

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет по образованию Немецкого национального района**

**МБОУ "Полевская СОШ"**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**



**Зорин Е.М.**

**Приказ № 132 от «28» августа 2024 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Если хочешь быть здоровым»**

**(для обучающихся 1-4 классов)**

**село Полевое 2024**

## Пояснительная записка

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. (Утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г. №373) (с последующими изменениями)
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373»;

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.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

*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 |
| 1.    | скоростные             | Бег 30 м,с             | 7.5      | 7.3-6.2 | 5.6     | 7.6     | 7.5-6.4 | 5.8     |
| 2.    | координац              | Челночный бег          | 11.2     | 10.8-   | 9.9     | 11.7    | 11.3-   | 10.2    |

|    |                   |                                                                                                                   |     |         |      |     |         |      |
|----|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|------|-----|---------|------|
|    | ионные            | 3x10м,с                                                                                                           |     | 10.3    |      |     | 10.6    |      |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см                                                                                        | 100 | 115-135 | 155  | 90  | 110-130 | 150  |
| 4. | выносливость      | 6-ти минутный бег,м                                                                                               | 700 | 730-900 | 1100 | 500 | 600-800 | 900  |
| 5. | гибкость          | Наклон вперед из положения сидя, см                                                                               | 1   | 3-5     | 9    | 2   | 6-9     | 11.5 |
| 6. | силовые           | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М)<br>На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д) | 1   | 2-3     | 4    | 2   | 4-8     | 12   |

## 2 класс

| № п/п | Физические способности | Контрольные упражнения                                                                                        | уровень  |          |         |         |           |         |
|-------|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|---------|---------|-----------|---------|
|       |                        |                                                                                                               | мальчики |          |         | Девочки |           |         |
|       |                        |                                                                                                               | низкий   | средний  | высокий | низкий  | средний   | высокий |
| 1.    | скоростные             | Бег 30 м,с                                                                                                    | 7.1      | 7.0-6.0  | 5.4     | 7.3     | 7.2-6.2   | 5.6     |
| 2.    | координационные        | Челночный бег 3x10м,с                                                                                         | 10.4     | 10.0-9.5 | 9.1     | 11.2    | 10.7-10.1 | 9.7     |
| 3.    | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см                                                                                    | 110      | 125-145  | 165     | 100     | 125-140   | 155     |
| 4.    | выносливость           | 6-ти минутный бег,м                                                                                           | 750      | 800-950  | 1150    | 550     | 650-850   | 950     |
| 5.    | гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, см                                                                           | 1        | 3-5      | 7.5     | 2       | 6-9       | 12.5    |
| 6.    | силовые                | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М)<br>На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 1        | 2-3      | 4       | 3       | 6-10      | 14      |

## 3 класс

| п\п | Физические способности | Контрольные упражнения     | уровень  |         |         |         |          |         |
|-----|------------------------|----------------------------|----------|---------|---------|---------|----------|---------|
|     |                        |                            | мальчики |         |         | Девочки |          |         |
|     |                        |                            | низкий   | средний | высокий | низкий  | средний  | высокий |
| .1  | скоростные             | Бег 30 м,с                 | 6.8      | 6.7-5.7 | 5.1     | 7.0     | 6.9-6.0  | 5.3     |
| .2  | координационные        | Челночный бег 3x10м,с      | 10.2     | 9.9-9.3 | 8.8     | 10.8    | 10.3-9.7 | 9.3     |
| .3  | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см | 120      | 130-150 | 175     | 110     | 135-150  | 160     |

|    |              |                                                                                                                   |     |          |      |     |         |      |
|----|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------|------|-----|---------|------|
| .4 | выносливость | 6-ти минутный бег,м                                                                                               | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
| .5 | гибкость     | Наклон вперед из положения сидя, см                                                                               | 1   | 3-5      | 7.5  | 2   | 6-9     | 13   |
| .6 | силовые      | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М)<br>На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д) | 1   | 3-4      | 5    | 3   | 8-13    | 16   |

#### 4 класс

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

#### Содержание факультативного курса внеурочной деятельности

| № п/п | Наименование раздела      | Всего часов | Из них |       |       |       |
|-------|---------------------------|-------------|--------|-------|-------|-------|
|       |                           |             | 1 год  | 2 год | 3 год | 4 год |
| 1     | Бег на короткие дистанции | 30          | 8      | 8     | 7     | 7     |
| 2     | Метание малого мяча       | 28          | 7      | 7     | 7     | 7     |

|                     |                                             |            |           |           |           |           |
|---------------------|---------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 3                   | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»      | 26         | 6         | 6         | 7         | 7         |
| 4                   | Прыжки в высоту «перешагиванием»            | 25         | 5         | 6         | 7         | 7         |
| 5.                  | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 26         | 7         | 7         | 6         | 6         |
| <b>Итого часов:</b> |                                             | <b>135</b> | <b>33</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> |

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год

| №<br>п/п | Наименование разделов, тем                       | Всего<br>часов | Из них              |          |
|----------|--------------------------------------------------|----------------|---------------------|----------|
|          |                                                  |                | теория              | Практика |
| 1.       | Бег на короткие дистанции                        | 8              | В процессе обучения | 8        |
| 1.1      | Бег в медленном и быстром темпе                  | 4              | -                   | 4        |
| 1.       | Прямолинейный бег и бег с изменением направления | 4              | -                   | 4        |
| 2        | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"           | 6              | В процессе обучения | 6        |
| 2.1      | Техника прыжка в длину с места.                  | 2              | -                   | 2        |

|     |                                                                                                  |   |                            |   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------|---|
| 2.2 | Прыжки с высоты до 60-70 см                                                                      | 2 | -                          | 2 |
| 2.3 | Прыжки в длину с разбега.                                                                        | 2 | -                          | 2 |
| 3.  | <b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>                                        | 5 | <b>В процессе обучения</b> | 5 |
| 3.1 | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе                                               | 2 | -                          | 2 |
| 3.2 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                             | 3 | -                          | 3 |
| 4.  | <b>Метание малого мяча</b>                                                                       | 7 | <b>В процессе обучения</b> | 7 |
| 4.1 | <b>Держание и выбрасывание малого мяча</b>                                                       | 1 | -                          | 1 |
| 4.2 | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | 3 | -                          | 3 |
| 4.3 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.               | 3 | -                          | 3 |
| 5.  | <b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>                                              | 7 | <b>В процессе обучения</b> | 7 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | 7 | -                          | 7 |

## Содержание

### 1 раздел: Беговые упражнения

#### *Теоретическая часть:*

*Знания о физической культуре:*

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.**

**Физическая культура человека**

- **режим дня, его основное содержание и правила планирования.**

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

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

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

- история развития легкой атлетики

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

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

-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

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

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

**Физическая культура (основные понятия).**

- физическое развитие человека

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

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

#### **4 раздел: Метание малого мяча**

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

##### **Физическая культура человека**

- значение правильного питания при занятиях спортом

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

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

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

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

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

##### **Способы двигательной деятельности**

- подготовка к занятиям легкой атлетикой;

##### **Практическая часть:**

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

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

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

### **ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

#### **2 год обучения**

| №<br>п/п | Наименование разделов, тем                         | Всего<br>часов | Из них              |          |
|----------|----------------------------------------------------|----------------|---------------------|----------|
|          |                                                    |                | теория              | Практика |
| 1.       | Бег на короткие дистанции                          | 8              | В процессе обучения | 8        |
| 1.1      | Бег в медленном и быстром темпе                    | 4              | -                   | 4        |
| 1.       | Прямолинейный бег и бег с изменением направления   | 4              | -                   | 4        |
| 2        | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"             | 6              | В процессе обучения | 6        |
| 2.1      | Техника прыжка в длину с места.                    | 2              | -                   | 2        |
| 2.2      | Прыжки с высоты до 60-70 см                        | 2              | -                   | 2        |
| 2.3      | Прыжки в длину с разбега.                          | 2              | -                   | 2        |
| 3.       | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание» | 6              | В процессе обучения | 6        |
| 3.1      | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе | 2              | -                   | 2        |



|     |                                                                                                  |   |                     |   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------|---|
| 3.2 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                             | 4 | -                   | 4 |
| 4.  | Метание малого мяча                                                                              | 7 | В процессе обучения | 7 |
| 4.1 | Держание и выбрасывание малого мяча                                                              | 1 | -                   | 1 |
| 4.2 | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | 3 | -                   | 3 |
| 4.3 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 4-5 м.               | 3 | -                   | 3 |
| 5.  | Подвижные игры с элементами легкой атлетикой                                                     | 7 | В процессе обучения | 7 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | 7 | -                   | 7 |

## Содержание

### 1 раздел: Беговые упражнения

#### *Теоретическая часть:*

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

#### *Физическая культура человека*

- 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**

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

|     |                                                                                                           |   |                            |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------|---|
| 3.1 | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.                                   | 3 | -                          | 3 |
| 3.2 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                                      | 4 | -                          | 4 |
| 4.  | <b>Метание малого мяча</b>                                                                                | 7 | <b>В процессе обучения</b> | 7 |
| 4.1 | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | 4 | -                          | 4 |
| 4.2 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.                    | 3 | -                          | 3 |
| 5.  | <b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>                                                        | 6 | <b>В процессе обучения</b> | 6 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                           | 6 | -                          | 6 |

## 1 раздел: Беговые упражнения

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетики.

### **Физическая культура человека**

- влияние занятий легкой атлетики 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                                                                  | Всего часов | Из них              |          |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|----------|
|       |                                                                                             |             | теория              | Практика |
| 1.    | Бег на короткие дистанции                                                                   | 7           | В процессе обучения | 7        |
| 1.1   | Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции                                    | 4           | -                   | 4        |
|       | Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.                                 | 3           | -                   | 3        |
| 2     | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"                                                      | 7           | В процессе обучения | 7        |
| 2.1   | Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»               | 2           | -                   | 2        |
| 2.2   | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика                                          | 2           | -                   | 2        |
| 2.3   | Прыжок в длину с полного разбега.                                                           | 3           | -                   | 3        |
| 3.    | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание                                           | 7           | В процессе обучения | 7        |
| 3.1   | Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»                      | 2           | -                   | 2        |
| 3.2   | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика                                          | 2           | -                   | 2        |
| 3.3   | Прыжок в высоту с полного разбега.                                                          | 3           |                     | 3        |
| 4.    | Метание малого мяча                                                                         | 7           | В процессе обучения | 7        |
| 4.1   | Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом по направлению метания. | 2           | -                   | 2        |
| 4.2   | Метание малого мяча с места из и.п. – стоя боком в направлении метания.                     | 3           | -                   | 3        |

|     |                                                                                         |   |                            |   |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------|---|
| 4.3 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6 м. | 2 | -                          | 2 |
| 5.  | <b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>                                     | 6 | <b>В процессе обучения</b> | 6 |
| 5.1 | 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**

