

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа пос. Октябрьский муниципального района Кинельский Самарской области имени дважды Героя Советского Союза А. И. Колдунова**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании МО педагогов,  
реализующих ФГОС НОО  
Протокол № 1  
от «31» августа 2022г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_Самойленко Е.А.

**ПРОВЕРЕНО**

Заместитель  
директора  
по учебно-воспитательной  
работе  
\_\_\_\_\_Марценюк Е.П.  
«31» августа 2022г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора  
ГБОУ СОШ пос.  
Октябрьский  
Приказ №284-од  
от «31» августа 2022г.  
\_\_\_\_\_Шевырёва А.Н.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет      Легкая атлетика

Класс            9

Количество часов по учебному плану

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
9	1	34

Учебники:

Класс	Авторы, наименование, год издания
9	В.И.Лях, -М.,Просвещение,2012г.; Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика. Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам»

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по легкой атлетике составлена на основе « Программы по физической культуре для 5-9 классов», В.И.Лях, -М., Просвещение, 2012г.; Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика. Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам»: учебное пособие - М. Просвещение, 2012г. в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего, основного общего, среднего общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, учебного плана МАОУ «Кутарбитская СОШ» - филиал «Дегтяревская СОШ» .

### **Общие цели начального (основного) общего образования по легкой атлетике:**

**1** Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**2** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий легкой атлетикой.

**Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:**

- укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;
- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» является обязательным предметом в средней школе и на его преподавание отводится 34 ч в год, при одноразовом занятии в неделю. Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

### **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Мета предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять легкую атлетику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы  
применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

К концу первого полугодия:

Выпускник будет знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила судейства соревнований по легкой атлетике;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Выпускник будет уметь:

- Провести специальную разминку для легкоатлета
- Овладеют основами техники легкой атлетики;
- Овладеют основами судейства по легкой атлетике;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость, скоростно – силовые качества, специальную выносливость
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Выпускник будет знать:

- требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеристику физической нагрузки по показателю частоты пульса;
- расширит знания о технике видов по легкой атлетике;
- получат разносторонние знания о положении дел в современной легкой атлетике

Выпускник будет уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

### 3. Содержание учебного предмета

#### **Теоретическая подготовка**

1 Виды легкой атлетики. Судейство соревнований. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.

2. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

#### **Физическая подготовка**

##### **Общая физическая подготовка**

1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом, собственного веса, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

2. Подвижные игры.

3. Эстафеты.

4. Круговая тренировка.

5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

##### **Специальная физическая подготовка**

1. Специальные беговые упражнения и специальные прыжковые упражнения.

2 Специальные беговые упражнения и специальные прыжковые упражнения.

### 3 Специальные беговые упражнения и специальные прыжковые упражнения.

#### Техническая подготовка

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).
2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
3. Изучение техники бега на длинные дистанции.
4. Изучение техники метания в горизонтальную и вертикальную цель. Изучение техники метания на дальность.
5. Изучение техники прыжка в высоту и в длину, техники тройного прыжка.

#### Тактическая подготовка

1. Ознакомление с тактикой бега на длинные, короткие дистанции и прыжков в длину и высоту на соревнованиях.

#### 4. Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов/практические работы/контрольные работы	Основные виды деятельности
	<p><b>Теоретическая подготовка 2ч</b>                      Виды легкой атлетики. Судейство соревнований. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.                      Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.                      Врачебный контроль. Самоконтроль.                      Оказание первой медицинской помощи.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Изучают историю легкой атлетики и знают имена отечественных спортсменов. Определять основы физической культуры в обществе, раскрывать значение каждого из них.                      Определять назначения физкультурно – оздоровительной роли и значения в режиме дня.                      Определять дозировку температурных режимов процедур, руководствоваться правилами проведения.                      Руководствоваться правилами первой доврачебной помощи и ошибками.                      Подготовка мест занятий в условиях помещений, подбирать одежду и обувь с погодными условиями.                      Выявлять факторы нарушения безопасности занятий физической культурой и своевременно их устранять</p>
	<p><b>Общая физическая подготовка: 11ч</b>                      ОФП. Развитие общей выносливости. Бег до 10мин                      ОФП. ОРУ с предметами                      ОФП. Круговая тренировка                      ОФП. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.                      О.Ф.П. Развитие координации движений.                      ОФП. Развитие выносливости                      ОФП. Развитие быстроты                      ОФП .Развитие скоростно – силовых качеств                      ОФП .Подвижные игры с элементами легкой атлетики. «Лапта»</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Организовывать и проводить самостоятельную подготовку, составлять их содержание и планировать занятия физической культурой                      Выполнять нормативы по легкой атлетике                      Организовывать и проводить самостоятельную подготовку, составлять их содержание и планировать занятия физической культурой</p>

