


Приложение к ООП НОО

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Утянская средняя общеобразовательная школа»

Приложение к ООП НОС

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Утянская средняя общеобразовательная школа»

| | | |
|---|---|---|
| <p>Рассмотрена на заседании ШМО учителей естественно-научного цикла Протокол № 4 от « 25 » июня 2021 г. Руководитель: Надобных Е.И.</p> | <p>Согласовано Заместитель директора МБОУ «Утянская СОШ» Надобных Е.И. « 27 » августа 2021 г.</p> | <p>Утверждено Директор МБОУ «Утянская СОШ» Бурминов Ю.А. Приказ № 138 от « 30 » августа 2021 г.</p>  |
|---|---|---|

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»
Срок реализации: 4 года
Возраст обучающихся: 7-11 лет**

Составил: учитель физики и
информатики
Бурминов Юрий Александрович

2021 год.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения 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.

Демонстрировать:

1 класс

| № п\п | Физические способности | Контрольные упражнения | уровень | | | | | |
|-------|------------------------|---|----------|-----------|---------|---------|-----------|---------|
| | | | мальчики | | | Девочки | | |
| | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | скоростные | Бег 30 м,с | 7.5 | 7.3-6.2 | 5.6 | 7.6 | 7.5-6.4 | 5.8 |
| 2. | координационные | Челночный бег 3x10м,с | 11.2 | 10.8-10.3 | 9.9 | 11.7 | 11.3-10.6 | 10.2 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 100 | 115-135 | 155 | 90 | 110-130 | 150 |
| 4. | выносливость | 6-ти минутный бег, м | 700 | 730-900 | 1100 | 500 | 600-800 | 900 |
| 5. | гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1 | 3-5 | 9 | 2 | 6-9 | 11.5 |
| 6. | силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д) | 1 | 2-3 | 4 | 2 | 4-8 | 12 |

2 класс

| № п\п | Физические способности | Контрольные упражнения | уровень | | | | | |
|-------|------------------------|----------------------------|----------|----------|---------|---------|-----------|---------|
| | | | мальчики | | | Девочки | | |
| | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | скоростные | Бег 30 м,с | 7.1 | 7.0-6.0 | 5.4 | 7.3 | 7.2-6.2 | 5.6 |
| 2. | координационные | