

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №8»**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель УМО

заместитель директора по
УВР

Директор

Бирюкова Н.В.
Приказ № 3
от «26» 08 2024 г.

Цинн О.А.
Приказ № 221
от «28» 08 2024 г.

Сазонова Н.С.
Приказ № 221
от «28» 08 2024 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
направленность: спортивно-оздоровительная
«Подвижные игры»
для 1, 2, 3, 4 классов**

Составитель: Шапоров А. Ю.
Учитель физической культуры пер-
вой квалификационной категории

Сроки реализации программы: 01.09.2024- 27.05.2025

г. Рубцовск, 2024

Оглавление

	стр.
1. Пояснительная записка.....	3
2. Планируемая результативность курса.....	4
3. Содержание программы	5
4. Тематический план.....	10
5. Лист внесения изменений.....	16

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ – 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»,
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Уставом МБОУ «Гимназия №8»;
- ООП ООО МБОУ «Гимназия №8»;
- Положением о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Гимназия №8»;
- Планом о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Гимназия №8» на 2022-2023 учебный год;
- Положением о рабочей программе курса внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Гимназия №8».

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

Возраст детей: программа составлена для учащихся 2-4 классов

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

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

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

Годовой объем часов и режим занятий

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

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;

- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.

- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:

- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

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

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

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

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

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

Описание ценностных ориентиров содержания факультативного курса внеурочной деятельности.

Ценностными ориентирами содержания данного факультативного курса являются:

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

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения факультативного курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

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

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

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

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

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

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Содержание программы курса

1 класс

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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

- прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

- история развития легкой атлетики

Практическая часть:-прыжки в длину с места;

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

-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

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

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

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча;

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

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

5 раздел:Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям легкой атлетикой;

Практическая часть:

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

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

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

2 класс

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

- закаливание организма.

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

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

История развития легкой атлетики.

- легкая атлетика - как вид спорта

Практическая часть : -прыжки в длину с места;

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

-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура (основные понятия).

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

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

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

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

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

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

5 раздел:Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

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

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

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

3 класс

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

-влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

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

-высокий старт и стартовый разгон;

- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

История развития легкой атлетики.

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

Практическая часть: - прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;

- отталкивание в прыжке в длину с разбега.

-техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура (основные понятия).

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

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

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

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура человека:

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

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

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.

5 раздел:Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

-Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

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

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

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

4 класс

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

-проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

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

-высокий старт и стартовый разгон;

- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

История развития легкой атлетики.

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

Практическая часть:- прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;

- отталкивание в прыжке в длину с разбега.

-техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура (основные понятия).

-здоровье и здоровый образ жизни.

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

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

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура человека:

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

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

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

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

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

-Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

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

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

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

Календарно-тематическое планирование

1 класс

№ /п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Кол-во часов
	предполагаемые	фактические		
1	Сентябрь, 1 неделя		Бег в медленном и быстром темпе	1
2	Сентябрь, 2 неделя		Прямолинейный бег и бег с изменением направления	1
3	Сентябрь, 3 неделя		Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30 м., челночный бег 3x10 м.	1
4	Сентябрь, 4 неделя		Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Подтягивание из виса, наклоны вперед из положения сидя.	1
5	Октябрь, 1 неделя		Техника прыжка в длину с места. Шестиминутный бег. Прыжки в длину с места.	1
6	Октябрь, 2 неделя		Техника прыжка в длину с места.	1
7	Октябрь, 3 неделя		Прыжки в длину с разбега.	1
8	Октябрь, 4 неделя		Прыжки с высоты до 60-70 см	1
9	Ноябрь, 2 неделя		Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	1
10	Ноябрь, 3 неделя		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1
11	Ноябрь, 4 неделя		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1
12	Декабрь, 1 неделя		Держание и выбрасывание малого мяча	1
13	Декабрь, 2 неделя		Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1
14	Декабрь, 3 неделя		Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1
15	Декабрь, 4 неделя		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м.	1
16	Январь, 3 неделя		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м.	1
17	Январь, 4 неделя		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м.	1
18	Февраль, 1 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
19	Февраль, 2 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
20	Февраль, 3 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
21	Февраль, 4 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
22	Март, 1 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
23	Март, 2 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
24	Март, 3 неделя		Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1

25	Апрель, 1 неделя		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1
26	Апрель, 2 неделя		Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	1
27	Апрель, 3 неделя		Прыжки с высоты до 60-70 см	1
28	Апрель, 4 неделя		Прыжки в длину с разбега.	1
29	Май, 1 неделя		Прямолинейный бег и бег с изменением направления	1
30	Май, 1 неделя		Бег в медленном и быстром темпе. Подтягивание из виса. Наклоны вперед из положения сидя.	1
31	Май, 2 неделя		Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег.	1
32	Май, 3 неделя		Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30м, челночный бег 3х10 м.	1
33	Май, 4 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1

2 класс

№ /п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Кол-во часов
	предполагаемые	фактические		
1	Сентябрь, 1 неделя		Бег в медленном и быстром темпе	1
2	Сентябрь, 2 неделя		Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	1
3	Сентябрь, 3 неделя		Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.	1
4	Сентябрь, 4 неделя		Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	1
5	Октябрь, 1 неделя		Техника прыжка в длину с места.	1
6	Октябрь, 2 неделя		Техника прыжка в длину с места.	1
7	Октябрь, 3 неделя		Прыжки в длину с разбега.	1
8	Октябрь, 4 неделя		Прыжки с высоты до 60-70 см	1
9	Ноябрь, 2 неделя		Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	1
10	Ноябрь, 3 неделя		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1
11	Ноябрь, 4 неделя		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1
12	Декабрь, 1 неделя		Держание и выбрасывание малого мяча	1
13	Декабрь, 2 неделя		Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1
14	Декабрь, 3 неделя		Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1
15	Декабрь, 4 неделя		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1
16	Январь, 3 неделя		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1
17	Январь, 4 неделя		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1
18	Февраль, 1 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх	1

			с элементами легкой атлетики	
19	Февраль, 2 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
20	Февраль, 3 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
21	Февраль, 4 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
22	Март, 1 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
23	Март, 2 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
24	Март, 3 неделя		Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1
25	Апрель, 1 неделя		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1
26	Апрель, 2 неделя		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1
27	Апрель, 3 неделя		Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	1
28	Апрель, 4 неделя		Прыжки с высоты до 60-70 см	1
29	Май, 1 неделя		Прыжки в длину с разбега.	1
30	Май, 1 неделя		Прямолинейный бег и бег с изменением направления	1
31	Май, 2 неделя		Бег в медленном и быстром темпе. Наклоны вперед из положения сидя. Челночный бег 3х10 м.	1
32	Май, 3 неделя		Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Бег 30м.	1
33	Май, 4 неделя		Бег в медленном и быстром темпе .Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.	1
34	Май, 5 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1

3 класс

№ /п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Кол-во часов
	предполагаемые	фактические		
1	Сентябрь, 1 неделя		Техника выполнения высокого старта и стартового разгона	1
2	Сентябрь, 2 неделя		Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	1
3	Сентябрь, 3 неделя		Бег с ускорением ис максимальной скоростью.	1
4	Сентябрь, 4 неделя		Бег с преодолением различных препятствий прыжками.	1
5	Октябрь, 1 неделя		Техника прыжка в длину с места	1
6	Октябрь, 2 неделя		Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	1
7	Октябрь, 3 неделя		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1
8	Октябрь, 4 неделя		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1

9	Ноябрь, 2 неделя		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1
10	Ноябрь, 3 неделя		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1
11	Ноябрь, 4 неделя		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1
12	Декабрь, 1 неделя		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1
13	Декабрь, 2 неделя		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1
14	Декабрь, 3 неделя		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1
15	Декабрь, 4 неделя		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	1
16	Январь, 3 неделя		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	1
17	Январь, 4 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
18	Февраль, 1 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
19	Февраль, 2 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
20	Февраль, 3 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
21	Февраль, 4 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
22	Март, 1 неделя		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	1
23	Март, 2 неделя		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1
24	Март, 3 неделя		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1
25	Апрель, 1 неделя		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1
26	Апрель, 2 неделя		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1
27	Апрель, 3 неделя		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1
28	Апрель, 4 неделя		Техника прыжка в длину с места	1
29	Май, 1 неделя		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1
30	Май, 1 неделя		Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	1
31	Май, 2 неделя		Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	1
32	Май, 3 неделя		Бег с ускорением ис максимальной скоростью.	1
33	Май, 4 неделя		Бег с преодолением различных препятствий прыжками.г.	1
34	Май 5 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх	1

			с элементами легкой атлетики	
--	--	--	------------------------------	--

4 класс

№ /п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Кол-во часов
	предполагаемые	фактические		
1	Сентябрь, 1 неделя		Техника выполнения высокого старта и стартового разгона	1
2	Сентябрь, 2 неделя		Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	1
3	Сентябрь, 3 неделя		Бег с ускорением ис максимальной скоростью.	1
4	Сентябрь, 4 неделя		Бег с преодолением различных препятствий прыжками.	1
5	Октябрь, 1 неделя		Техника прыжка в длину с места	1
6	Октябрь, 2 неделя		Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	1
7	Октябрь, 3 неделя		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1
8	Октябрь, 4 неделя		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1
9	Ноябрь, 2 неделя		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1
10	Ноябрь, 3 неделя		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1
11	Ноябрь, 4 неделя		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1
12	Декабрь, 1 неделя		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1
13	Декабрь, 2 неделя		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1
14	Декабрь, 3 неделя		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1
15	Декабрь, 4 неделя		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м.	1
16	Январь, 3 неделя		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м.	1
17	Январь, 4 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
18	Февраль, 1 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
19	Февраль, 2 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
20	Февраль, 3 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
21	Февраль, 4 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1
22	Март, 1 неделя		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикаль-	1

			ную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6 м.	
23	Март, 2 неделя		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1
24	Март, 3 неделя		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1
25	Апрель, 1 неделя		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1
26	Апрель, 2 неделя		Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1
27	Апрель, 3 неделя		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1
28	Апрель, 4 неделя		Техника прыжка в длину с места	1
29	Май, 1 неделя		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1
30	Май, 1 неделя		Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	1
31	Май, 2 неделя		Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	1
32	Май, 3 неделя		Бег с ускорением ис максимальной скоростью.	1
33	Май, 4 неделя		Бег с преодолением различных препятствий прыжками.	1
34	Май 5 неделя		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1

Лист внесения изменений и дополнений в рабочую программу

№ п\п	№ урока /тема согласно рабочей учебной программе	Тема с учетом корректировки	Сроки корректировки	Примечание
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				