-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 | Календарные сроки |             | Тема учебного занятия                                                                                        | Тип и форма занятия                        | Кол-во часов | Содержание деятельности                                                                |                                                                  | Воспитательная работа                                                    | Дидактические материалы<br>техническое обеспечение |
|------|-------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|      | предполагаемые    | фактические |                                                                                                              |                                            |              | Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности                            | Практическая часть занятия /форма организации деятельности       |                                                                          |                                                    |
| 1    |                   |             | 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                      |
| 2    |                   |             | Прямолинейный бег и бег с изменением направления                                                             | Занятие формирования умений и навыков      | 1            | история развития легкой атлетики                                                       | Бег с высокого старта.                                           |                                                                          |                                                    |
| 3    |                   |             | 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                      |
| 4    |                   |             | Прямолинейный бег и бег с изменением направления.<br>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                    |                                                    |
| 5    |                   |             | Техника прыжка в длину с места.<br>Шестиминутный бег.<br>Прыжки 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    |
| 6    |                   |             | Техника прыжка в длину с места.                                                                              | Занятие применение                         | 1            | значение правильного питания                                                           | Прыжки в длину с места.                                          | формирование доброжелательного                                           | Дорожка разметочная                                |

|    |  |  |                                                                      |                                            |   |                                                                                           |                                                                          |                                                                          |                                                            |
|----|--|--|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                                                                      | знаний, умений, навыков                    |   | при занятиях спортом                                                                      |                                                                          | отношения друг к другу                                                   | для прыжков в длину с места                                |
| 7  |  |  | 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)                               |
| 8  |  |  | 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                           |                                                            |
| 9  |  |  | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе                   | Занятие формирования умений и навыков      | 1 |                                                                                           | Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. |                                                                          |                                                            |
| 10 |  |  | 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 |
| 11 |  |  | 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 |
| 12 |  |  | 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                    |                                                            |



|        |  |  |                                                                                                  |                                            |   |                                                                                 |                                                                                                          |                                                                          |                                                        |
|--------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1<br>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 |
| 1<br>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 |
| 1<br>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                                        |                                                        |
| 1<br>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                           |                                                        |
| 1<br>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.                        |                                                                          |                                                        |
| 1<br>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 |                                                        |
| 1      |  |  | Развитие физических                                                                              | Комбинирован                               | 1 |                                                                                 | :«Волк во рву»,                                                                                          | формирование                                                             |                                                        |

|    |  |  |                                                                                                  |                                            |   |                                                                                           |                                                                                                          |                                                                           |                                                            |
|----|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 9  |  |  | способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                                      | ное занятие                                |   |                                                                                           | «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,                                                   | доброжелательного отношения друг к другу                                  |                                                            |
| 20 |  |  | 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                            |                                                            |
| 21 |  |  | 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                     |                                                            |
| 22 |  |  | 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  |                                                            |
| 23 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | Комбинированное занятие                    | 1 |                                                                                           | «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».                                                    |                                                                           |                                                            |
| 24 |  |  | 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     |
| 25 |  |  | 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 |
| 26 |  |  | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе                                               | Занятие применение знаний,                 | 1 |                                                                                           | Специальные беговые и прыжковые упражнения для                                                           |                                                                           |                                                            |

