

Приложение к Основной образовательной программе среднего общего образования  
МАОУ «Белоярская СОШ № 1», п. 2.1.

Утверждаю:  
И.о. директора МАОУ  
«Белоярская СОШ № 1»  
И.В. Хабибуллина

Приказ № 910  
« » 2023 г.

Согласовано:  
Зам. директора МАОУ  
«Белоярская СОШ № 1»  
Климова Н.В.

«31» 08 2023 г.

Рассмотрено  
на заседании МО  
Протокол № 7  
Руководитель МО

«31» 08 23 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности**

**объединение «Легкая атлетика»**

**для обучающихся 10-11 классов**

**уровень: среднего общего образования**

2023-2024 год



**Программа  
внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительное направление  
«Легкая атлетика»**

**Пояснительная записка.**

Образовательная программа по внеурочной деятельности объединение с легкой атлетикой рассчитана на уровень 10-11 класса (1 час в неделю-34 часа в год) для МАОУ «Белоярская СОШ №1» разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утвержден приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. №220), с учетом основных положений:

- Федерального закона №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

Легкая атлетика делится на пять разделов (ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья), которые, в свою очередь, подразделяются на многие виды и разновидности. двигательный бег, кроссовый, физический.

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

Внеурочный урок является основной формой построения занятия легкой атлетикой в школе. Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Цель подготовительной части — посредством действенных физических упражнений при минимальных затратах времени включить в работу все функциональные системы организма занимающегося.

Правильный подбор упражнений в движении (ходьба, бег) и на месте (шеренга, колонна, круг) способствует улучшению работы органов дыхания, кровообращения, обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата.

На внеурочном уроке по легкой атлетике это могут быть — спортивная ходьба, медленный бег, беговые упражнения, различные прыжки, ускорения. Используются подготовительные упражнения того вида легкой атлетики, которым обучающиеся будут заниматься в основной части урока. Если это прыжки в длину с разбега, то подготовительными упражнениями могут быть прыжки через один, три, пять шагов, в длину с места, тройные, пятерные. Ходьба включается для активного отдыха.

В основной части одной из задач внеурочной деятельности является изучение нового материала. Вначале разучиваются новые движения (элементы) техники того или иного вида легкой атлетики. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине и конце основной части урока.



Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации и ловкости, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, в конце. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.

Рабочая программа имеет *спортивно - оздоровительную направленность*, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

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

Целостная система подготовки решает следующие

**основные задачи:**

*Обучающие:*

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

*Развивающие:*

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;

*Воспитательные:*

- воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся;
- формирование взаимопонимания и бесконфликтности в общении.

Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год).

Теоретические знания учащиеся получают в процессе занятия.

Программа реализуется: на территории школы.

**Основными формами организаций занятий** являются: беседа, физические упражнения и двигательные задания, тестирование, игра. Длительность занятия 1 час– 45 минут.

**Основными формами подведения итогов** реализации дополнительной

- образовательной программы являются:
- тестирование;
- беседа.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**  
*вводный*, который проводится для оценивания объективных знаний, умений и навыков учащихся перед началом изучения программы;  
*текущий*, который проводится в процессе занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным разделам;  
*итоговый*, проводится 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.



## **Планируемые результаты.**

### *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.).

**В результате изучения раздела "Легкая атлетика" на занятиях во внеурочной деятельности учащиеся должны:**

### ***Характеризовать:***

- лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой 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 высоту с разбега, метания малого мяча на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.



### **Уметь:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину и высоту с разбега, метание в своей возрастной категории помогать в судействе школьных соревнований по легкой атлетике

### **Демонстрировать:**

- общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, гибкости и координации).
- легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).
- тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- общую физическую подготовку.
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью прыжков и бега.
- умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

### **Ресурсы и условия реализации учебного курса.**

#### **Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Наличие спортивного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий, раздевалок.

**Спортивное оборудование:** баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; корзины, сетки, стойки, оборудование для силовых упражнений (утяжелители, гантели), гимнастическая перекладина, шведские стенки, секундомер, разметочные дорожки для прыжков и метания, канат для перетягивания, перекладина пристенная, гимнастический козел, маты гимнастические, скамейка гимнастическая, мостик, скакалки, сетка волейбольная, мяч гандбольный, диск, планка для прыжков, палочки эстафетные, мяч для метаний (150 г.), мячи малые резиновые, набивные мячи.

**Гигиенические требования:** Спортивные сооружения должны соответствовать установленным санитарно-гигиеническим требованиям и нормам. К гигиеническим требованиям спортивных сооружений предъявляются особо высокие требования, так как от их санитарного состояния зависит оздоровительный эффект занятий физическими упражнениями и спортом. Важное гигиеническое значение имеет внутренняя отделка помещений. Стены должны быть ровными, без выступов и лепных украшений. Дверные проёмы не должны иметь выступающих наличников. Пол должен быть ровным, без выбоин и выступов, нескользким, эластичным, легко



моющимися. Спортивный зал должен иметь по возможности прямое естественное освещение; искусственное освещение в залах осуществляется светильниками рассеянного или отражённого света. Освещение должно быть равномерным и обеспечивать необходимый уровень горизонтальной и вертикальной освещённости в соответствии с установленными нормами.

**Оборудование и инвентарь спортивного зала** должен быть исправен и соответствовать определённым стандартам по форме, весу и качеству материалов. К ним также предъявляется ряд гигиенических требований, направленных на предупреждение спортивных травм, устранение загрязнения воздуха пылью, соответствие снарядов возрасту занимающихся. Всё это создаёт условия для нормального учебно-тренировочного процесса. В крытых спортивных сооружениях категорически запрещается курить, а также заниматься не в спортивной форме.

**Гигиенические требования к открытым спортивным сооружениям.** Эти сооружения, располагаемые на открытом воздухе, могут быть отдельными или комплексными. Открытые плоскостные спортивные сооружения должны иметь специальное покрытие с ровной и нескользящей поверхностью, не пылящейся в сухое время года и не содержащей механических включений, которые могут привести к травме. Травяное покрытие (зелёный газон), кроме того, должно быть низким, густым, морозостойким, устойчивым к вытаптыванию и частой стрижке, а также к засушливой и дождливой погоде. Покрытие должно иметь уклоны для отвода поверхностных вод.

**Гигиенические требования к одежде, к обуви.** Очень важно соблюдать правила личной гигиены в повседневной жизни и, особенно при занятиях физическими упражнениями. Всем известно, что соблюдение этих правил способствует не только предупреждению заболеваний, укреплению здоровья и нормальному развитию организма, но и повышению работоспособности, физическому совершенствованию. **Личная гигиена** включает в себя уход за кожей, полостью рта, волосами, закаливание, а так же содержание в чистоте своей одежды и обуви. Для занятий в помещении зимой и тренировки летом одежда должна соответствовать метеорологическим условиям и особенностям вида спорта. В тёплую погоду - спортивные трусы, майка, тренировочный костюм из хлопчатобумажной ткани; в прохладную - спортивный костюм шерстяной ткани. Обувь нужно иметь прочную, эластичную, удобную, лёгкую и свободную, что обеспечит устойчивость походки и не будет препятствовать развитию плоскостопия. Неудобная, тесная обувь ухудшает кровообращение, не согревает стопы, она вызывает ссадины потёртости и мозоли. Одежда и обувь нуждаются в постоянном уходе. Бельё необходимо стирать после каждой тренировки. Загрязнённую и намокшую обувь следует очистить, просушить и смазать специальной мазью или кремом. Хранить спортивную одежду и обувь нужно в проветриваемом месте.



**Календарно-тематическое планирование.**

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения		Виды деятельности
		план	факт	
1.	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. Обучение техники бега с низкого старта.			<p><b>Групповой.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м. Использовать общие приемы решения поставленных задач; характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей. Формировать потребности и умение выполнять упражнения для бега на короткие дистанции.</p>
2.	Совершенствование техники бега с низкого старта.			<p><b>Фронтальный.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>
3.	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях.			<p><b>Групповой.</b> Уметь правильно выполнять движения различными способами; метать мяч в цель. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные</p>



				<p>действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов.</p>
4.	Совершенствование техники бега с низкого старта.			<p><b>Групповой.</b></p> <p>Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.</p>
5.	Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.			<p><b>Групповой.</b></p> <p>Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м.</p> <p>Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Сравнить усилия, затрачиваемые на обычные упражнения и упражнения с набивным мячом.</p>
6.	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.			<p><b>Обособленный.</b></p> <p>Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>Использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения</p>



				<p>результата.</p> <p>Сравнить работу индивидуальную с групповой (с набивным мячом).</p>
7.	Обучение технике движения рук в беге.			<p><b>Групповой.</b></p> <p>Уметь выполнять строевые команды, элементы отдельно и в комбинации. Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.</p> <p>Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов.</p>
8.	Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.			<p><b>Групповой.</b></p> <p>Уметь выполнять строевые команды, элементы отдельно и в комбинации. Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.</p> <p>Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения учебной задачи.</p>
9.	Прыжки в длину с разбега. Обучение технике отталкивания в прыжках в длину с разбега.			<p><b>Групповой.</b></p> <p>Правильно выполнять движения при ходьбе и беге.</p> <p>Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>Распределение функций обучающихся во время работы по местам занятий.</p>
10.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбег.			<p><b>Индивидуально-обособленный.</b></p> <p>Уметь выполнять технику отталкивания.</p> <p>Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>



