

Управление образования Администрации Горноуральского городского округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 4 от 27.08.2025



Утверждена:  
Приказом директора МБУ ДО ДЮСШ  
А.О. Мещерских  
от 08.09.2025 г. № 88-У

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
по виду спорта  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-11 лет.

Срок реализации: 3 года.

Авторы составители программы:  
Старший инструктор-методист -  
Питерских Н.В.  
Инструктор-методист – Будникова Е.Н.  
Тренер-преподаватель:  
Томилин И.Б.

Муниципальный округ Горноуральский  
2025г.

## Содержание

1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы ...	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Планируемые результаты.....	6
1.4. Содержание программы.....	7
1.5. Система контроля результативности программы.....	13
2. Условия реализации программы.....	16
2.1. Календарный учебный график.....	16
2.2. Материально-технические условия реализации программы.....	16
2.3. Кадровые условия реализации программы.....	17
3. Список литературы.....	16
Приложение №1.....	19

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике (далее – Программа) разработана и предназначена для реализации в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального округа Горноуральский.

**Направленность** программы – физкультурно-спортивная.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Она нацелена на приобретение детьми теоретических, практических навыков в легкой атлетике и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что на современном этапе необходимо повысить уровень физического развития и подготовленности обучающихся, заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны.

Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

**Новизна.**

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.

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.

**Педагогическая целесообразность** обучения по программе определена тем, что

ориентирует обучающихся на приобщение каждого ребенка к занятиям физической культурой и спортом, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своей физической подготовки. Занятия в коллективе воспитывают чувство товарищества, взаимовыручки, умения чувствовать ответственность. Групповые занятия способствуют социализации и адаптации детей в обществе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 8-11 лет. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки, при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям избранным видом спорта. В группу зачисляются дети, желающие заниматься легкой атлетикой. Наполняемость группы от 10 до 20 человек.

Форма обучения, применяющиеся при реализации программы: обучение в школе, с учетом потребностей, возможностей личности и в зависимости от объема обязательных занятий тренера-преподавателя с обучающимися осуществляется в очной форме.

Виды проведения занятий:

- учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные и смешанные;
- самостоятельная работа (вне школы), для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки на период праздничных дней и дней отпуска тренера-преподавателя; в том числе с использованием дистанционных технологий на период ограничительных мер по эпидемиологическому благополучию в муниципальном округе; при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебным планом;
- участие в спортивных соревнованиях (открытых учебно-тренировочных занятиях) и мероприятиях;
- иные виды.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, медицинские мероприятия.

Данная программа по направлению «Легкая атлетика» рассчитана на 3 года обучения.

1 год обучения – 36 недели, по 3 часа в неделю, всего 108 часов. 2 год обучения – 36 недели по 3 часа в неделю, всего 108 часов, 3 год обучения – 36 недели, по 3 часа в неделю, всего 108 часов.

Перечень форм подведения итогов:

Основными видами контроля в школе являются: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273ФЗ (с изм. и доп.);
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28);
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

-«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ МП РФ от 24.09.2024 года № 752);

- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)» (Письмо Департамента молодежной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015;

- Положение о структуре и порядке разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБУ ДО ДЮСШ

- Устава МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»

## 1.2. Цели и задачи программы

**Цель программы:** повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, формирование умений и навыков для дальнейшего развития в избранном виде спорта; создание условий для развития способностей заложенных в ребенке природой сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, для дальнейшего их саморазвития, самосовершенствования и воспитания всесторонне развитой личности.

**Задачи программы:**

**Обучающие**

**Первый год обучения:**

- изучение техники безопасности при занятиях легкой атлетикой;
- получение теоретических знаний о физической культуре и истории легкой атлетики;
- овладение начальными двигательными умениями и навыками;
- обучение выполнению простых физических упражнений и игровых заданий.

**Второй год обучения:**

- углубленное изучение правил техники безопасности и предупреждений травматизма;
- расширение знаний о влиянии занятий легкой атлетикой на организм человека;
- совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений;
- повышение уровня физической подготовки путем увеличения интенсивности нагрузок.

**Третий год обучения:**

- закрепление знаний и навыков, полученных ранее;
- увеличение глубины изучения отдельных элементов техники;
- проведение самостоятельного анализа выполненных упражнений;
- подготовка к участию в соревнованиях различного уровня.

**Развивающие:**

**Первый год обучения:**

- стимулирование активности и заинтересованности учащихся в занятиях спортом;
- улучшение координации движений и быстроты реакции;
- поддержка процессов укрепления здоровья и закаливание организма.

**Второй год обучения:**

- развитие силы, выносливости и скоростных качеств;
- формирование устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- участие в спортивных мероприятиях и конкурсах.

**Третий год обучения:**

- дальнейшее развитие моторных функций и функциональных возможностей организма;
- организация регулярных самостоятельных тренировок;
- интеграция физической подготовки в повседневную жизнь.

**Воспитательные:****Первый год обучения:**

- привитие любви к спорту и физическим упражнениям;
- воспитание чувства ответственности и организованности;
- укрепление морального духа и воли к победе.

**Второй год обучения:**

- формирование положительного отношения к коллективному взаимодействию и сотрудничеству;
- социализация учащихся через совместные занятия и участие в командах;
- целенаправленное воздействие на развитие личности учащегося.

**Третий год обучения:**

- завершение формирования устойчивых убеждений относительно значимости спорта и здорового образа жизни;
- воздействие на личностные качества учащихся, стимулируя их дальнейшее развитие;
- оценка достижений учащихся и закрепление положительных тенденций.

### 1.3. Планируемые результаты

**Первый год обучения:**

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой;
- историю возникновения и развития легкой атлетикой;
- сведения по личной гигиене, режиму дня, здоровому питанию;
- основные виды легкой атлетикой, их особенности;

Обучающийся должен уметь:

- повысить уровень физической подготовки;
- технически грамотно выполнять действия видов легкой атлетикой (бег, прыжки, метания).
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

**Второй год обучения:**

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой;
- историю возникновения и развития легкой атлетикой;
- сведения по личной гигиене, режиму дня, здоровому питанию;
- основные виды легкой атлетикой, их особенности;
- правила проведения спортивных соревнований по легкой атлетикой;

Обучающийся должен уметь:

- повысить уровень физической подготовки;
- технически грамотно выполнять действия видов легкой атлетикой (бег, прыжки, метания)
- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортом самостоятельные формы занятий;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

**Третий год обучения:**

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой;
- историю возникновения и развития легкой атлетикой;
- сведения по личной гигиене, режиму дня, здоровому питанию;

- основные виды легкой атлетики, их особенности;
  - правила проведения спортивных соревнований по легкой атлетике;
- Обучающийся должен уметь:
- повысить уровень физической подготовки;
  - технически грамотно выполнять действия видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания)
  - пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортом самостоятельные формы занятий;
  - уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

### **Итоги обучения**

В процессе обучения обучающиеся познакомятся с разными видами легкой атлетики, научатся выполнять различные легкоатлетические, акробатические упражнения, которые позволят создать базу для разносторонней физической и функциональной подготовки. Знания и умения, полученные на занятиях легкой атлетикой в определенной степени позволят укрепить здоровье, способствуют закаливанию организма и воспитывают интерес к занятиям физкультурой и спортом.

Главным результатом реализации программы является освоение технологической компетенции, которые могут быть сформированы и развиты в результате занятий по программе: личностные, метапредметные и предметные результаты, которые приобретет обучающиеся по итогам освоения программы.

## **Результаты реализации программы по направлению «Легкая атлетика»**

### **Личностные результаты:**

<u>к концу 1-го года обучения</u>	<u>к концу 2-го года обучения</u>	<u>к концу 3-го года обучения</u>
-учащиеся проявляют дисциплинированность и ответственность в ходе занятий; -формируется положительная установка на соблюдение правил безопасности и ведение здорового образа жизни.	-проявление инициативы и желания преодолевать трудности; -демонстрация настойчивости и терпения в достижении поставленных целей; -положительное влияние на сверстников благодаря личным успехам и примерам правильного поведения.	-формирование устойчивой потребности в поддержании активного образа жизни; -чувство уверенности в себе и своих силах, основанное на достигнутых результатах; -постоянное стремление к совершенствованию своих навыков и расширению границ возможностей.

