высоту<br>Стойка для прыжков в высоту                    |
| 2 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                                      | Совершенствование 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<br>Стойка для прыжков в высоту |
| 3 |  |  | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | Совершенствование 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 желаний оказывать помощь        | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)<br>Мячи для метания     |
| 4 |  |  | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                    | метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. |                                                       | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)<br>Мячи для метания     |
| 5 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6 м.                   | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 | организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.            | Формирование дисциплинированности                     | Мячи для метания.                                          |
| 6 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния                          | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                    | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния                  | Формирование умения и желаний оказывать помощь        | Мячи для метания                                           |

|   |  |  |                                                                                  |                                            |   |                                                                                 |                                                                                  |                                                                          |                              |
|---|--|--|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|   |  |  | яния 5-6 м.                                                                      |                                            |   |                                                                                 | ния 4-5м.                                                                        |                                                                          |                              |
| 7 |  |  | 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      |
| 8 |  |  | 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                     |
| 9 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики  | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 | место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.              | «Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка»                              | формирование доброжелательного отношения друг к другу                    | скакалка                     |
| 0 |  |  | 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 |
| 1 |  |  | 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 |
| 2 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния | Усвоение знаний, умений и навыков          | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.    | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности        | Мячи теннисные               |

|   |  |  |                                                                                                           |                                            |   |                                                                                  |                                                                                                   |                                                                           |                                                            |
|---|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|   |  |  | яния 5-6 м.                                                                                               |                                            |   |                                                                                  | ния 4-5м.                                                                                         | ности к себе                                                              |                                                            |
| 3 |  |  | 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                                    |
| 4 |  |  | 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. | Формирование умения и желания оказывать помощь                            | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)<br>Мячи для метания     |
| 5 |  |  | 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 к себе; | Планка для прыжков в высоту<br>Стойка для прыжков в высоту |
| 6 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                                      | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                  | прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                                      | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе; | Планка для прыжков в высоту<br>Стойка для прыжков в высоту |
| 7 |  |  | 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.                           |                                                                           |                                                            |
| 8 |  |  | Техника прыжка в длину с места                                                                            | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                  | Прыжок в длину с места                                                                            | Формирование дисциплинированности, корректности,                          |                                                            |

|   |  |  |                                                                                 |                                            |   |                                                                                           |                                                            |                                                                           |                                        |
|---|--|--|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|   |  |  |                                                                                 | ков                                        |   |                                                                                           |                                                            | требовательности к себе                                                   |                                        |
| 9 |  |  | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега              | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. | прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега |                                                                           | Рулетка измерительная (10 м)           |
| 0 |  |  | Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см                              | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                           | прыжок с высоты до 70 см                                   |                                                                           |                                        |
| 1 |  |  | Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.                        | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой              | Челночный бег 3х10м. Наклоны вперед из положения сидя.     | Формирование дисциплинированности, корrekтности, требовательности к себе; | Гимнастический мат, секундомер.        |
| 2 |  |  | Бег с ускорением ис максимальной скоростью.                                     | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                           | Бег 30м. Подтягивание из виса.                             |                                                                           | Секундомер, рулетка измерительная.     |
| 3 |  |  | Бег с преодолением различных препятствий прыжками.г.                            | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                           | Прыжки в длину с места. Шестиминутный бе                   |                                                                           | Секундомер, перекладина гимнастическая |
| 4 |  |  | 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.                   |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### В учебных группах первого и второго года обучения.

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.