	<p><b>Специальная физическая подготовка</b> 6ч</p> <p>Специальная физическая подготовка. СБУ, СПУ.</p> <p>Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости</p>	5 1	<p>Применять легкоатлетические упражнения качеств. Моделировать технику легкой атлетики, варьировать ее в зависимости от ситуации</p>
	<p>Техническая подготовка 13ч</p> <p>Бег на короткие отрезки. Освоение техники бега на короткие отрезки.</p> <p>Бег на длинные дистанции. 1000м.</p> <p>Освоение техники бега на длинные дистанции.</p> <p>Метания малого мяча на дальность.</p> <p>Низкий старт и стартовый разгон</p> <p>Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель</p> <p>Освоение техники прыжка в высоту</p> <p>Освоение техники прыжка в длину.</p> <p>Тройной прыжок.</p> <p>Бег на средние дистанции 600м</p> <p>Бег на длинные дистанции 1500м</p>	2 2 1 1 1 2ч 2 1 1	<p>Моделировать технику легкоатлетических упражнений, ее в зависимости от ситуации. Описывать технику, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе обучения, соблюдать правила.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в легкой атлетике</p> <p>выбирать индивидуальный режим физической нагрузки в зависимости по частоте серд.сокращений</p>
	<p>Тактическая подготовка 2ч</p> <p>Тактическая подготовка. Распределение сил по дистанции.</p>	2	<p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе обучения, варьировать в зависимости ситуации</p>

#### 5.Календарно-тематический план

№	Тема урока	Содержание	УУД		
			Предметные	Метапредметные	Личностные
1	<p>Инструктаж по О.Т и П.Б. по легкой атлетике.</p> <p>Виды лег. Атлетики.</p> <p>Судейство соревнований.</p> <p>Освоение техники бега на короткие отрезки. 30,60, 100м</p>	<p>Инструктаж по О.Т. и Т.Б. по легкой атлетике. Виды и судейство соревнований по легкой атлетике.</p> <p>Бег на 30,60,100м</p>	<p>Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения</p>	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.</p> <p>Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>

				уроках физической культуры.	
2	Бег на короткие отрезки. Освоение техники бега на короткие отрезки.	30,60,100м	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, зная технику безопасности Регулятивные: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
3	Бег на длинные дистанции. 1000м. Освоение техники бега на длинные дистанции.	Бег 1000м Освоение техники бега на длинные дистанции	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, зная технику безопасности Регулятивные: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера. Проявлять координацию, внимание, быстроту	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

				и ловкость во время занятий л.атлетикой. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки	
4.	Метания малого мяча на дальность.	Метания мяча с трех шагов.	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, знать технику безопасности Регулятивные: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
5.	Низкий старт и стартовый разгон.	Старты из различных И.П.	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, знать технику безопасности Регулятивные: в доступной форме объяснять правила (технику)	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.



				<p>выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки</p>	
6.	<p>Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.</p>	<p>Метание малого мяча в цель. Метание в обруч, в баскетбольный щит.</p>	<p>В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p>	<p>Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, знать технику безопасности Регулятивные: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>
7.	ОФП. Развитие	Бег 10мин.	Применять	Познавательные:	Оказывать

	<p>общей выносливости. Бег до 10мин.</p>		<p>жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	<p>выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера. Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>	<p>бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
8.	<p>Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.</p>	<p>Режим и питание спортсмена. Ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора и обеспечивающую долгую сохранность творческой активности человека</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>