### **Метапредметные результаты**

<u>к концу 1-го года обучения</u>	<u>к концу 2-го года обучения</u>	<u>к концу 3-го года обучения</u>
- способность самостоятельно организовать свое пространство для занятий; -готовность анализировать собственные действия и исправлять ошибки; -навык взаимодействия в паре и группе при выполнении совместных заданий.	-навык планирования собственного прогресса в тренировочном процессе; -принятие активной роли в анализе своих ошибок и успешном преодолении трудностей; -эффективное взаимодействие в группе и принятие разных ролей (лидера, помощника).	-глубокий анализ индивидуальных особенностей и разработка стратегии личного роста; -свободное общение и сотрудничество в спортивной среде, обмен опытом и поддержка товарищей; -независимый выбор путей оптимизации тренировочной нагрузки и рационализации режима дня.

### **Предметные результаты**

<u>к концу 1-го года обучения</u>	<u>к концу 2-го года обучения</u>	<u>к концу 3-го года обучения</u>
-знание элементарных понятий	-уверенное владение техникой	-полноценное овладение всеми

<p>техники безопасности и принципов правильной разминки;</p> <p>-умение выполнять основные легкоатлетические упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метание;</p> <p>-начало формирования осознанного подхода к своему здоровью и выбору подходящего режима дня.</p>	<p>выполнения основных легкоатлетических упражнений;</p> <p>-возможность выбора оптимального режима питания и отдыха для поддержания хорошего самочувствия;</p> <p>-использование специализированного инвентаря и оборудования с целью повышения эффективности занятий.</p>	<p>асpekтами легкоатлетической подготовки: бег, прыжки, метание;</p> <p>-участие в спортивных соревнованиях с демонстрацией стабильных показателей;</p> <p>-четкое представление о роли легких атлетических навыков в формировании здоровья и долголетия</p>
---	---	--

#### 1.4. Содержание программы

##### Учебный план 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы оценивания
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития легкоатлетического спорта.	6	6		Тесты, анкетирование
2	Легкоатлетические упражнения.	24	1	23	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
3	Ознакомление с отдельными элементами техники бега, ходьбы.	39	2	37	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
4	Общая физическая и специальная подготовка.	30	1	29	Контрольные нормативы.
5	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	9		9	Согласно плану спортивных мероприятий, Контрольные нормативы
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	

##### Содержание программы «Легкая атлетика» на 1 год обучения

№	Тема	Кол-во часов	Содержание
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития легкоатлетического спорта.	6	<p>Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. История возникновения и развития легкой атлетики</p> <p>Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина–основа безопасности во время занятий легкой атлетикой.</p> <p>Возможные травмы и их предупреждения.</p> <p>Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.</p>

2	Общая физическая и специальная подготовка.	30	Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатические упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Упражнения с большими и малыми мячами. Прыжки на скакалке на месте и в движении. Упражнения с набивными мячами.
3	Легкоатлетические упражнения.	24	Ходьба с различным положением рук, ног, туловища с изменением направления и темпа. Бег на короткие дистанции от 10 м до 30 м. Бег из высокого старта и различных исходных положений. Бег на развитие выносливости до 6 минут. Челночный бег: 2 – 4 x 9 м и др. Бег через различные препятствия, бег с барьерами до 40 см высотой. Прыжки в длину «согнув ноги» с 3-5 беговых шагов, с полного разбега. Элементы техники приземления и отталкивания – общие понятия. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагиванием», «на взлет». Общие понятия о технике отталкивания. Прыжковые комплексы на гимнастических скамейках, однократные и многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и на двух ногах. Метание мяча с места, с 1-3 шагов, на меткость, в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность.
4	Ознакомление с отдельными элементами техники бега, ходьбы.	39	Ходьба обычная, в равномерном темпе, быстром до 800 м. Бег свободный по прямой и повороту. Специальные беговые упражнения. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы. Техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).
5	Контрольные упражнения, Эстафеты и спортивные соревнования.	9	Согласно плану спортивных или физкультурных мероприятий
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	

#### Учебный план 2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы оценивания
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития легкоатлетического спорта.	6	6		Тесты, анкетирование

2	Легкоатлетические упражнения.	24	1	23	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
3	Ознакомление с отдельными элементами техники бега, ходьбы.	39	2	37	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
4	Общая физическая и специальная подготовка.	30	1	29	Контрольные нормативы.
5	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	9		9	Согласно плану спортивных мероприятий, Контрольные нормативы
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	

### Содержание программы «Легкая атлетика» на 2 год обучения

№	Тема	Кол-во часов	Содержание
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития легкоатлетического спорта.	6	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила предупреждения травматизма во время занятий легкой атлетикой. Первая помощь при травмах. Влияние занятий легкой атлетикой на сердечнососудистую и дыхательную систему организма человека. История развития легкой атлетики, Олимпийские игры. Легендарные советские и российские легкоатлеты.
2	Общая физическая и специальная подготовка.	30	Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатические упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Упражнения с большими и малыми мячами. Прыжки на скакалке на месте и в движении. Упражнения с набивными мячами.
3	Легкоатлетические упражнения.	24	Ходьба с различным положением рук, ног, туловища с изменением направления и темпа. Бег на короткие дистанции от 10 м до 30 м. Бег из высокого старта и различных исходных положений. Бег на развитие выносливости до 6 минут. Челночный бег: 2 – 4 x 9 м и др. Бег через различные препятствия, бег с барьерами до 40 см высотой. Прыжки в длину «согнув ноги» с 3-5 беговых шагов, с полного разбега. Элементы техники приземления и отталкивания – общие понятия. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагиванием», «на взлет». Общие понятия о

			технике отталкивание. Прыжковые комплексы на гимнастических скамейках, однократные и многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и на двух ногах. Метание мяча с места, с 1-3 шагов, на меткость, в горизонтальную и вертикальную цель, на дальность.
4	Ознакомление с отдельными элементами техники бега, ходьбы.	39	Ходьба обычная, в равномерном темпе, быстро до 800 м. Бег свободный по прямой и повороту. Специальные беговые упражнения. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы. Техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).
5	Контрольные упражнения, Эстафеты и спортивные соревнования.	9	Согласно плану спортивных или физкультурных мероприятий
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	

#### Учебный план 3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы оценивания
		Всего	Теория	Практика	
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития легкоатлетического спорта.	6	6		Тесты, анкетирование
2	Легкоатлетические упражнения.	24	1	23	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
3	Ознакомление с отдельными элементами техники бега, ходьбы.	39	2	37	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
4	Общая физическая и специальная подготовка.	30	1	29	Контрольные нормативы.
5	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	9		9	Согласно плану спортивных мероприятий, Контрольные нормативы
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	

#### Содержание программы «Легкая атлетика» на 3 год обучения

№	Тема	Кол-во часов	Содержание
---	------	--------------	------------

1	Инструктаж по технике безопасности. История развития легкоатлетического спорта.	6	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила предупреждения травматизма во время занятий легкой атлетикой. Первая помощь при травмах. Влияние занятий легкой атлетикой на сердечнососудистую и дыхательную систему организма человека. История развития легкой атлетики, Олимпийские игры. Легендарные советские и российские легкоатлеты.
2	Общая физическая и специальная подготовка.	30	Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Бег на выносливость, повторный, переменный бег. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатические упражнения: упражнения в группировке, перекаты, стойки на лопатках, кувырки вперед, назад, разнообразие кувырков. Лазанье, перелезание. Подвижные игры на ловкость. Прыжковые упражнения в движении. Упражнения с большими и малыми мячами. Прыжки на скакалке на месте и в движении. Упражнения с набивными мячами.
3	Легкоатлетические упражнения.	24	Ходьба спортивная. Разновидности ходьбы. Повторный бег на короткие дистанции от 10м до 30м. Бег из высокого старта, низкого старта, из различных исходных положений. Бег на развитие скорости бега. Бег на развитие выносливости до 10минут. Челночный бег: 3 по 5м., 3 по 8м, 5 по 6м. Бег через различные препятствия до 40 см высотой. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину «согнув ноги» с 3-5 беговых шагов, с полного разбега. Элементы техники приземления и отталкивания. Прыжки в высоту с 3-5 беговых шагов способом «перешагиванием». Прыжковые комплексы на гимнастических скамейках, однократные и многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и на двух ногах. Метание мяча с места, с 1-3 шагов, с 5 шагов разбега на дальность.
4	Ознакомление с отдельными элементами техники бега, ходьбы.	39	Ходьба. Спортивная ходьба в равномерном темпе. Постановка стопы, работа рук, координация работы рук и ног при выполнении спортивной ходьбы. Бег. Специальные беговые упражнения: бег высоко поднимая бедро, бег захлестывая голень назад, бег на прямых ногах вперед, Координация, согласование движений. Эстафетный бег. Прыжки. Основы техники прыжков в длину с

			места: отталкивание, приземление. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Метание мяча: положение «натянутого лука», финальное усилие. Метание мяча с заданием, на дальность.
5	Контрольные упражнения, эстафеты и спортивные соревнования.	9	Согласно плану спортивных или физкультурных мероприятий
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	

Теоретическая подготовка может проводиться в форме теоретических занятий, лекций, бесед; изучение специальной литературы, веб-сайтов; просмотр и анализ видеоматериалов; и т.д. Теоретическая подготовка реализуется непосредственно в процессе тренировочного занятия. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме.