|        |  |  |                                                                                                             |                                                        |   |                                                                                                         |                                                                            |                                                                                        |                                     |
|--------|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
|        |  |  |                                                                                                             | умений,<br>навыков                                     |   |                                                                                                         | освоения техники<br>прыжков.                                               |                                                                                        |                                     |
| 2<br>7 |  |  | Прыжки с высоты до<br>60-70 см                                                                              | Занятие<br>применение<br>знаний,<br>умений,<br>навыков | 1 |                                                                                                         | Устойчиво и мягкое<br>приземление после<br>прыжка с высоты до<br>60-70 см; | Формирование<br>дисциплинированнос<br>ти, корректности,<br>требовательности к<br>себе  |                                     |
| 2<br>8 |  |  | Прыжки в длину с<br>разбега.                                                                                | Занятие<br>применение<br>знаний,<br>умений,<br>навыков | 1 | правила<br>безопасности и<br>гигиенические<br>требования на<br>занятиях по прыжкам<br>в длину с разбега | техника отталкивания<br>с небольшого разбега в<br>прыжках в длину.         |                                                                                        | Рулетка<br>измерительна<br>я (10 м) |
| 2<br>9 |  |  | Прямолинейный бег<br>и бег с изменением<br>направления                                                      | Занятие<br>применение<br>знаний,<br>умений,<br>навыков | 1 | правила<br>безопасности и<br>гигиенические<br>требования на<br>занятиях легкой<br>атлетикой             | Бег с высокого старта.                                                     |                                                                                        |                                     |
| 3<br>0 |  |  | Бег в медленном и<br>быстром темпе.<br>Подтягивание из<br>виса. Наклоны вперед<br>из положения сидя.        | Занятие<br>применение<br>знаний,<br>умений,<br>навыков | 1 |                                                                                                         | высокий старт, низкий<br>старт, стартовый<br>разгон, бег с<br>ускорением.  | Формирование<br>дисциплинированнос<br>ти, корректности,<br>требовательности к<br>себе; |                                     |
| 3<br>1 |  |  | Прямолинейный бег<br>и бег с изменением<br>направления.<br>Прыжки в длину с<br>места.<br>Шестиминутный бег. | Совершенствов<br>ание знаний,<br>умений и<br>навыков   | 1 |                                                                                                         | Бег с высокого старта.                                                     |                                                                                        |                                     |
| 3<br>2 |  |  | Бег в медленном и<br>быстром темпе. Бег<br>30м, челночный бег<br>3х10 м.                                    | Занятие<br>применение<br>знаний,<br>умений,<br>навыков | 1 |                                                                                                         | высокий старт, низкий<br>старт, стартовый<br>разгон, бег с<br>ускорением.  |                                                                                        |                                     |
| 3      |  |  | Развитие физических                                                                                         | Занятие                                                | 1 |                                                                                                         | «Лапта», эстафеты.                                                         | формирование                                                                           |                                     |

|   |  |  |                                                             |                                    |  |  |  |                                          |  |
|---|--|--|-------------------------------------------------------------|------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------|--|
| 3 |  |  | способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | применение знаний, умений, навыков |  |  |  | доброжелательного отношения друг к другу |  |
|---|--|--|-------------------------------------------------------------|------------------------------------|--|--|--|------------------------------------------|--|

## 2 класс

| №<br>п/п | Календарные сроки |             | Тема учебного занятия                             | Тип и форма занятия                   | Кол-во часов | Содержание деятельности                                                      |                                                                  | Воспитательная работа                                 | Дидактические материалы<br>техническое обеспечение |
|----------|-------------------|-------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|          | предполагаемые    | фактические |                                                   |                                       |              | Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности                  | Практическая часть занятия /форма организации деятельности       |                                                       |                                                    |
| 1        |                   |             | 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                      |
| 2        |                   |             | Прямолинейный бег и бег с изменением направления. | Занятие формирования умений и навыков | 1            | история развития легкой атлетики                                             | Бег с высокого старта.<br>Челночный бег 3х10м., бег 30 м.        |                                                       |                                                    |
| 3        |                   |             | Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный    | Занятие применения знаний,            | 1            | физическое развитие человека                                                 | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон,                   |                                                       | Стартовые колодки, секундомер                      |

|   |  |  |                                                    |                                            |   |                                                                                           |                                                                                  |                                                                          |                                                 |
|---|--|--|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
|   |  |  | бег. Подтягивание из виса.                         | умений, навыков                            |   |                                                                                           | бег с ускорением.                                                                |                                                                          |                                                 |
| 4 |  |  | 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. Прыжки в длину с места. Наклоны вперед из положения сидя. | формирование доброжелательного отношения друг к другу                    | Рулетка измерительная, гимнастический мат.      |
| 5 |  |  | 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 |
| 6 |  |  | 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 |
| 7 |  |  | 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)                    |
| 8 |  |  | 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                           |                                                 |
| 9 |  |  | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе | Занятие формирования умений и              | 1 |                                                                                           | Специальные беговые и прыжковые                                                  |                                                                          |                                                 |

|        |  |  |                                                                                                  |                                            |   |                                                                                  |                                                                                                          |                                                                          |                                                            |
|--------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|        |  |  |                                                                                                  | навыков                                    |   |                                                                                  | упражнения для освоения техники прыжков.                                                                 |                                                                          |                                                            |
| 1<br>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<br>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 |
| 1<br>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                    |                                                            |
| 1<br>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     |
| 1<br>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     |

|        |  |  |                                                                                    |                                            |   |                                                                                 |                                                                                   |                                                                          |  |
|--------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--|
| 1<br>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                                        |  |
| 1<br>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                           |  |
| 1<br>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. |                                                                          |  |
| 1<br>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 |  |
| 1<br>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                    |  |
| 2<br>0 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с                               | Комбинированное занятие                    | 1 |                                                                                 | «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемен                          | Формирование умения и желания оказывать помощь                           |  |

|        |  |  |                                                                                                  |                                            |   |                                                                                           |                                                                                                          |                                                                           |                                                            |
|--------|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|        |  |  | элементами легкой атлетики                                                                       |                                            |   |                                                                                           | а мест»,                                                                                                 |                                                                           |                                                            |
| 2<br>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<br>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  |                                                            |
| 2<br>3 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | Комбинированное занятие                    | 1 |                                                                                           | «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».                                                    |                                                                           |                                                            |
| 2<br>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     |
| 2<br>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 |
| 2<br>6 |  |  | Техника прыжка в высоту способом                                                                 | Занятие применение                         | 1 | правила безопасности и                                                                    | Техника прыжка в высоту способом                                                                         | Формирование дисциплинированности                                         | Планка для прыжков в                                       |



|        |  |  |                                                                                          |                                            |   |                                                                                          |                                                                          |                                                                           |                                    |
|--------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|        |  |  | «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                                                      | знаний, умений, навыков                    |   | гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту с разбега                       | «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.                                     | ости, корректности, требовательности к себе;                              | высоту Стойка для прыжков в высоту |
| 2<br>7 |  |  | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе                                       | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |                                                                                          | Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. |                                                                           |                                    |
| 2<br>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  |                                    |
| 2<br>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 отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.             |                                                                           | Рулетка измерительная (10 м)       |
| 3<br>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.                                                   |                                                                           |                                    |
| 3<br>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.    |

|        |  |  |                                                                                    |                                            |   |  |                                                                  |                                                       |                                        |
|--------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|--|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 3<br>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<br>3 |  |  | Бег в медленном и быстром темпе .Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.          | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. |                                                       | Секундомер, перекладина гимнастическая |
| 3<br>4 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики    | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |  | «Лепта», эстафеты.                                               | формирование доброжелательного отношения друг к другу | Теннисный мяч, бита.                   |

### 3 класс

| №<br>/п | Календарн<br>ые сроки |          | Тема<br>учебного<br>занятия                                       | Тип и форма<br>занятия                               | Кол-во<br>насов | Содержание деятельности                                                                      |                                                                     | Воспитательная<br>работа                                                                 | Дидактические<br>материалы<br>техническое<br>обеспечение    |
|---------|-----------------------|----------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|         | редполагаем           | активные |                                                                   |                                                      |                 | Теоретическая<br>часть занятия<br>/форма<br>организации<br>деятельности                      | Практическая часть<br>занятия /форма<br>организации<br>деятельности |                                                                                          |                                                             |
| 1       |                       |          | Техника<br>выполнения<br>высокого старта и<br>стартового разгона  | Усвоение<br>знаний,<br>умений и<br>навыков           | 1               | правила<br>безопасности и<br>гигиенические<br>требования на<br>занятиях легкой<br>атлетикой  | Бег с ускорением и с<br>максимальной<br>скоростью                   | формирование<br>доброжелательного<br>отношения друг к<br>другу                           | Стартовые<br>колодки,<br>секундомер                         |
| 2       |                       |          | Техника<br>выполнения<br>высокого старта и<br>стартового разгона. | Совершенство<br>вание знаний,<br>умений и<br>навыков | 1               |                                                                                              | Бег 30м.<br>Подтягивание из<br>виса.                                |                                                                                          | Перекладина<br>,секундомер.                                 |
| 3       |                       |          | Бег с ускорением ис<br>максимальной<br>скоростью.                 | Совершенство<br>вание знаний,<br>умений и<br>навыков | 1               | влияние занятий<br>легкой атлетикой<br>на формирование<br>положительных<br>качеств личности. | Челночный бег<br>3х10м. Наклоны<br>вперед из положения<br>сидя.     |                                                                                          | Стартовые<br>колодки,<br>секундомер                         |
| 4       |                       |          | Бег с преодолением<br>различных<br>препятствий<br>прыжками.       | Совершенство<br>вание знаний,<br>умений и<br>навыков | 1               |                                                                                              | Прыжки в длину с<br>места.<br>Шестиминутный бег.                    | формирование<br>доброжелательного<br>отношения друг к<br>другу                           | Рулетка<br>измерительн<br>ая,<br>секундомер                 |
| 5       |                       |          | Техника прыжка в<br>длину с места                                 | Совершенство<br>вание знаний,<br>умений и<br>навыков | 1               |                                                                                              | Прыжок в длину с<br>места.                                          | Формирование<br>дисциплинированн<br>ости,<br>корректности,<br>требовательности к<br>себе | Дорожка<br>разметочная<br>для прыжков<br>в длину с<br>места |

|    |  |  |                                                                         |                                            |   |                                                                                           |                                                                         |                                                                          |                                                            |
|----|--|--|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 6  |  |  | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега                        | Усвоение знаний, умений и навыков          | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. | Прыжок в длину с разбега                                                | формирование доброжелательного отношения друг к другу                    | Рулетка измерительная (10 м)                               |
| 7  |  |  | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега      | Усвоение знаний, умений и навыков          | 1 |                                                                                           | прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега              |                                                                          | Рулетка измерительная (10 м)                               |
| 8  |  |  | 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)                               |
| 9  |  |  | 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                       |
| 10 |  |  | 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 |
| 11 |  |  | 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 |
| 12 |  |  | 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 |

|        |  |  |                                                                                                           |                                             |   |                                                                                    |                                                                                                   |                                                |                                                        |
|--------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|        |  |  |                                                                                                           |                                             |   |                                                                                    |                                                                                                   |                                                | прыжков в высоту                                       |
| 1<br>3 |  |  | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | Совершенство вание знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.       | метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | Формирование умения и желания оказывать помощь | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)<br>Мячи для метания |
| 1<br>4 |  |  | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | Совершенство вание знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                    | 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 |
| 1<br>5 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.                    | Совершенство вание 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.                                      |
| 1<br>6 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.                    | Совершенство вание 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                                       |
| 1<br>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            | «Футбол»,                                                                                         |                                                | Футбольный мяч, свисток                                |

|        |  |  |                                                                                        |                                            |   |                                                                              |                                                                                        |                                                                          |                              |
|--------|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|        |  |  |                                                                                        |                                            |   | играми.                                                                      |                                                                                        |                                                                          |                              |
| 1<br>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                     |
| 1<br>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                     |
| 2<br>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 |
| 2<br>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<br>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               |
| 2<br>3 |  |  | Техника метания малого мяча способом «из-за                                            | Усвоение знаний, умений и                  | 1 |                                                                              | Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо»                                 |                                                                          | Мячи (150г) для метания      |

|        |  |  |                                                                                                                              |                                                      |   |                                                                                                 |                                                                                                                   |                                                                                       |                                                                        |
|--------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|        |  |  | спиной через плечо»<br>из и.п. —стоя лицом<br>в направлении<br>метания.                                                      | навыков                                              |   |                                                                                                 | из и.п. —стоя лицом в<br>направлении<br>метания.                                                                  |                                                                                       |                                                                        |
| 2<br>4 |  |  | Техника метания<br>малого мяча<br>способом «из-за<br>спиной через плечо»<br>из и.п. —стоя лицом<br>в направлении<br>метания. | Усвоение<br>знаний,<br>умений и<br>навыков           | 1 |                                                                                                 | Метание малого мяча<br>способом «из-за<br>спиной через плечо»<br>из и.п. —стоя лицом в<br>направлении<br>метания. | Формирование<br>умения и желания<br>оказывать помощь                                  | Рулетка<br>измерительная (10 м, 50<br>м)<br>Мячи для<br>метания        |
| 2<br>5 |  |  | Техника прыжка в<br>высоту способом<br>«перешагивание» с<br>3-5 шагов разбега.                                               | Усвоение<br>знаний,<br>умений и<br>навыков           | 1 | правила<br>безопасности и<br>гигиенические<br>требования на<br>занятиях по<br>прыжкам в высоту. | прыжок в высоту<br>способом<br>«перешагивание» с<br>3-5 шагов разбега                                             | Формирование<br>дисциплинированности,<br>корректности,<br>требовательности к<br>себе; | Планка для<br>прыжков в<br>высоту<br>Стойка для<br>прыжков в<br>высоту |
| 2<br>6 |  |  | Техника прыжка в<br>высоту способом<br>«перешагивание» с<br>3-5 шагов разбега.                                               | Совершенство<br>вание знаний,<br>умений и<br>навыков | 1 |                                                                                                 | прыжок в высоту<br>способом<br>«перешагивание» с<br>3-5 шагов разбега                                             | Формирование<br>дисциплинированности,<br>корректности,<br>требовательности к<br>себе; | Планка для<br>прыжков в<br>высоту<br>Стойка для<br>прыжков в<br>высоту |
| 2<br>7 |  |  | Перешагивание<br>через препятствие<br>(или низкую<br>планку) с места и в<br>ходьбе.                                          | Совершенство<br>вание знаний,<br>умений и<br>навыков | 1 |                                                                                                 | Перешагивание<br>через препятствие<br>(или низкую планку)<br>с места и в ходьбе.                                  |                                                                                       |                                                                        |
| 2<br>8 |  |  | Техника прыжка в<br>длину с места.                                                                                           | Совершенство<br>вание знаний,<br>умений и<br>навыков | 1 |                                                                                                 | Прыжок в длину с<br>места                                                                                         | Формирование<br>дисциплинированности,<br>корректности,<br>требовательности к<br>себе  |                                                                        |
| 2      |  |  | Техника прыжка в                                                                                                             | Совершенство                                         | 1 | правила                                                                                         | прыжок в длину                                                                                                    |                                                                                       | Рулетка                                                                |

|    |  |  |                                                                                  |                                             |   |                                                                                   |                                                        |                                                                           |                                        |
|----|--|--|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 9  |  |  | длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.                               | вание знаний, умений и навыков              |   | безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. | способом «согнув ноги» с небольшого разбега            |                                                                           | измерительная (10 м)                   |
| 30 |  |  | Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см.                              | Совершенство вание знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                   | прыжок с высоты до 70 см                               |                                                                           |                                        |
| 31 |  |  | Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.                         | Совершенство вание знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой      | Челночный бег 3х10м. Наклоны вперед из положения сидя. | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе; | Гимнастический мат, секундомер.        |
| 32 |  |  | Бег с ускорением ис максимальной скоростью.                                      | Совершенство вание знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                   | Бег 30м. Подтягивание из виса.                         |                                                                           | Секундомер, рулетка измерительная.     |
| 33 |  |  | Бег с преодолением различных препятствий прыжками.г.                             | Совершенство вание знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                   | Прыжки в длину с места. Шестиминутный бе               |                                                                           | Секундомер, перекладина гимнастическая |
| 34 |  |  | 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.                   |

