Администрация г. Улан-Удэ

Комитет по образованию  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 18» г. Улан-Удэ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано:  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №\_\_\_от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. | Согласовано:  Заместитель директора по УВР  МАОУ «СОШ №18»  Макарова М.А.\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. | Утверждаю:  Директор МАОУ «СОШ №18»  Е.А. Макарова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г. |

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Здоровячок»**

Разработчик программы:

Бичевин А.А.

г. Улан-Удэ

2020 г.-2021 учебный год

**Пояснительная записка. Актуальность**

Лёгкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Легкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (спортивная ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег).

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. Легкоатлетические секции занимают ведущее место в деятельности коллективов физкультуры, спортивных клубов, добровольных спортивных обществ. Урок не может вместить все то, что интересует детей и все то, что необходимо для практического совершенствования физических способностей и для достижения результата в конкретном виде спорта. Благоприятные условия для этого создает именно внеклассная работа, спортивная секция. Это объясняет актуальность создания данной программы. Еще одной из причин создания данной программы является возможность проводить специальную работу с детьми, мотивированными на достижение результатов в спорте, с высоким уровнем развития физических способностей с целью стимулирования развития таких школьников, реализации их возможностей.

Данная программа предназначена для занятий спортивной секции по легкой атлетике учащихся 4 класса.

**Цели** программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- освоение техники легкоатлетических видов спорта.

Достижение цели предполагает решение следующих **задач**:

1. ознакомление с видами легкой атлетики;
2. укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся;
3. воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой;
4. создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности;
5. развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, умения расслаблять мышцы;
6. укрепление опорно-двигательного аппарата;
7. воспитание общей выносливости, ловкости;
8. изучение и совершенствование элементов техники ходьбы, бега, прыжков и метаний;
9. ознакомление с отдельными разделами правил соревнований и некоторыми вопросами теории;
10. подготовка к выполнению нормативов.

Данная программа направлена на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. Теоретические сведения сообщаются перед началом практических занятий. Во всех видах легкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы, поэтому особое внимание отводится технике безопасности. Учащиеся получают сведения об общих требованиях безопасности, о требованиях безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях и о требованиях безопасности по окончании занятий.

В конце каждого учебного года проводятся итоговые соревнования, которые одновременно являются переводными испытаниями из группы в группу.

Наиболее способные и подготовленные в спорте учащиеся по предложению руководителя кружка и с разрешения врача могут быть допущены к занятиям в следующей (старшей) возрастной группе.

Кроме того, в учебной группе не менее 3 раз в учебном году (в сентябре, декабре, апреле) проводятся испытания по контрольным упражнениям (тестам), которые разрабатывает руководитель секции на основе программы.

**Место курса в учебном плане**

Данная секция введена в рамках ФГОС. Занятия в 3- 4 классах проводятся 2 раза в неделю. Курс изучения программы рассчитан на 68 часов.

Организация деятельности учащихся 3 - 4 классов основывается на следующих **принципах**:

* занимательность;
* научность;
* сознательность и активность;
* наглядность;
* доступность;
* связь теории с практикой;
* индивидуальный подход к учащимся.

Данная рабочая программа разработана на основе следующих **нормативно-правовых актов**:

* Закон «Об образовании Российской Федерации»;
* Закон «Об образовании Республики Бурятия»;
* Конвенция о правах ребенка;
* ФГОС начального общего образования;
* Образовательная программа школы;
* Примерные программы, созданные на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта;
* Локальные акты.

### Возрастные особенности учащихся младших классов

В это время заканчивается формирование основных новообразований младшего школьного возраста. Последние можно сравнить с фундаментом дома. Поэтому можно сказать, что заканчивается строительство фундаментальных характеристик ребенка, на основе которых будет продолжено развитие в подростковом возрасте. Однако следует иметь в виду, что развитие детей осуществляется неравномерно вследствие **особенностей темперамента**, **типа нервной системы, здоровья, семейной ситуации и специфики семейного воспитания**. Поэтому можно говорить о том, что у одного и того же ребенка какое-либо новообразование уже сформировалось, а какое-то находится в стадии формирования, и здесь ребенку необходимо помочь.

Прежде всего, нужно отметить формирование произвольности познавательных процессов: внимания, памяти.

Следующее важнейшее новообразование — познавательная рефлексия: способность осознать причины учебных неудач и успехов.

Дальнейшее развитие получает и личностная рефлексия. Ребенок постепенно начинает узнавать и дифференцировать свои личностные качества. В этом возрасте происходит первичное осознание потребности в саморазвитии, то есть младший школьник уже способен осознать противоречия между его реальным «Я» и идеальным, между способностями и возможностями, между «могу» и «хочу», соответственно понять некоторые аспекты внутреннего источника своей активности.

Осознанными становятся права и обязанности ребенка. При этом необходимо, чтобы он перестал делать акцент только на своих правах («Я так хочу»), что свидетельствует о некоторой социальной незрелости, а принял необходимость выполнения социальных обязанностей. Становится устойчивой самооценка ребенка. Появляется возможность адекватно оценивать свои достоинства и недостатки.

Важно помнить, что в этот период в образ «Я» включается чувство «умелости, компетентности», то есть осознание собственной возможности делать порученное дело хорошо. В противном случае возможно формирование чувства глубокой неполноценности.

Большую зрелость приобретает общение. Если говорить об общении со взрослыми, то нужно иметь в виду, что в это время должна произойти дифференциация значимых фигур как обычных людей. Началом процесса дифференциации является стремление ребенка заметить и обсудить достоинства и недостатки педагога, окончанием — умение сравнивать своего педагога с другими педагогами и родителями.

Сверстники становятся более значимыми. Их мнение часто превалирует над мнением значимых взрослых. Развивается сотрудничество и, как его предпосылка, социальный интерес, то есть способность интересоваться другими людьми и принимать в них участие. Активизируется межполовое общение. Дети одного пола могут рассматриваться как соперники. Внимание детей противоположного пола может привлекаться различными способами: подарками, ссорами, поддразниванием, толчками.

Происходит первичное осознание ценностных ориентаций. Дети усваивают разницу в социальных статусах, вырабатывают к этому собственное отношение. Начинают активно развиваться нормативные социальныестрахи*:* не соответствовать общепринятым нормам, образцам поведения (страх сделать что-то не так, опоздать и пр.), появляется опасность перерождения нормальных страхов в невротические.

**Это период «завершения детства — перехода ко взрослости», что может выражаться в повышении эмоционального реагирования на трудности, в появлении чувства одиночества, ощущения собственной ненужности. В этот период важно сформировать у ребенка чувство сплоченности коллектива, в котором он занимается, используя на уроке групповые задания.**

**Содержание курса**

**Раздел I. Техника ходьбы и бега (42ч)**

**Тема 1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (2ч)**

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Гигиена спортсмена.

**Тема 2. Спортивная ходьба (15ч)**

Спортивная ходьба. Обычная ходьбав равномерном темпе сосвободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м). Подвижные игры «Салки», «Кошки-мышки».

**Тема 3. Бег (25ч)**

Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Общие представления об оздоровительном беге. Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Изменение скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях. Подвижные игры «Салки», «Охотники», «Краски», «Лапта». Эстафеты

**Раздел II. Прыжки в высоту и длину (16ч)**

**Тема 1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (3ч)**

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.

**Тема 2. Прыжки (13ч)**

Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и росто-весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Вороны и воробьи».

**Раздел III. Метания (10ч)**

**Тема 1. Техника метания спортивного снаряда (3ч)**

История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (хоккейного, теннисного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1—3—5—7 шагов. Подвижные игры «Перестрелка», «Мяч капитану».

**Тема 2. Толкание ядра (ознакомление) (7ч)**

Толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка. Подвижные игры «Метко в цель».

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **В том числе на:** | | | | **Формы контроля** |
| **Теорети-ческие, практи-ческие работы** | **Лабо-ра-тор-ные рабо-ты** | **Конт-роль-ные рабо-ты** | **Само-стоя-тельные работы учащих-ся** |
| 1 | **Раздел I. Техника ходьбы и бега** | **42** | **39** |  | **2** | **1** | **Корректи-ровка техники выполнения упражнений;** **контроль выполнения тестовых упражнений; сообщение учащихся; фронталь-ный опрос** |
| 2 | **Тема 1.** Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности | **2** | **1** |  |  | **1** | **Сообщение учащихся; фронталь-ный опрос** |
| 3 | **Тема 2.** Спортивная ходьба | **15** | **14** |  | **1** |  | **Корректи-ровка техники выполнения упражнений;** **контроль выполнения тестовых упражнений** |
| 4 | **Тема 3.** Бег | **25** | **24** |  | **1** |  | **Корректи-ровка техники выполнения упражнений; фронталь-ный опрос** |
| 5 | **Раздел II. Прыжки в высоту и длину** | **16** | **13** |  | **1** | **2** | **Сообщение учащихся; фронталь-ный опрос; корректи-ровка техники выполнения упражнений;** **контроль выполнения тестовых упражнений** |
| 6 | **Тема 1.** Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности | **3** | **1** |  |  | **2** | **Сообщение учащихся; фронталь-ный опрос** |
| 7 | **Тема 2.** Прыжки | **13** | **12** |  | **1** |  | **Корректи-ровка техники выполнения упражнений;** **контроль выполнения тестовых упражнений** |
| 8 | **Раздел III. Метания** | **10** | **9** |  |  | **1** | **Фронталь-ный опрос; корректи-ровка техники выполнения упражнений; сообщение учащихся** |
| 9 | **Тема 1.** Техника метания спортивного снаряда | **3** | **2** |  |  | **1** | **Сообщение учащихся; фронтальный опрос** |
| 10 | **Тема 2.** Толкание ядра (ознакомление) | **7** | **7** |  |  |  | **Фронталь-ный опрос; корректи-ровка техники выполнения упражнений** |
| **В нижней части таблицы суммируются** | | | | | | | |
|  | **Итого** | 68 | 61 |  | 3 | 4 |  |

**Уровень развития физической культуры учащихся**

В результате освоения курса по секции «Легкая атлетика» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития легкой атлетики в России;

• особенности развития легкоатлетического спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий легкой атлетикой с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач укрепления здоровья и в достижении результатов по легкой атлетике;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий легкой атлетикой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности в легкоатлетическом спорте;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия легкоатлетической и общефизической специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

• разрабатывать совместно с руководителем секции индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности, необходимый для достижения и совершенствования результатов в легкой атлетике;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий легкой атлетикой.

**Личностные результаты:**

* знание истории легкоатлетического спорта в России;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей

многонационального российского общества;

* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Предметные результаты*:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий легкой атлетикой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и легкой атлетики, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности, в достижении и совершенствовании спортивных результатов;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий легкой атлетикой.

**Метапредметные результаты:**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Материально – техническое обеспечение**

В образовательном учреждении имеется спортивный зал, спортивная площадка, соответствующее спортивное оборудование. **Оборудование спортивное:** комплект для занятий по общей физической подготовке; тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств. **Оборудование для контроля и оценки действий:** комплект для занятий гимнастикой, комплект для занятий легкой атлетикой, комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми. **Вспомогательное оборудование:** вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования. **Спортивный инвентарь для гимнастики:** обруч металлический и пластмассовый, палка гимнастическая, перекладина пристеночная тренировочная, скакалка гимнастическая, перекладина пристеночная тренировочная. **Спортивный инвентарь для легкой атлетики:** граната 0,5 кг., граната, 0,75 кг., дорожка для разбега резиновая, свисток судейский, секундомер двухкнопочный. **Спортивный инвентарь для футбола:** мяч футбольный. **Спортивный инвентарь для баскетбола:** мяч баскетбольный, щит тренировочный с фермой, кольцом, сеткой. **Спортивный инвентарь для волейбола:** мяч волейбольный, сетка волейбольная, сетки волейбольные для площадок. **Прочие:** маты гимнастические.

**Список литературы, использованный при составлении программы**

1. Байбородов Л.В., Бутин И.М. Методика обучения физической культуре 1-11 классы. Методическое пособие. М.2015.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика/ А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2018
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся: Легкая атлетика. – М: Просвещение, 2016
4. Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная  программа физического воспитания учащихся  1 - 11 классов. М.: Просвещение, 2018.
5. Сайт «Физкультура в школе. Публикации. Нормативы». <http://www.shk-fizra.ru/>.
6. Сайт «ФизкультУра». <http://www.fizkult-ura.ru/>

**Список литературы для учителя**

1. Байбородов Л.В., Бутин И.М. Методика обучения физической культуре 1-11 классы. Методическое пособие. М.2004.
2. Лях В.И. Зданевич А.А. Комплексная  программа физического воспитания учащихся  1 - 11 классов. М.: Просвещение, 2008.
3. Сайт «Физкультура в школе. Публикации. Нормативы». <http://www.shk-fizra.ru/>.
4. Холодов Ж.К. Легкая атлетика в школе: Пособие для учителя / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — М.: Просвещение, 2003.

**Список литературы для учащихся**

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся: Легкая атлетика. – М: Просвещение, 2011.
2. Лукьяненко В.П. Физическая культура: Основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь.- 2011.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Владос, 2008.
4. Пирсон Алан, Х окинс Дэвид. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. М.: Астрель, 2011.
5. Реутский С.В. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми. М., 2009.

**Приложение**

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы разделов (уроков)** | **Кол-во часов** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | **Раздел I. Техника ходьбы и бега** | **42** |  |  |
|  | **Тема 1.** Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности | **2** |  |  |
| **1** | **Урок 1.** Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью | **1** |  |  |
| **2** | **Урок 2.** Гигиена спортсмена | **1** |  |  |
|  | **Тема 2.** Спортивная ходьба | **15** |  |  |
| **3** | **Урок 1.** Ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза | **1** |  |  |
| **4** | **Урок 2.** Изучение работы рук в сочетании с движениями ног | **1** |  |  |
| **5** | **Урок 3.** Обычная ходьбав равномерном темпе | **1** |  |  |
| **6** | **Урок 4.** Ходьба с палкой за спиной по доске и бревну | **1** |  |  |
| **7** | **Урок 5.**  Ходьба с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног | **1** |  |  |
| **8** | **Урок 6.** Сдача контрольных тестов | **1** |  |  |
| **9** | **Урок 7.** Ходьба в равномерном темпе на дистанции 200 м | **1** |  |  |
| **10** | **Урок 8.**  Ходьба в равномерном темпе на дистанции 400 м | **1** |  |  |
| **11** | **Урок 9.** Ходьба в быстром темпе на дистанции 60 и 100 м | **1** |  |  |
| **12** | **Урок 10.** Ходьба в быстром темпе на дистанции 200 м | **1** |  |  |
| **13** | **Урок 11.** Подвижная игра «Салки» | **1** |  |  |
| **14** | **Урок 12.** Ходьба в переменном темпе на дистанции 60, 100 м | **1** |  |  |
| **15** | **Урок 13.**  Ходьба в переменном темпе на дистанции 200 м | **1** |  |  |
| **16** | **Урок 14.** Ходьба в переменном темпе на дистанции 400 м | **1** |  |  |
| **17** | **Урок 15.** Подвижная игра«Кошки-мышки» | **1** |  |  |
|  | **Тема 3.** Бег | **25** |  |  |
| **18** | **Урок 1.**  Ознакомление с техникой | **1** |  |  |
| **19** | **Урок 2.** Низкий старт, стартовый разбег | **1** |  |  |
| **20** | **Урок 3.** Установление стартовых колодок | **1** |  |  |
| **21** | **Урок 4.** Выполнение стартовых команд | **1** |  |  |
| **22** | **Урок 5.** Повторные старты без сигнала и по сигналу | **1** |  |  |
| **23** | **Урок 6.** Изучение техники стартового разгона | **1** |  |  |
| **24** | **Урок 7.** Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции | **1** |  |  |
| **25** | **Урок 8.** Изучение техники высокого старта | **1** |  |  |
| **26** | **Урок 9.** Выполнение стартовых положений | **1** |  |  |
| **27** | **Урок 10.** Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу | **1** |  |  |
| **28** | **Урок 11.** Изучение техники бега по повороту | **1** |  |  |
| **29** | **Урок 12.** Изучение техники низкого старта на повороте | **1** |  |  |
| **30** | **Урок 13.** Изучение техники финиширования | **1** |  |  |
| **31** | **Урок 14.** Сдача контрольных тестов | **1** |  |  |
| **32** | **Урок 15.** Совершенствование в технике бега | **1** |  |  |
| **33** | **Урок 16.** Бег 60 м | **1** |  |  |
| **34** | **Урок 17.** Встречная эстафета | **1** |  |  |
| **35** | **Урок 18.** Совершенствование техники эстафетного бега | **1** |  |  |
| **36** | **Урок 19.** Бег на средние дистанции 300-500 м | **1** |  |  |
| **37** | **Урок 20.** Бег на средние дистанции 400-500 м | **1** |  |  |
| **38** | **Урок 21.** Бег с ускорением | **1** |  |  |
| **39** | **Урок 22.** Бег в медленном темпе (2-2,5 мин) | **1** |  |  |
| **40** | **Урок 23.** Стартовый разгон. Челночный бег 3\*10м и 6\*10 м | **1** |  |  |
| **41** | **Урок 24.** Равномерный бег 1000-1200 м | **1** |  |  |
| **42** | **Урок 25.** Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м | **1** |  |  |
|  | **Раздел II. Прыжки в высоту и длину** | **16** |  |  |
|  | **Тема 1.** Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности | **3** |  |  |
| **43** | **Урок 1.** Здоровый образ жизни человека | **1** |  |  |
| **44** | **Урок 2.** Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры | **1** |  |  |
| **45** | **Урок 3.** Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха | **1** |  |  |
|  | **Тема 2.** Прыжки | **13** |  |  |
| **46** | **Урок 1.** Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» | **1** |  |  |
| **47** | **Урок 2.** Изучение отталкивания | **1** |  |  |
| **48** | **Урок 3.** Изучение сочетания разбега с отталкиванием | **1** |  |  |
| **49** | **Урок 4.** Изучение техники полетной фазы | **1** |  |  |
| **50** | **Урок 5.** Изучение группировки и приземления | **1** |  |  |
| **51** | **Урок 6.** Изучение прыжка в целом | **1** |  |  |
| **52** | **Урок 7.** Совершенствование техники | **1** |  |  |
| **53** | **Урок 8.** Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» | **1** |  |  |
| **54** | **Урок 9.** Изучение техники отталкивания | **1** |  |  |
| **55** | **Урок 10.** Изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию | **1** |  |  |
| **56** | **Урок 11.** Изучение техники перехода через планку | **1** |  |  |
| **57** | **Урок 12.** Изучение техники приземления | **1** |  |  |
| **58** | **Урок 13.** Изучение техники прыжка в целом | **1** |  |  |
|  | **Раздел III. Метания** | **10** |  |  |
|  | **Тема 1.** Техника метания спортивного снаряда | **3** |  |  |
| **59** | **Урок 1.** История развития легкой атлетики | **1** |  |  |
| **60** | **Урок 2.** Сдача контрольных тестов | **1** |  |  |
| **61** | **Урок 3.** Общее ознакомление с техникой метания | **1** |  |  |
|  | **Тема 2.** Толкание ядра (ознакомление) | **7** |  |  |
| **62** | **Урок 1.** Толкание набивного мяча одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу | **1** |  |  |
| **63** | **Урок 2.** Перебрасывание и толкание набивного мяча в парах из различных положений | **1** |  |  |
| **64** | **Урок 3.** Метание набивного мяча снизу вперед, снизу через себя назад | **1** |  |  |
| **65** | **Урок 4.** Метание набивного мяча вперед из-за головы двумя руками | **1** |  |  |
| **66** | **Урок 5.** Толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом в сторону толчка | **1** |  |  |
| **67** | **Урок 6.** Толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя боком в сторону толчка | **1** |  |  |
| **68** | **Урок 7.** Подвижная игра «Метко в цель» | **1** |  |  |

**Темы докладов учащихся**

1. Спортивная секция как элемент здорового образа жизни
2. Гигиена спортсмена
3. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха
4. Легкая атлетика в России