9.	ОФП. ОРУ с предметами.	ОРУ с предметами: гантели, штанга, гимнастические палки, скакалка т.д.	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p> <p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
10.	ОФП. Круговая тренировка	Круговая тренировка по станциям	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p> <p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное</p>	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

				осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
11.	ОФП. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	Подвижная игра «Меткий снайпер», «Мяч среднему»	Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера. Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
12	ОФП. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Подвижная игра «Меткий снайпер», «Мяч среднему»	Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

				Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
13	О.Ф.П. Развитие координации движений.	Варианты челночного бега.	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p> <p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
14	ОФП. Развитие выносливости	Бег до 12мин	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с</p>	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

				<p>поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p> <p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>	
15	ОФП. Развитие быстроты	Бег 20м х браз 3серии	<p>Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p> <p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
16	ОФП. Развитие быстроты	Бег 20м х браз 3серии	<p>Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр.</p> <p>Регулятивные:</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>

				<p>принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера. Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>	
17	Специальная физическая подготовка	СБУ СПУ	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Познавательные: применять знания полученные на уроке в повседневной жизни.</p>	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
18	Специальная физическая подготовка	СБУ СПУ	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	<p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления</p>	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

				Познавательные: применять знания полученные на уроке в повседневной жизни.	
19	Специальная физическая подготовка.	СБУ СПУ	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Познавательные: применять знания полученные на уроке в повседневной жизни.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
20	Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости	СБУ СПУ	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Познавательные: применять знания полученные на уроке в повседневной жизни.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
21	Тактическая подготовка. Распределения сил.	Ознакомление с тактикой бега на длинные, короткие дистанции и	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий



		прыжков в длину и высоту на соревнованиях.	различных изменяющихся, вариативных условиях.	задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Познавательные: применять знания полученные на уроке в повседневной жизни.	язык и общие интересы.
22	Тактическая подготовка. Распределение сил по дистанции.	Ознакомление с тактикой бега на длинные, короткие дистанции и прыжков в длину и высоту на соревнованиях	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	<b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Познавательные: применять знания полученные на уроке в повседневной жизни.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
23	Специальная физическая подготовка	СБУ СПУ	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

				<p>действия партнера. Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>	
24	Специальная физическая подготовка	СБУ СПУ	<p>Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы</p>	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера. Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
25	ОФП. Развитие скоростно – силовых качеств.	Прыжки через скакалку 300р	<p>Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>

				соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера. Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
26	Освоение техники прыжка в высоту	Прыжок способом перешагивание	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, знать технику безопасности Регулятивные: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
27	Освоение техники прыжка в высоту	Прыжок способом перешагивание	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,	Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, знать	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий

			анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	<p>технику безопасности</p> <p>Регулятивные: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера.</p> <p>Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой.</p> <p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки</p>	язык и общие интересы.
28	Освоение техники прыжка в длину. Тройной прыжок.	Тройной прыжок	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	<p>Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, знать технику безопасности</p> <p>Регулятивные: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера.</p> <p>Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой.</p> <p>Познавательные: выполнение</p>	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

				построений, организационных команд, бега, разминки	
29	Освоение техники прыжка в длину. Тройной прыжок.	Тройной прыжок	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	<p>Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, знать технику безопасности</p> <p>Регулятивные: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера.</p> <p>Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой.</p> <p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки</p>	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
30	ОФП.Подвижные игры с элементами легкой атлетики. «Лапта»	Лапта	Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p>	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

				<p>Коммуникативные: контролировать действия партнера. Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>	
31	Освоение техники бега на короткие отрезки 30, 60, 100м	Бег 30,60, 100м	<p>В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p>	<p>Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, знать технику безопасности  Регулятивные: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера.  Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой.  Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>
32	Бег на средние дистанции 600м	Бег 600м	<p>В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их</p>	<p>Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, знать технику безопасности  Регулятивные: в</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>

			исправлять;	доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки	
33	Освоение техники бега на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции 1000м	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, знать технику безопасности Регулятивные: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега,	Проявлять дисциплиниро ванность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

				разминки	
34	Освоение техники бега на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции 1500м	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	<p>Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, знать технику безопасности</p> <p>Регулятивные: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера.</p> <p>Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой.</p> <p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки</p>	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.