#### 4 класс

| № /п | Календарные сроки | Тема учебного занятия | Тип и форма занятия | Кол-во часов | Содержание деятельности | Воспитательная работа | Дидактические материалы |
|------|-------------------|-----------------------|---------------------|--------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|
|------|-------------------|-----------------------|---------------------|--------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|



|   | редполагаемые | активные |                                                          |                                            |   | Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности                      | Практическая часть занятия /форма организации деятельности |                                                                          | техническое обеспечение                         |
|---|---------------|----------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1 |               |          | Техника выполнения высокого старта и стартового разгона  | Усвоение знаний, умений и навыков          | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой     | Бег с ускорением и с максимальной скоростью                | формирование доброжелательного отношения друг к другу                    | Стартовые колодки, секундомер                   |
| 2 |               |          | Техника выполнения высокого старта и стартового разгона. | Совершенствование знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                  | Бег 30м. Подтягивание из виса.                             |                                                                          | Перекладина, секундомер.                        |
| 3 |               |          | Бег с ускорением и с 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                   |
| 4 |               |          | 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               |
| 5 |               |          | 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 |
| 6 |               |          | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега         | Усвоение знаний, умений и навыков          | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на                               | Прыжок в длину с разбега                                   | формирование доброжелательного отношения друг к другу                    | Рулетка измерительная (10 м)                    |

|    |  |  |                                                                         |                                            |   |                                                                                  |                                                                         |                                                                          |                                                            |
|----|--|--|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|    |  |  |                                                                         |                                            |   | занятиях по прыжкам в длину с разбега.                                           |                                                                         |                                                                          |                                                            |
| 7  |  |  | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега      | Усвоение знаний, умений и навыков          | 1 |                                                                                  | прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега              |                                                                          | Рулетка измерительная (10 м)                               |
| 8  |  |  | 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)                               |
| 9  |  |  | 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                       |
| 10 |  |  | 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 |
| 11 |  |  | 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 |
| 12 |  |  | 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 |
| 1  |  |  | Техника метания                                                         | Совершенствование                          | 1 | правила                                                                          | метание малого мяча                                                     | Формирование                                                             | Рулетка                                                    |

|        |  |  |                                                                                                           |                                             |   |                                                                                    |                                                                                                   |                                                |                                                        |
|--------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 3      |  |  | малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. —стоя лицом в направлении метания.                 | вание знаний, умений и навыков              |   | безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.               | способом «из-за спины через плечо» из и.п. —стоя лицом в направлении метания.                     | умения и желания оказывать помощь              | измерительная (10 м, 50 м)<br>Мячи для метания         |
| 1<br>4 |  |  | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. —стоя лицом в направлении метания. | Совершенство вание знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                    | 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 |
| 1<br>5 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м.                   | Совершенство вание знаний, умений и навыков | 1 | организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.            | Формирование дисциплинированности              | Мячи для метания.                                      |
| 1<br>6 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м.                   | Совершенство вание знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                    | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.            | Формирование умения и желания оказывать помощь | Мячи для метания                                       |
| 1<br>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                                |
| 1      |  |  | Развитие                                                                                                  | Занятие                                     | 1 |                                                                                    | « Прыжок за                                                                                       | Формирование                                   | скакалка                                               |

|    |  |  |                                                                                                  |                                            |   |                                                                              |                                                                                                   |                                                                          |                              |
|----|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 8  |  |  | физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                           | применение знаний, умений, навыков         |   |                                                                              | прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка».                                                         | дисциплинированности, корректности, требовательности к себе              |                              |
| 19 |  |  | 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                     |
| 20 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |                                                                              | «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».                      | Формирование умения и желания оказывать помощь                           | Мячи теннисные, волейбольные |
| 21 |  |  | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                  | Занятие применение знаний, умений, навыков | 1 |                                                                              | «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».                      | формирование доброжелательного отношения друг к другу                    | Мячи теннисные, волейбольные |
| 22 |  |  | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6 м.          | 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               |
| 23 |  |  | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. —стоя лицом в направлении | 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      |

|        |  |  |                                                                                                           |                                             |   |                                                                                  |                                                                                                   |                                                                           |                                                            |
|--------|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|        |  |  | метания.                                                                                                  |                                             |   |                                                                                  |                                                                                                   |                                                                           |                                                            |
| 2<br>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     |
| 2<br>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 |
| 2<br>6 |  |  | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                                      | Совершенство вание знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                  | прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега                                      | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе; | Планка для прыжков в высоту<br>Стойка для прыжков в высоту |
| 2<br>7 |  |  | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.                                   | Совершенство вание знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                  | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.                           |                                                                           |                                                            |
| 2<br>8 |  |  | Техника прыжка в длину с места                                                                            | Совершенство вание знаний, умений и навыков | 1 |                                                                                  | Прыжок в длину с места                                                                            | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе  |                                                            |
| 2<br>9 |  |  | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега                                        | Совершенство вание знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на                               | прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега                                        |                                                                           | Рулетка измерительная (10 м)                               |