### В учебных группах третьего и четвертого года обучения.

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.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Количество                                                                                                                                                                                              |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| .   | <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                         |
| .1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| .2. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                         |
| .3. | Рабочие программы по физической культуре                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                         |
| .4. | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха<br>Физическая культура. 1-4 классы / Под редакцией В. И. Ляха<br>Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fizra_1-4kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fizra_1-4kl/index.html</a> .<br>Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).<br><i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i> | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.<br><br>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд    |
| .5. | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | В составе библиотечного фонда                                                                                                                                                                           |
| .6. | Методические издания по физической культуре для учителей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»                                                                                                                               |
| .7. | Федеральный закон «О физической культуре и спорте»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | В составе библиотечного фонда                                                                                                                                                                           |
|     | <b>Технические средства обучения</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                         |
| .1  | Мультимедийный компьютер                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 1                                                                                                                                                                                                       |
| .2  | Сканер                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1                                                                                                                                                                                                       |

|                                    |                                                    |    |
|------------------------------------|----------------------------------------------------|----|
| .3                                 | Принтер лазерный                                   | 1  |
| .4                                 | Копировальный аппарат                              | 1  |
| .                                  | <b>Учебно-практическое оборудование</b>            |    |
| .1                                 | Стенка гимнастическая                              | 8  |
| .2                                 | Бревно гимнастическое высокое                      | 1  |
| .3                                 | Козел гимнастический                               | 2  |
| .4                                 | Конь гимнастический                                | 1  |
| .5                                 | Перекладина гимнастическая                         | 1  |
| .6                                 | Мост гимнастический подкидной                      | 2  |
| .7                                 | Скамейка гимнастическая жесткая                    | 8  |
| .8                                 | Маты гимнастические                                | 10 |
| .9                                 | Мяч набивной (1 кг)                                | 2  |
| .10                                | Мяч малый (теннисный)                              | 5  |
| .11                                | Скакалка гимнастическая                            | 10 |
| .12                                | Палка гимнастическая                               | 15 |
| .13                                | Обруч гимнастический                               | 15 |
| <b>Легкая атлетика</b>             |                                                    |    |
| .14.                               | Планка для прыжков в высоту                        | 1  |
| .15                                | Стойка для прыжков в высоту                        | 2  |
| .16                                | Лента финишная                                     | 1  |
| .17                                | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места    | 6  |
| .18                                | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)                 | 2  |
| .19                                | Мячи для метания                                   | 5  |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b> |                                                    |    |
| .20                                | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой   | 2  |
| .21                                | Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой | 2  |
| .22                                | Мячи баскетбольные                                 | 17 |
|                                    | Сетка для переноса и хранения мячей                | 1  |

|                               |                                                           |                                                                                                             |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| .23                           |                                                           |                                                                                                             |
| .24                           | Жилетки игровые с номерами                                | 10                                                                                                          |
| .25                           | Стойки волейбольные                                       | 2                                                                                                           |
| .26                           | Сетка волейбольная                                        | 2                                                                                                           |
| .27                           | Мячи волейбольные                                         | 15                                                                                                          |
| .28                           | Табло перекидное                                          | 1                                                                                                           |
| .29                           | Ворота для мини футбола                                   | 2                                                                                                           |
| .30                           | Сетка для ворот мини-футбола                              | 2                                                                                                           |
| .31                           | Мяч футбольный                                            | 15                                                                                                          |
| .32                           | Насос для накачивания мячей                               | 2                                                                                                           |
| <b>Измерительные приборы</b>  |                                                           |                                                                                                             |
| .33                           | Секундомер                                                | 7                                                                                                           |
| <b>Средства первой помощи</b> |                                                           |                                                                                                             |
| .34                           | Аптечка медицинская                                       | 1                                                                                                           |
| .                             | <b>Спортивные сооружения</b>                              |                                                                                                             |
| .1.                           | Спортивный зал игровой                                    | С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| .2.                           | Кабинет учителя                                           | Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).                                                |
| .3.                           | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Включает в себя стеллажи.                                                                                   |
| .                             | <b>Пришкольный стадион (площадка)</b>                     |                                                                                                             |
| .1.                           | Легкоатлетическая дорожка                                 | 3                                                                                                           |
| .2.                           | Сектор для прыжков в длину                                | 1                                                                                                           |
| .3.                           | Игровое поле для футбола                                  | 1                                                                                                           |
| .4.                           | Площадка игровая баскетбольная                            | 1                                                                                                           |
| .5.                           | Площадка игровая волейбольная                             | 1                                                                                                           |
| .6.                           | Гимнастический городок                                    | 1                                                                                                           |

## 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