В практическую подготовку входит:

- общая физическая подготовка (общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта);

- специальная физическая подготовка (специальная физическая подготовка– это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических способностей, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта);

- техническая подготовка (техническая подготовка - это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения, свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня. Цель технической подготовки - сформировать такие знания, умения и навыки, которые позволили бы обучающимся с наибольшей эффективностью продемонстрировать свою индивидуальность в сочетании с разнообразием, трудностью и оригинальностью упражнений на снарядах и обеспечить дальнейший рост спортивного мастерства);

- участие в соревнованиях (открытых тренировках);

- медицинские мероприятия;

- промежуточная/итоговая аттестация.

### 1.5. Система контроля результативности программы

Обязательным и важным элементом учебно-тренировочного процесса является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся. Основными видами контроля в школе являются: текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

#### **Текущий контроль.**

Целью текущего контроля уровня подготовленности обучающихся является определение роста динамики развития и усвоения обучающимися изученного материала программы.

Текущий контроль уровня подготовленности применяется ко всем обучающимся.

Форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания теоретического материала и тренировочных

заданий (например: выполнение упражнения; наблюдение, беседы, тестирование, контрольные тренировки, соревнования, воспитательные мероприятия).

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебно-тренировочного года в рамках расписания учебно-тренировочных занятий. Периодичность проведения текущего контроля успеваемости определяется тренером-преподавателем самостоятельно, но не реже 1 раза в месяц.

Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются тренером-преподавателем в соответствии с программой, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении.

Осуществление текущего контроля отражается в журнале учета учебно-тренировочных занятий.

#### **Промежуточная аттестация.**

Для перевода обучающихся на следующий год обучения внутри этапа подготовки в школе проводится процедура промежуточной аттестации обучающихся.

Цель промежуточной аттестации является: оценка соответствия уровня и качества подготовленности обучающихся требованиям к результатам освоения программы.

Промежуточная аттестация применяется ко всем обучающимся.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится при завершении первого года обучения.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, представленных в таблице № 1.

Таблица № 1

Контрольно-переводных нормативы промежуточной аттестации:

Вид подготовки	Критерии оценки	Виды нормативов	Оценочные материалы	Примечание
Общая и специальная физическая подготовка	Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовки	Контрольные тесты по нормативам общей физической и специальной физической подготовки	протокол	Форма, разработанная Учреждением /зачет

Для оценивания контрольно-переводных нормативов используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет»:

- оценка «зачет» выставляется обучающемуся успешно выполнившему контрольно-переводной норматив, предусмотренный образовательной программой;
- оценка «незачет» выставляется обучающемуся, не справившимся с контрольно-переводным нормативом.

Результаты промежуточной аттестации по образовательной программе оцениваются в системе «аттестован – не аттестован».

Обучающийся, получивший оценку «зачет» за каждый контрольно-переводной норматив, оценивается в системе «аттестован» и переводится на следующий год обучения.

Обучающийся, получивший оценку «не зачет» по одному из видов подготовки, или не прошедшим аттестацию без уважительных причин, оценивается в системе «не аттестован». В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы не более двух раз в сроки,

определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности). Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации могут служить основанием для отчисления, обучающегося из Учреждения.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся оформляются Протоколом промежуточной аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

Таблица №2

Контрольные тесты по общей физической и специальной физической подготовки для занимающихся

№ п/п	нормативы	Баллы	8-9 лет		10-11 лет	
			Мал.	Дев.	Мал.	Дев.
1	Бег—30м.	5	6,0	6,4	5,5	6,0
		4	6,5	6,7	6,0	6,2
		3	7,0	7,0	6,5	6,7
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	5	10	8	14	10
		4	8	6	10	8
		3	6	4	8	6
3	Прыжок в длину с места	5	140	130	155	145
		4	120	110	140	120
		3	100	90	120	110
4	Бег 500 м	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт
5	Челночный бег: 3 по 10м	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт	зачёт

Система оценок, применяемая при проведении контрольных тестов по нормативам общей физической и специальной физической подготовки - все упражнения оцениваются по бальной системе.

Для выполнения зачетных требований по контрольным тестам по общей физической и специальной физической подготовки для перевода на второй год подготовки необходимо за выполненные упражнения набрать сумму баллов не менее 12 баллов.

**Итоговая аттестация.**

Цель итоговой аттестации является: оценка степени и уровня освоения обучающимися программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится один раз в год, по окончании учебного года (конкретные сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются и утверждаются приказом директора).

Для проведения итоговой аттестации обучающихся в школе создается комиссия, состав которой утверждается приказом директора.

Итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов (таблица № 2).

Для выполнения зачетных требований по контрольным тестам по общей физической и специальной физической подготовки для итоговой аттестации необходимо за выполненные упражнения набрать сумму баллов не менее 18 баллов.

Для оценивания контрольных испытаний итоговой аттестации используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет»:

- оценка «зачет» выставляется обучающемуся успешно выполнившему контрольно-переводной норматив, предусмотренный образовательной программой;
- оценка «незачет» выставляется обучающемуся, не справившимся с контрольно-переводным нормативом.

Результаты итоговой аттестации по образовательной программе оцениваются в системе «аттестован – не аттестован».

Обучающийся, получивший оценку «зачет» за каждый вид контрольного испытания, оценивается в системе «аттестован» и выдается документ об окончании обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Обучающийся, получивший оценку «не зачет» по одному из видов контрольного испытания, или не прошедшим аттестацию без уважительных причин, оценивается в системе «не аттестован». В этом случае за обучающимися образуется академическая задолженность, которую они имеют право устранить, сдав контрольно-переводные нормативы не более двух раз в сроки, определяемые Учреждением (в пределах одного года с момента образования академической задолженности). Неудовлетворительные результаты итоговой аттестации могут служить основанием для отчисления обучающегося из Учреждения.

Результаты итоговой аттестации обучающихся оформляются Протоколом итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта, и заносятся в журнал учета учебно-тренировочных занятий.

## **2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель в год – 36, месяцев обучения – 9, учебных дней: первый год обучения – 36, второй и третий – по 36. Всего по программе: учебных недель – 108, месяцев обучения – 27, учебных дней – 144.

Продолжительность учебного года: начало учебного года по программе первого года обучения – не позднее 15 сентября, окончание учебного года – 30 мая; начало второго года обучения – 1 сентября, окончание – 31 мая; начало третьего года обучения – 1 сентября, окончание – 31 мая.

Сроки летних каникул – с 01 июня по 31 августа.

Режим занятий: для детей в возрасте от 8 лет – 3 раза в неделю по 1 часу (Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут).

### **2.2. Материально-технические условия реализации программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие спортивного зала;
- прыжковая яма;
- сектор для прыжков в высоту;
- обеспечение оборудованием и инвентарем:
  1. волебольные мячи, мячи для метания
  2. палочки эстафетные
  3. стартовые колодки
  4. гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
  5. гимнастические маты
  6. гантели (1-3кг)
  7. футбольные, баскетбольные и теннисные мячи.
  8. набивные мячи
  9. насос для накачивания мячей
  10. рулетка
  11. секундомер

12. грабли
13. гимнастические скамейки (5-7 штук)
14. гимнастическая стенка (3 пролета)
15. перекладины для подтягивания (5 штук)
16. конусы (15 штук)

### **2.3. Кадровые условия реализации программы**

Требования к кадровому составу при реализации программы: уровень квалификации лиц, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н.

## **3. Список литературы**

### **Для педагога:**

1. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. - М.: Физкультура и спорт, 1982.- 176 с.
2. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.
3. Качашкин В.М. Физическое воспитание в начальной школе: пособие для учителей/ В.М. Качашкин. – М.: «Просвещение» 1978. – 207 с.
4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре, В. И. Ковальков. М.: «ВАКО», 2008. – 256 с.
5. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
7. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
7. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы, В.И. Лях. – М.: «Просвещение», 2011, - 190с.
6. Майфат СП., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
7. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
8. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения

легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998.-79с.

9. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями.

#### **Для учащихся и родителей:**

1. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2019.
2. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2018.
3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2018.
4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2020.
5. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.
6. Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2020.

#### **Перечень интернет-ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>;
2. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области: <https://minsport.midural.ru/>;
3. Министерство просвещения Российской Федерации: <https://edu.gov.ru/> ;
4. Министерство образования и молодежной политики Свердловской области: <https://minobraz.egov66.ru/>;
5. <http://www.rusathletics.com/>— Всероссийская федерация легкой атлетики;
6. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания: [https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org\\_metod/](https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/org_metod/);
7. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам":<https://omsu.ru/about/structure/science/ub/ISedokno/>;
8. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: <http://school-collection.edu.ru> ;
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов: <http://fcior.edu.ru> ;
10. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА: <https://rusada.ru/education/online-training/> .

Календарный учебно - тематический план 1 год обучения «Легкая атлетика» на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

№	Название раздела, темы	Дата проведения		Элементы содержания.	Ожидаемые предметные и метапредметные результаты	Формы оценивания
		По плану	Факт число			
<b>Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности. История развития легкоатлетического спорта (6 ч.)</b>						
1	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. История развития легкоатлетического спорта.			Организационные требования на занятиях легкой атлетикой. Виды легкой атлетики, исторические сведения. ОРУ в кругу. Подвижная игра «Салки».	Знать организационные требования на занятиях легкой атлетикой, строевые упражнения, правила подвижных игр. Формировать знания о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы.	Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж.
2	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья.			Значение легкой атлетики для человека. ОРУ в кругу. Подвижная игра «Салки с домиком».		
3-4	Сведения о строении человеческого организма и его функциях.			Строение человека. ОРУ в кругу. Подвижные игры «Салки с домиком», «Гуси - лебеди».	Знать основные понятия «техника выполнения упражнения». Формировать знания о строении человека. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	
5-6	Понятие «техника выполнения упражнения».			Знакомство с понятием «техника выполнения упражнения». Медленный бег 1 мин. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы.	
<b>Раздел 2. Легкоатлетические упражнения (24 ч.)</b>						
7-8	Ходьба. Разновидности ходьбы.			Медленный бег 1 мин. ОРУ. Обучение основам техники ходьбы: работа рук, постановка стопы, согласование. Подвижная игра «Удочка».	Знать основы техники ходьбы, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	Наблюдение, инструктаж.
9 10 11	Бег. Разновидности бега.			Медленный бег 1 мин. ОРУ. Обучение основам техники бега: работа рук, работа ног, согласование. Знать основы техники бега, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою	Знать основы техники бега, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с	

				деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Наблюдение, инструктаж. Подвижная игра «Пустое место».	товарищами в ходе групповой работы.	
12 13 14	Высокий старт. Понятие скорость бега.			Медленный бег 1 мин. ОРУ. Обучение высокому старту: постанова рук, постанова ног, согласование. Подвижная игра «Пятнашки».	Знать правила выполнения высокого старта, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	Наблюдение, инструктаж.
15 16 17	Бег по прямой. Понятие короткая дистанция.			Медленный бег 1 мин. ОРУ. Обучение бега по прямой: постанова рук, постанова ног, согласование. Подвижная игра «Второй лишний».	Знать правила выполнения бега по прямой, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	Наблюдение, инструктаж.
18 19 20	Тактика бега на короткие дистанции. Понятие тактика.			Медленный бег 1 мин. ОРУ. Понятие «тактика». Пробега ние 3 - 4 раза по 20-30 мет ров. Подвижная игра «Пустое место».	Знать правила выполнения бега по короткие дистанции, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
21 22	Прыжки в длину с места.			Медленный бег 1,5 мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в длину с места. Подвижная игра «Конники спортсмены».	Знать правила выполнения прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
23	Соревнования по прыжкам в длину с места			Медленный бег 1,5 мин. ОРУ, Прыжки в длину с места на максимальный результат.	Знать правила проведения соревнований по прыжкам в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку	Инструктаж. Анализ качества

					преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	выполненной работы.
24 25	Челночный бег. Развитие скоростных качеств.			Медленный бег 1,5 мин. ОРУ. Обучение выполнению чел ночного бега: старт, бег с максимальной скоростью, торможение, поворот, финиш. Подвижная игра «Волк во рву».	Знать правила выполнения челночного бега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
26 27	Соревнования по челночному бегу.			Медленный бег 1,5 мин. ОРУ. Челночный бег на максимальный результат.	Знать правила проведения соревнований по челночному бегу, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
28 29 30	Метание мяча с места.			Медленный бег 1,5 мин. ОРУ. Обучение основам техники метание мяча с места: исходное положение, удержание мяча, работа рук. Подвижная игра «У медведя во бору».	Знать технику выполнения метания мяча с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
<b>Раздел 3. Ознакомление с отдельными элементами техники бега, прыжков и метания мяча. 39 (ч.)</b>						
31 32 33	Бег высоко поднимая бедро.			Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение основам техники бега: бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Лиса и куры». ОФП.	Знать технику выполнения бега высоко поднимая бедро, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
34 35 36	Бег захлестывая голень назад.			Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение основам техники бега: бег захлестывая голень назад. Подвижная игра «Зайцы в	Знать технику выполнения бега захлестывая голень назад, правила организации и проведения подвижных игр.	Наблюдение, инструктаж.

				огороде». ОФП.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами.	
37 38 39	Бег на прямых ногах вперед.			Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение основам техники бега: бег на прямых ногах вперед. Подвижная игра «Пятнашки». ОФП.	Знать технику выполнения бега на прямых ногах вперед, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и тренера.	Наблюдение, инструктаж.
40 41 42	Согласованная работа рук и ног при беге.			Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение основам техники бега: согласование работы рук и ног при беге. Подвижная игра «Совушка-сова». ОФП.	Знать правила согласования работы рук и ног, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя.	Наблюдение, инструктаж.
43 44 45	Спринтерский бег			Медленный бег 2мин. ОРУ. Применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений. Бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта.	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и тренера.	Наблюдение, инструктаж.
46 47 48	Отталкивание при выполнении прыжков с места.			Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в длину с места: отталкивание. Прыжки с места через препятствие, прыжки с места на горку матов. Подвижная игра «Охотники и утки».	Знать технику выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя.	Наблюдение, инструктаж.
49 50 51	Приземление при выполнении прыжков в длину с места.			Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в длину с места: приземление. Прыжки с места с небольшого возвышения. Подвижная игра «Охотники и утки». ОФП.	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и тренера.	Наблюдение, инструктаж.
52	Основы техники			Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение	Знать правила выполнения отталкивания и	Наблюдение,

53 54	прыжков в высоту с прямого разбега переступанием.			основам техники прыжков в высоту переступанием с 3-5 шагов: отталкивание, приземление. Подвижная игра «У медведя во бору». ОФП.	приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя.	инструктаж.
55 56 57	Основы техники прыжков в длину с разбега: отталкивание, приземление.			Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в длину с 3-5 шагов: отталкивание, приземление. Подвижная игра «Пятнашки». ОФП.	Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и тренера.	Наблюдение, инструктаж.
58 59 60	Метание мяча: положение «натянутого лука», финальное усилие.			Медленный бег 2мин. ОРУ. Обучение основам техники метания мяча с места: исходное положение, положение «натянутого лука», финальное усилие. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Знать технику выполнения метания мяча с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
61 62 63	Акробатика. Метание мяча в горизонтальную цель.			Медленный бег 1,5мин. ОРУ. Акробатические упражнения: группировка, перекаты вперед-назад, стойка на лопатках согнув ноги, «Кобра», «Лодочка». Метание мяча в горизонтальную цель (обруч на полу) с 3-4 метров. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Знать технику выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя.	Наблюдение, инструктаж.
64 65 66	Акробатика. Метание мяча в вертикальную цель.			Медленный бег 1,5мин. ОРУ. Акробатические упражнения: перекаты вперед-назад, стойка на лопатках согнув ноги, кувырок вперед, «Мостик» из положения лежа, «Лодочка». Метание мяча в вертикальную цель (обруч прикреплен к стене) с 3-4 метров. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
67	Соревнования по метанию мяча в цель.			Медленный бег 1,5мин. ОРУ. Метание мяча в цель: 1 подход – 10 бросков, количество попаданий в цель заносится в протокол. Итоги. Награждение. Подвижная игра	Знать правила проведения соревнований по метанию мяча в цель, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную	Инструктаж. Анализ качества выполненной

				«Охотники и утки».	цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	работы.
68	Эстафетный бег.			Медленный бег 1,5мин. ОРУ. Правила передачи предметов при проведение эстафетного бега. Эстафеты с бегом и прыжками. Игра «Минутка».	Знать правила передачи предметов при проведении эстафетного бега, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную сов местную работу, слушать и слышать друг друга	Наблюдение, инструктаж.
69	Контрольная тренировка: челночный бег, прыжки в длину с места.			Медленный бег 2мин. ОРУ. Челночный бег по парам – 3 подхода. Прыжки с места - 3 попытки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Итоги.	Знать правила проведения челночного бега и прыжков в длину с места на результат, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
<b>Раздел 4. Общая физическая и специальная подготовка (30ч.)</b>						
70 71	Бег на выносливость.			Медленный бег 3 мин. ОРУ в парах: сгибание – разгибание рук в парах без сопротивления и с сопротивлением, наклоны вперед, в стороны руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах, прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «День - Ночь».	Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Уметь договориться и прийти к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
72 73 74	Бег на выносливость.			Медленный бег 4 мин. ОРУ в парах: сгибание – разгибание рук в парах без сопротивления и с сопротивлением, наклоны вперед, в стороны руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах, прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Уметь договориться и прийти к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Наблюдение, инструктаж.
75	Бег на			Медленный бег 5 мин. ОРУ в парах:	Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Уметь договориться и прийти к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Наблюдение,

76 78	выносливость.			сгибание – разгибание рук в парах без сопротивления и с сопротивлением, наклоны вперед, в стороны руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах, прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «Попади в цель».	Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	инструктаж.
79 80	Бег на выносливость.			Медленный бег 6 мин. ОРУ в парах: сгибание – разгибание рук в парах без сопротивления, наклоны вперед, в стороны руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах (ноги врозь и ноги вместе), прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «Удочка под ногами».	Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
81	Бег на выносливость.			Контрольная тренировка: медленный бег 7 мин. ОРУ в кругу. Итоги. Игры по выбору детей.	Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы
82 83 84	Прыжковые упражнения в движении.			Медленный бег 2 мин. ОРУ в кругу. Прыжки на одной, двух ногах, «кенгуру», «блоха», «лягушка». Поднимание туловища и спины в парах- 3 подхода по 10-15 раз. Подвижная игра «Чай-чай, выручай!».	Знать правила выполнения прыжковых упражнений в движении, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
85 86 87	Прыжки на скакалке на месте.			Медленный бег 2 мин. ОРУ в кругу. Прыжки на скакалке на месте: вращение скакалки одной рукой, двумя руками, согласование вращения и прыжка. ОФП в парах. Подвижная игра «Метко в цель».	Знать правила выполнения прыжков на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.
88 89 90	Прыжки на скакалке с продвижением вперед.			Прыжки на скакалке с продвижением вперед: бег с вращением скакалки, переступанием на небольшое расстояние стояние. ОФП в парах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
91	Соревнования по прыжкам на			Разминка со скакалкой. Прыжки на скакалке на месте на скорость выполнения, за 1	Знать правила проведения соревнований по прыжкам на скакалке, правила организации и проведения	Наблюдение, инструктаж.

	скакалке.			минуту. Итоги.	подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Анализ качества выполненной работы
92 93	Акробатические упражнения. Лазанье.			Акробатические упражнения: разнообразие кувырков, стойка на лопатках с прямыми ногами, «Мост» лежа с заданием. Лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках на прямой и наклонной скамейке.	Знать технику выполнения акробатических упражнений, Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
94 95 96	Упражнения в парах с большими мячами.			Медленный бег 2 мин. ОРУ в кругу. Упражнения в парах с большими мячами: передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы. Ловля. Подвижная игра «Расколдуйте меня, вороного коня».	Знать технику выполнения передачи мяча в парах и ловли мяча, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму. Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
97 98 99	Индивидуальные упражнения с малыми мячами.			Индивидуальные упражнения с малыми мячами: подбрасывание мяча правой и левой рукой, ловля двумя, одной рукой. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Знать технику подбрасывания и ловли малого мяча, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Наблюдение, инструктаж.
<b>Раздел 5. Контрольные упражнения, эстафеты и спортивные соревнования (9 часов)</b>						
100 101 102	Бег в чередовании с ходьбой. Метание мяча на дальность с одного шага.			Бег в чередовании с ходьбой 3 мин. ОРУ. Метание мяча на дальность с одного шага: исходное положение, выполнение 1 шага, метание через препятствие, на дальность.	Знать технику выполнения метания мяча с 1 шага, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию	Наблюдение, инструктаж.

				Подвижная игра «Охотники и утки».	тренера. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	
103	Бег из различных исходных положений.			Бег из различных исходных положений: сед, упор присев, упор присев спиной к направлению, упор лежа. Прыжковые упражнения в движении. Игра «Пустое место».	Знать правила выполнения бега из различных исходных положений, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
104	Челночный бег 3 по 10 метров.			Медленный бег 3 мин. ОРУ в кругу. Челночный бег 3 по 10 метров – 3-4 подхода. Итоги. Подвижная игра «Охотники и утки».	Знать правила выполнения челночного бега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно воспринимать оценку преподавателя. Устанавливать рабочие отношения	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
105	Бег на скорость.			Повторный бег 3 подхода по 20 метров с хода. Подвижная игра «У медведя во бору».	Знать правила выполнения бега на скорость с хода, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно воспринимать оценку преподавателя. Устанавливать рабочие отношения.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
106	Соревнования по бегу 30м.			Школьные соревнования: бег 30м., прыжки в длину с места.	Знать правила проведения соревнований по бегу на 30 м и 300м., правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно воспринимать оценку преподавателя. Устанавливать рабочие отношения.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
107	Соревнования по бегу 300м.		Школьные соревнования: бег 300м., наклон.			
108	Подведение итогов. Подвижные игры по выбору.			Подведение итогов года. Подвижные игры по выбору.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и преподавателя.	
	<b>ИТОГО 108 часов</b>					

Календарный учебно - тематическое план «Легкая атлетика» на 2 год обучения 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.

№	Название раздела, темы	Дата проведения		Элементы содержания.	Ожидаемые предметные и метапредметные результаты	Формы оценивания
		По плану	Факт число			
<b>Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности. История развития легкоатлетического спорта (6 ч.)</b>						
1-2	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. Правила предупреждения травматизма			Организационные требования на занятиях легкой атлетикой. Правила предупреждения травматизма во время занятий. ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра.	Знать организационные требования на занятиях легкой атлетикой, строевые упражнения, правила подвижных игр. Формировать знания о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы.  Знать основные понятия «техника выполнения упражнения». Формировать знания о строении человека. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы.	Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж.
3	Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие.			Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие. ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.		
4-5	История развития легкой атлетики, первые всероссийские и международные соревнования.			История развития легкой атлетики, первые всероссийские и международные соревнования. ОРУ в кругу. Подвижные игры «Салки», «Вороны и воробьи».		
6	Легкая атлетика на Олимпийских играх			Медленный бег 2 мин. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».		
<b>Раздел 2. Легкоатлетические упражнения (24 ч.)</b>						
7-8	Ходьба. Разновидности ходьбы.			Медленный бег 2 мин. ОРУ. Обучение основам техники ходьбы: работа рук, постановка стопы, согласование. Подвижная игра «Удочка».	Знать основы техники ходьбы, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	Наблюдение, инструктаж.
9 10 11	Бег. Разновидности бега.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение основам техники бега: работа рук, работа ног, согласование. Знать основы техники бега, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою	Знать основы техники бега, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Активно включаться в процесс по выполнению	Наблюдение, инструктаж.

				деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Наблюдение, инструктаж. Подвижная игра «Пустое место».	заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	
12 13 14	Высокий старт. Понятие скорость бега.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение высокому старту: постанова рук, постанова ног, согласование. Выбегание из положения «высокий старт». Подвижная игра «Пятнашки».	Знать правила выполнения высокого старта, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	Наблюдение, инструктаж.
15 16 17	Низкий старт. Понятие короткая дистанция.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение низкому старту: постанова рук, постанова ног. Выполнение команд «На старт!» «Внимание!», «Марш!». Подвижная игра «Второй лишний».	Знать правила выполнения бега по прямой, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	Наблюдение, инструктаж.
18 19 20	Челночный бег.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Челночный бег 3 по 6 метров: правила выполнения. Бег на скорость. Подвижная игра «Пустое место».	Знать правила выполнения бега по коротким дистанциям, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
21 22	Прыжки в длину с места.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в длину с места. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	Знать правила выполнения прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.

23	Соревнования по прыжкам в длину с места			Медленный бег 2 мин. ОРУ. Прыжки в длину с места на максимальный результат.	Знать правила проведения соревнований по прыжкам в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
24 25	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».			Медленный бег 2 мин. ОРУ. Обучение выполнению челночного бега: старт, бег с максимальной скоростью, торможение, поворот, финиш. Подвижная игра «Веселые ребята».	Знать правила выполнения прыжков в высоту с разбега способом «перешагивания», правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
26 27	Соревнования по прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивания».			Медленный бег 2 мин. ОРУ. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» на максимальный результат.	Знать правила проведения соревнований по прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивания», правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
28 29 30	Метание мяча с места. Метание мяча в горизонтальную цель.			Медленный бег 2 мин. ОРУ. Обучение основам техники метание мяча с места: исходное положение, удержание мяча, работа рук. Подвижная игра «У медведя во бору».	Знать технику выполнения метания мяча с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов	Наблюдение, инструктаж.
<b>Раздел 3. Ознакомление с отдельными элементами техники бега, прыжков и метания мяча. 39 (ч.)</b>						
31 32 33	Ходьба. Основы техники спортивной ходьбы.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение основам техники спортивной ходьбы: постановка стопы, работа рук, координация движений. Подвижная игра «Лиса и куры». ОФП.	Знать технику выполнения бега высоко поднимая бедро, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя.	Наблюдение, инструктаж.

					Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	
34 35 36	Бег высоко поднимая бедро.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение основам техники бега: бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Лиса и куры». ОФП.	Знать технику выполнения бега захлестывая голень назад, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	Наблюдение, инструктаж.
37 38 39	Бег захлестывая голень назад.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение основам техники бега: бег захлестывая голень назад. Подвижная игра «Зайцы в огороде». ОФП.	Знать технику выполнения бега на прямых ногах вперед, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и тренера	Наблюдение, инструктаж.
40 41 42	Согласованная работа рук и ног при беге.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение основам техники бега: согласование работы рук и ног при беге. Подвижная игра «Совушка-сова». ОФП.	Знать правила согласования работы рук и ног, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и тренера.	Наблюдение, инструктаж.
43 44 45	Спринтерский бег			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений. Бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые	Знать технику выполнения бега на прямых ногах вперед, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя.	Наблюдение, инструктаж.

				упражнения.	Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и тренера	
46 47 48	Отталкивание при выполнении прыжков с места.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в длину с места: отталкивание. Прыжки с места через препятствие, прыжки с места на горку матов. Подвижная игра «Охотники и утки».	Знать технику выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и тренера.	Наблюдение, инструктаж.
49 50 51	Приземление при выполнении прыжков в длину с места.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в длину с места: приземление. Прыжки с места с небольшого возвышения. Подвижная игра «Охотники и утки». ОФП.	Знать правила выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и тренера.	Наблюдение, инструктаж.
52 53 54	Основы техники прыжков в высоту с прямого разбега переступанием.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в высоту переступанием с 3-5 шагов: отталкивание, приземление. Подвижная игра «У медведя во бору». ОФП.	Знать правила выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя.	Наблюдение, инструктаж.
55 56 57	Основы техники прыжков в длину с разбега: отталкивание, приземление.			Медленный бег 2 мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в длину с 3-5 шагов: отталкивание, приземление. Подвижная игра «Пятнашки». ОФП.	Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и тренера.	Наблюдение, инструктаж.
58 59 60	Метание мяча: положение «натянутого лука», финальное усилие.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение основам техники метания мяча с места: исходное положение, положение «натянутого лука», финальное усилие. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Знать технику выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.

61 62 63	Акробатика. Метание мяча в горизонтальную цель.			Медленный бег 2 мин. ОРУ. Акробатические упражнения: группировка, перекаты вперед-назад, стойка на лопатках согнув ноги, «Кобра», «Лодочка». Метание мяча в горизонтальную цель (обруч на полу) с 3-4 метров. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Знать технику выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий.	Наблюдение, инструктаж.
64 65 66	Акробатика. Метание мяча в вертикальную цель.			Медленный бег 2 мин. ОРУ. Акробатические упражнения: перекаты вперед-назад, стойка на лопатках согнув ноги, кувырок вперед, «Мостик» из положения лежа, «Лодочка». Метание мяча в вертикальную цель (обруч прикреплен к стене) с 3-4 метров. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
67	Соревнования по метанию мяча в цель.			Медленный бег 2 мин. ОРУ. Метание мяча в цель: 1 под ход–10 бросков, количество попаданий в цель заносится в протокол. Итоги. Награждение.	Знать правила проведения соревнований по метанию мяча в цель, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
68	Эстафетный бег.			Медленный бег 2 мин. ОРУ. Правила передачи предметов при проведении эстафетного бега. Эстафеты с бегом и прыжками. Игра «Минутка».	Знать правила передачи предметов при проведении эстафетного бега, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Наблюдение, инструктаж.
69	Контрольная тренировка: челночный бег, прыжки в длину с места.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Челночный бег по парам – 3 подхода. Прыжки с места - 3 попытки. Итоги.	Знать правила проведения челночного бега и прыжков в длину с места на результат, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
<b>Раздел 4. Общая физическая и специальная подготовка (30ч.)</b>						
70 71	Строевые упражнения. Бег на выносливость.			Строевые упражнения в шеренге и колонне. Медленный бег 4 мин. ОРУ в парах: сгибание – разгибание рук в парах без	Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению	Наблюдение, инструктаж.

				сопротивления и с сопротивлением, наклоны вперед, в стороны-руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах, прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «День - Ночь».	заданий. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Уметь договориться и прийти к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	
72 73 74	Бег на выносливость. Акробатические упражнения.			Медленный бег 5 мин. ОРУ в парах: сгибание – разгибание рук в парах без сопротивления и с сопротивлением, наклоны вперед, в стороны-руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах, прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».		Наблюдение, инструктаж.
75 76 78	Бег на выносливость. Повторный бег.			Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах. Повторный бег: 5 раз по 30 секунд, отдых 1 минута. Подвижная игра «Попади в цель».		Наблюдение, инструктаж.
79 80	Бег на выносливость. Переменный бег			Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах: Переменный бег : чередование бега и ходьбы – 100м+100м-5 раз. Подвижная игра «Удочка под ногами».		Наблюдение, инструктаж.
81	Бег на выносливость.			Контрольная тренировка: медленный бег 7 мин. ОРУ в кругу. Итоги. Игры по выбору детей.	Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы
82 83 84	Прыжковые упражнения в движении.			Медленный бег 2 мин. ОРУ в кругу. Прыжки на одной, двух ногах, «кенгуру», «блоха», «лягушка». Поднимание туловища и спины в парах- 3 подхода по 10-15 раз. Подвижная игра «Чай-чай, выручай!».	Знать правила выполнения прыжковых упражнений в движении, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
85 86 87	Прыжки на скакалке на месте.			Медленный бег 2 мин. ОРУ в кругу. Прыжки на скакалке на месте: вращение скакалки одной рукой, двумя руками, согласование вращения и прыжка. ОФП в парах. Подвижная игра «Метко в цель».	Знать правила выполнения прыжков на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.

88 89 90	Прыжки на скакалке с продвижением вперед.			Прыжки на скакалке с продвижением вперед: бег с вращением скакалки, переступанием на небольшое расстояние. ОФП в парах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
91	Соревнования по прыжкам на скакалке.			Разминка со скакалкой. Прыжки на скакалке на месте на скорость выполнения, за 1 минуту. Итоги.	Знать правила проведения соревнований по прыжкам на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добыть недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы
92 93	Акробатические упражнения. Лазанье.			Акробатические упражнения: разнообразие кувырков, стойка на лопатках с прямыми ногами, «Мост» лежа с заданием. Лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках на прямой и наклонной скамейке.	Знать технику выполнения акробатических упражнений, Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
94 95 96	Упражнения в парах с большими мячами.			Медленный бег 3 мин. ОРУ в кругу. Упражнения в парах с большими мячами: передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы. Ловля. Подвижная игра «Расколдуйте меня, вороного коня».	Знать технику выполнения передачи мяча в парах и ловли мяча, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму. Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
97 98 99	Индивидуальные упражнения с малыми мячами.			Индивидуальные упражнения с малыми мячами: подбрасывание мяча правой и левой рукой, ловля двумя, одной рукой. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Знать технику подбрасывания и ловли малого мяча, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и	Наблюдение, инструктаж.

					слышать друг друга.	
<b>Раздел 5. Контрольные упражнения, эстафеты и спортивные соревнования (9 часов)</b>						
100 101 102	Бег в чередовании с ходьбой. Метание мяча на дальность с одного шага.			Бег в чередовании с ходьбой 3 мин. ОРУ. Метание мяча на дальность с одного шага: исходное положение, выполнение 1 шага, метание через препятствие, на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки».	Знать технику выполнения метания мяча с 1 шага, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
103	Бег из различных исходных положений.			Бег из различных исходных положений: сед, упор присев, упор присев спиной к направлению, упор лежа. Прыжковые упражнения в движении. Игра «Пустое место».	Знать правила выполнения бега из различных исходных положений, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
104	Челночный бег 3 по 10 метров.			Медленный бег 3 мин. ОРУ в кругу. Челночный бег 3 по 10 метров – 3-4 подхода. Итоги. Подвижная игра «Охотники и утки».	Знать правила выполнения челночного бега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно воспринимать оценку преподавателя. Устанавливать рабочие отношения.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
105	Бег на скорость.			Повторный бег 3 подхода по 20 метров с хода. Подвижная игра «У медведя во бору».	Знать правила выполнения бега на скорость с хода, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно воспринимать оценку преподавателя. Устанавливать рабочие отношения.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
106	Соревнования по бегу 30м.			Школьные соревнования: бег 30м., прыжки в длину с места.	Знать правила проведения соревнований по бегу на 30 м и 300м., правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно воспринимать оценку преподавателя. Устанавливать рабочие отношения.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
107	Соревнования по бегу 300м.			Школьные соревнования: бег 300м., наклон.		
108	Подведение итогов. Подвижные игры по выбору.			Подведение итогов года. Подвижные игры по выбору.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и преподавателя.	

ИТОГО 108 часов					
-----------------	--	--	--	--	--

Календарный учебно - тематическое план «Легкая атлетика» на 3 год обучения 20\_\_ - 20\_\_ учебный год.

№	Название раздела, темы	Дата проведения		Элементы содержания.	Ожидаемые предметные и метапредметные результаты	Формы оценивания
		По плану	Факт число			
<b>Раздел 1. Инструктаж по технике безопасности. История развития легкоатлетического спорта (6 ч.)</b>						
1-2	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой. Правила предупреждения травматизма. Первая помощь при травмах			Организационные требования на занятиях легкой атлетикой. Правила предупреждения травматизма во время занятий. ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра	Знать организационные требования на занятиях легкой атлетикой, строевые упражнения, правила подвижных игр. Формировать знания о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы.  Знать основные понятия «техника выполнения упражнения». Формировать знания о строении человека. Представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы.	Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж.
3-4	Влияние занятий легкой атлетикой на сердечнососудистую и дыхательную системы человека.		Влияние занятий легкой атлетикой на физическое развитие. ОРУ в кругу. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.			
5	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика на Олимпийских играх.		История развития легкой атлетики, первые всероссийские и международные соревнования. ОРУ в кругу. Подвижные игры «Салки», «Вороны и воробы»			
6	Легендарные советские и российские легкоатлеты.					
<b>Раздел 2. Легкоатлетические упражнения (24 ч.)</b>						
7-8	Ходьба спортивная. Разновидности ходьбы.			Медленный бег 2 мин. ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Подвижная игра «Удочка».	Знать основы техники ходьбы, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	Наблюдение, инструктаж.
9 10 11	Бег. Понятие «Бег на короткие, средние и длинные			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Повторный бег на короткие дистанции. Подвижная игра «Пустое место».	Знать основы техники бега, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и	Наблюдение, инструктаж.

	дистанции».				заданному правилу, сохранять заданную цель. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	
12 13 14	Высокий старт. Техника выполнения высокого старта.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение высокому старту: постанова рук, постанова ног, согласование. Выбегание из положения «высокий старт». Подвижная игра «Пятнашки».	Знать правила выполнения высокого старта, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	Наблюдение, инструктаж.
15 16 17	Низкий старт. Техника выполнения низкого старта.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение низкому старту: постанова рук, постанова ног. Выполнение команд «На старт!» «Внимание!», «Марш!». Подвижная игра «Второй лишний».	Знать правила выполнения бега по прямой, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	Наблюдение, инструктаж.
18 19 20	Челночный бег. Разновидности челночного бега.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Челночный бег 3 по 6 метров: правила выполнения. Бег на скорость. Подвижная игра «Пустое место».	Знать правила выполнения бега по коротким дистанциям, правила организации и проведения подвижных игр. Осуществлять свою деятельность по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
21 22	Прыжки в длину с места.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в длину с места. Подвижная игра «Конники-спортсмены».	Знать правила выполнения прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.

23	Соревнования по прыжкам в длину с места			Медленный бег 2 мин. ОРУ. Прыжки в длину с места на максимальный результат.	Знать правила проведения соревнований по прыжкам в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
24 25	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».			Медленный бег 2 мин. ОРУ. Обучение выполнению челночного бега: старт, бег с максимальной скоростью, торможение, поворот, финиш. Подвижная игра «Веселые ребята».	Знать правила выполнения прыжков в высоту с разбега способом «перешагивания», правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
26 27	Соревнования по прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивания».			Медленный бег 2 мин. ОРУ. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» на максимальный результат.	Знать правила проведения соревнований по прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивания», правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
28 29 30	Метание мяча с места. Метание мяча в горизонтальную цель.			Медленный бег 2 мин. ОРУ. Обучение основам техники метание мяча с места: исходное положение, удержание мяча, работа рук. Подвижная игра «У медведя во бору».	Знать технику выполнения метания мяча с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов	Наблюдение, инструктаж.
<b>Раздел 3. Ознакомление с отдельными элементами техники бега, прыжков и метания мяча. 39 (ч.)</b>						
31 32 33	Ходьба. Основы техники спортивной ходьбы.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение основам техники спортивной ходьбы: постановка стопы, работа рук, координация движений. Подвижная игра «Лиса и куры». ОФП.	Знать технику выполнения бега высоко поднимая бедро, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя.	Наблюдение, инструктаж.

					Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	
34 35 36	Бег высоко поднимая бедро.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение основам техники бега: бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Лиса и куры». ОФП.	Знать технику выполнения бега захлестывая голень назад, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы.	Наблюдение, инструктаж.
37 38 39	Бег захлестывая голень назад.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение основам техники бега: бег захлестывая голень назад. Подвижная игра «Зайцы в огороде». ОФП.	Знать технику выполнения бега на прямых ногах вперед, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и тренера	Наблюдение, инструктаж.
40 41 42	Согласованная работа рук и ног при беге.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение основам техники бега: согласование работы рук и ног при беге. Подвижная игра «Совушка-сова». ОФП.	Знать правила согласования работы рук и ног, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и тренера.	Наблюдение, инструктаж.
43 44 45	Спринтерский бег			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений. Бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые	Знать технику выполнения бега на прямых ногах вперед, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя.	Наблюдение, инструктаж.

				упражнения.	Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и тренера	
46 47 48	Отталкивание при выполнении прыжков с места.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в длину с места: отталкивание. Прыжки с места через препятствие, прыжки с места на горку матов. Подвижная игра «Охотники и утки».	Знать технику выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в длину с места, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и тренера.	Наблюдение, инструктаж.
49 50 51	Приземление при выполнении прыжков в длину с места.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в длину с места: приземление. Прыжки с места с небольшого возвышения. Подвижная игра «Охотники и утки». ОФП.	Знать правила выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и тренера.	Наблюдение, инструктаж.
52 53 54	Основы техники прыжков в высоту с прямого разбега переступанием.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в высоту переступанием с 3-5 шагов: отталкивание, приземление. Подвижная игра «У медведя во бору». ОФП.	Знать правила выполнения отталкивания и приземления при выполнении прыжков в высоту и в длину с разбега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя.	Наблюдение, инструктаж.
55 56 57	Основы техники прыжков в длину с разбега: отталкивание, приземление.			Медленный бег 2 мин. ОРУ. Обучение основам техники прыжков в длину с 3-5 шагов: отталкивание, приземление. Подвижная игра «Пятнашки». ОФП.	Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы. Устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и тренера.	Наблюдение, инструктаж.
58 59 60	Метание мяча: положение «натянутого лука», финальное усилие.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Обучение основам техники метания мяча с места: исходное положение, положение «натянутого лука», финальное усилие. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Знать технику выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.

61 62 63	Акробатика. Метание мяча в горизонтальную цель.			Медленный бег 2 мин. ОРУ. Акробатические упражнения: группировка, перекаты вперед-назад, стойка на лопатках согнув ноги, «Кобра», «Лодочка». Метание мяча в горизонтальную цель (обруч на полу) с 3-4 метров. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Знать технику выполнения акробатических упражнений, правила выполнения метания мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий.	Наблюдение, инструктаж.
64 65 66	Акробатика. Метание мяча в вертикальную цель.			Медленный бег 2 мин. ОРУ. Акробатические упражнения: перекаты вперед-назад, стойка на лопатках согнув ноги, кувырок вперед, «Мостик» из положения лежа, «Лодочка». Метание мяча в вертикальную цель (обруч прикреплен к стене) с 3-4 метров. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
67	Соревнования по метанию мяча в цель.			Медленный бег 2 мин. ОРУ. Метание мяча в цель: 1 под ход–10 бросков, количество попаданий в цель заносится в протокол. Итоги. Награждение.	Знать правила проведения соревнований по метанию мяча в цель, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
68	Эстафетный бег.			Медленный бег 2 мин. ОРУ. Правила передачи предметов при проведении эстафетного бега. Эстафеты с бегом и прыжками. Игра «Минутка».	Знать правила передачи предметов при проведении эстафетного бега, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга	Наблюдение, инструктаж.
69	Контрольная тренировка: челночный бег, прыжки в длину с места.			Медленный бег 3 мин. ОРУ. Челночный бег по парам – 3 подхода. Прыжки с места - 3 попытки. Итоги.	Знать правила проведения челночного бега и прыжков в длину с места на результат, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
<b>Раздел 4. Общая физическая и специальная подготовка (30ч.)</b>						
70 71	Строевые упражнения. Бег на выносливость.			Строевые упражнения в шеренге и колонне. Медленный бег 4 мин. ОРУ в парах: сгибание – разгибание рук в парах без	Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению	Наблюдение, инструктаж.

				сопротивления и с сопротивлением, наклоны вперед, в стороны-руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах, прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «День - Ночь».	заданий. Осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Уметь договориться и прийти к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	
72 73 74	Бег на выносливость. Акробатические упражнения.			Медленный бег 5 мин. ОРУ в парах: сгибание – разгибание рук в парах без сопротивления и с сопротивлением, наклоны вперед, в стороны-руки на плечи друг другу, приседания, упражнения на растягивание в парах, прыжки в приседе в парах, пролезание в «ворота» в парах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».		Наблюдение, инструктаж.
75 76 78	Бег на выносливость. Повторный бег.			Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах. Повторный бег: 5 раз по 30 секунд, отдых 1 минута. Подвижная игра «Попади в цель».		Наблюдение, инструктаж.
79 80	Бег на выносливость. Переменный бег			Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах: Переменный бег : чередование бега и ходьбы – 100м+100м-5 раз. Подвижная игра «Удочка под ногами».		Наблюдение, инструктаж.
81	Бег на выносливость.			Контрольная тренировка: медленный бег 7 мин. ОРУ в кругу. Итоги. Игры по выбору детей.	Знать правила выполнения бега на выносливость, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы
82 83 84	Прыжковые упражнения в движении.			Медленный бег 2 мин. ОРУ в кругу. Прыжки на одной, двух ногах, «кенгуру», «блоха», «лягушка». Поднимание туловища и спины в парах- 3 подхода по 10-15 раз. Подвижная игра «Чай-чай, выручай!».	Знать правила выполнения прыжковых упражнений в движении, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
85 86 87	Прыжки на скакалке на месте.			Медленный бег 2 мин. ОРУ в кругу. Прыжки на скакалке на месте: вращение скакалки одной рукой, двумя руками, согласование вращения и прыжка. ОФП в парах. Подвижная игра «Метко в цель».	Знать правила выполнения прыжков на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.

88 89 90	Прыжки на скакалке с продвижением вперед.			Прыжки на скакалке с продвижением вперед: бег с вращением скакалки, переступанием на небольшое расстояние. ОФП в парах. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
91	Соревнования по прыжкам на скакалке.			Разминка со скакалкой. Прыжки на скакалке на месте на скорость выполнения, за 1 минуту. Итоги.	Знать правила проведения соревнований по прыжкам на скакалке, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Добыть недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы
92 93	Акробатические упражнения. Лазанье.			Акробатические упражнения: разнообразие кувырков, стойка на лопатках с прямыми ногами, «Мост» лежа с заданием. Лазанье по гимнастической скамейке на четвереньках на прямой и наклонной скамейке.	Знать технику выполнения акробатических упражнений, Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой работы, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Наблюдение, инструктаж.
94 95 96	Упражнения в парах с большими мячами.			Медленный бег 3 мин. ОРУ в кругу. Упражнения в парах с большими мячами: передача мяча двумя руками снизу, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы. Ловля. Подвижная игра «Расколдуйте меня, вороного коня».	Знать технику выполнения передачи мяча в парах и ловли мяча, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму. Ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
97 98 99	Индивидуальные упражнения с малыми мячами.			Индивидуальные упражнения с малыми мячами: подбрасывание мяча правой и левой рукой, ловля двумя, одной рукой. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».	Знать технику подбрасывания и ловли малого мяча, правила организации и проведения подвижных игр. Адекватно воспринимать оценку преподавателя и сверстников, сохранять заданную цель. Учиться работать по определенному алгоритму. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и	Наблюдение, инструктаж.

					слышать друг друга	
<b>Раздел 5. Контрольные упражнения, эстафеты и спортивные соревнования (9 часов)</b>						
100 101 102	Бег в чередовании с ходьбой. Метание мяча на дальность с одного шага.			Бег в чередовании с ходьбой 3 мин. ОРУ. Метание мяча на дальность с одного шага: исходное положение, выполнение 1 шага, метание через препятствие, на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки».	Знать технику выполнения метания мяча с 1 шага, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
103	Бег из различных исходных положений.			Бег из различных исходных положений: сед, упор присев, упор присев спиной к направлению, упор лежа. Прыжковые упражнения в движении. Игра «Пустое место».	Знать правила выполнения бега из различных исходных положений, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Устанавливать рабочие отношения, обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.	Наблюдение, инструктаж.
104	Челночный бег 3 по 10 метров.			Медленный бег 3 мин. ОРУ в кругу. Челночный бег 3 по 10 метров – 3-4 подхода. Итоги. Подвижная игра «Охотники и утки».	Знать правила выполнения челночного бега, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно воспринимать оценку преподавателя. Устанавливать рабочие отношения	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
105	Бег на скорость.			Повторный бег 3 подхода по 20 метров с хода. Подвижная игра «У медведя во бору».	Знать правила выполнения бега на скорость с хода, правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно воспринимать оценку преподавателя. Устанавливать рабочие отношения.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
106	Соревнования по бегу 30м.			Школьные соревнования: бег 30м., прыжки в длину с места.	Знать правила проведения соревнований по бегу на 30 м и 300м., правила организации и проведения подвижных игр. Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Контролировать свою деятельность по результату. Адекватно воспринимать оценку преподавателя. Устанавливать рабочие отношения.	Наблюдение, инструктаж. Анализ качества выполненной работы.
107	Соревнования по бегу 300м.			Школьные соревнования: бег 300м., наклон.		
108	Подведение итогов. Подвижные игры по выбору.			Подведение итогов года. Подвижные игры по выбору.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и преподавателя.	

	<b>ИТОГО 108 часов</b>					
--	------------------------	--	--	--	--	--