|    |  |  |                                                                                 |                                             |   |                                                                              |                                                        |                                                                           |                                        |
|----|--|--|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|    |  |  |                                                                                 |                                             |   | занятиях по прыжкам в длину с разбега.                                       |                                                        |                                                                           |                                        |
| 30 |  |  | Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см                              | Совершенство вание знаний, умений и навыков | 1 |                                                                              | прыжок с высоты до 70 см                               |                                                                           |                                        |
| 31 |  |  | Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.                        | Совершенство вание знаний, умений и навыков | 1 | правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой | Челночный бег 3х10м. Наклоны вперед из положения сидя. | Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе; | Гимнастический мат, секундомер.        |
| 32 |  |  | Бег с ускорением ис максимальной скоростью.                                     | Совершенство вание знаний, умений и навыков | 1 |                                                                              | Бег 30м. Подтягивание из виса.                         |                                                                           | Секундомер, рулетка измерительная.     |
| 33 |  |  | Бег с преодолением различных препятствий прыжками.г.                            | Совершенство вание знаний, умений и навыков | 1 |                                                                              | Прыжки в длину с места. Шестиминутный бе               |                                                                           | Секундомер, перекладина гимнастическая |
| 34 |  |  | 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                                                                                                                                                                                              |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                         |
| 1.1.  | 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) |
| 1.2.  | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                         |
| 1.3.  | Рабочие программы по физической культуре                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                         |
| 1.4.  | 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_Fiz-ra_1-4kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_1-4kl/index.html</a> .<br>Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. | 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    |
| 1.5.  | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | В составе библиотечного фонда                                                                                                                                                                           |

|                                    |                                                          |                                                                           |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1.6.                               | Методические издания по физической культуре для учителей | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 1.7.                               | Федеральный закон «О физической культуре и спорте»       | В составе библиотечного фонда                                             |
| 3                                  | <b>Технические средства обучения</b>                     |                                                                           |
| 3.1                                | Мультимедийный компьютер                                 | 1                                                                         |
| 3.2                                | Сканер                                                   | 1                                                                         |
| 3.3                                | Принтер лазерный                                         | 1                                                                         |
| 4.                                 | <b>Учебно-практическое оборудование</b>                  |                                                                           |
| 4.1                                | Стенка гимнастическая                                    | 8                                                                         |
| 4.2                                | Бревно гимнастическое высокое                            | 1                                                                         |
| 4.3                                | Козел гимнастический                                     | 2                                                                         |
| 4.4                                | Конь гимнастический                                      | 1                                                                         |
| 4.5                                | Перекладина гимнастическая                               | 1                                                                         |
| 4.6                                | Мост гимнастический подкидной                            | 2                                                                         |
| 4.7                                | Скамейка гимнастическая жесткая                          | 8                                                                         |
| 4.8                                | Маты гимнастические                                      | 10                                                                        |
| 4.9                                | Мяч набивной (1 кг)                                      | 2                                                                         |
| 4.10                               | Мяч малый (теннисный)                                    | 5                                                                         |
| 4.11                               | Скакалка гимнастическая                                  | 10                                                                        |
| 4.12                               | Палка гимнастическая                                     | 15                                                                        |
| 4.13                               | Обруч гимнастический                                     | 15                                                                        |
| <b>Легкая атлетика</b>             |                                                          |                                                                           |
| 5.14.                              | Планка для прыжков в высоту                              | 1                                                                         |
| 5.15                               | Стойка для прыжков в высоту                              | 2                                                                         |
| 5.16                               | Лента финишная                                           | 1                                                                         |
| 5.17                               | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места          | 6                                                                         |
| 5.18                               | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)                       | 2                                                                         |
| 5.19                               | Мячи для метания                                         | 5                                                                         |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b> |                                                          |                                                                           |
| 5.20                               | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой         | 2                                                                         |
| 5.21                               | Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой       | 2                                                                         |
| 5.22                               | Мячи баскетбольные                                       | 17                                                                        |
| 5.23                               | Сетка для переноса и хранения мячей                      | 1                                                                         |
| 5.24                               | Жилетки игровые с номерами                               | 10                                                                        |
| 5.25                               | Стойки волейбольные                                      | 2                                                                         |
| 5.26                               | Сетка волейбольная                                       | 2                                                                         |
| 5.27                               | Мячи волейбольные                                        | 15                                                                        |
| 5.28                               | Табло перекидное                                         | 1                                                                         |
| 5.29                               | Ворота для мини футбола                                  | 2                                                                         |
| 5.30                               | Сетка для ворот мини-футбола                             | 2                                                                         |
| 5.31                               | Мяч футбольный                                           | 15                                                                        |
| 5.32                               | Насос для накачивания мячей                              | 2                                                                         |
| <b>Измерительные приборы</b>       |                                                          |                                                                           |
| 5.33                               | Секундомер                                               | 7                                                                         |
| <b>Средства первой помощи</b>      |                                                          |                                                                           |
| 5.34                               | Аптечка медицинская                                      | 1                                                                         |



|      |                                                           |                                                                                                             |
|------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6.   | <b>Спортивные сооружения</b>                              |                                                                                                             |
| 6.1. | Спортивный зал игровой                                    | С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 6.2. | Кабинет учителя                                           | Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).                                                |
| 6.3. | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Включает в себя стеллажи.                                                                                   |
| 7.   | <b>Пришкольный стадион (площадка)</b>                     |                                                                                                             |
| 7.1. | Легкоатлетическая дорожка                                 | 3                                                                                                           |
| 7.2. | Сектор для прыжков в длину                                | 1                                                                                                           |
| 7.3. | Игровое поле для футбола                                  | 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