				<p>Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Обеспечиваем социальную компетентность и учет позиции других людей.</p>
11.	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.			<p><b>Групповой.</b></p> <p>Уметь правильно выполнять технику приземления в прыжках.</p> <p>Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Самостоятельное выделение и формулировка учебной цели: происходит с обязательным соблюдением условий, обозначенных для действий смыслообразования.</p>
12.	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.			<p><b>Групповой.</b></p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Осознанное и произвольное построение речевого высказывания :мысленное и вслух проговаривание своих действий в процессе физкультурной деятельности (начиная от простейших названий исходных положений, заканчивая сложными физическими упражнениями, с разделением их на фазы).</p>
13.	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.			<p><b>Фронтальный.</b></p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,</p>



				<p>сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Выбор наиболее эффективных способов решения задачи в зависимости от конкретных условий.</p>
14.	Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега.			<p><b>Групповой.</b></p> <p>Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p>Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас.</p>
15.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.			<p><b>Групповой.</b></p> <p>Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>Использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора).</p>



16.	Совершенствование техники отталкивания с разбега.			<p><b>Групповой.</b>          Уметь правильно выполнять технику отталкивания с разбега.          Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.          Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.          Увидеть и составить целое, начиная от объединения разноплановых упражнений в комплекс и заканчивая составлением программы личных предпочтений в области физической культуры.</p>
17.	Совершенствование техники отталкивания с разбега.			<p><b>Групповой.</b>          Уважительно относиться к партнеру.          Моделировать технику действий и приемов.          Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий.          Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.          Учить сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач.</p>
18.	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.			<p><b>Групповой.</b>          Моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.          Соблюдать правила безопасности.          Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.          Учить сравнивать различия техники одного и того же упражнения, находить оптимальные для себя варианты.</p>
19.	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.			<p><b>Групповой.</b>          Уважительно относиться к партнеру.          Моделировать технику выполнения действий и приемов.          Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>



				<p>технических действий.</p> <p>Учить сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.</p>
20.	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.			<p><b>Фронтальный.</b></p> <p>Уметь демонстрировать технику разбега.</p> <p>Выполнять правила выполнения техники разбега.</p> <p>Моделировать технику действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Общение и взаимодействие с партнёрами по совместной деятельности.</p>
21.	Метание малого мяча. Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия.			<p><b>Групповой.</b></p> <p>Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м.</p> <p>Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Комментирование выполняемых упражнений, дополнение ответов других, высказывание своих версий.</p>
22.	Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия.			<p><b>Групповой.</b></p> <p>Уметь правильно выполнять хлёсткого движения руки.</p> <p>Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций.</p> <p>Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p> <p>С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами.</p>



23.	Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Совершенствование метания малого мяча в цель.			<p><b>Групповой.</b>  Правильно выполнять положение «натянутый лук».  Использовать общие приемы решения поставленных задач.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Учить не только показывать двигательное действие, а и проговаривать упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных задач.</p>
24.	Закрепление метания малого мяча в цель.			<p><b>Групповой.</b>  Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Правильно выполнять метание малого мяча в цель.  Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Учить аргументировать свою позицию.</p>
25.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</b> Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.			<p><b>Групповой.</b>  Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м.  Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Способность действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия.</p>



26.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.			<p><b>Групповой.</b>  Правильно выполнять элементы легкой атлетики в подвижных играх.  Использовать общие приемы решения поставленных задач.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Организация и планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками.</p>
27.	Метание малого мяча. Обучение технике выполнения скрестного шага.			<p><b>Групповой.</b>  Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м.  Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Создавать условия для решения задач формирования коммуникативных умений в процессе групповой работы.</p>
28.	Обучение технике метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов.			<p><b>Групповой.</b>  Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м.  Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Построение действий целеполагания и рефлексии с приоритетом на</p>



				воспитательные аспекты соревновательной деятельности.
29.	Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель.			<p><b>Фронтальный.</b>  Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.  Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>
30.	Закрепление метания малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов.			<p><b>Групповой.</b>  Уметь бегать длинные дистанции правильно распределяя силы по дистанции.  Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.  Использовать общие приемы решения поставленных задач.  Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
31-32.	Техника элементов бега на короткие дистанции.			<p><b>Групповой.</b>  Уметь выполнять строевые команды, элементы отдельно и в комбинации.  Инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника.  Планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  Формируем умение выделять основные признаки сравнения выполнения учебной задачи.</p>
33-	Техника стартового разгона			<b>Групповой.</b>



34.	и бега по дистанции с максимальной скоростью.			<p>Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м.</p> <p>Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Сравнить усилия, затрачиваемые на обычные упражнения и упражнения с набивным мячом.</p>
-----	---	--	--	---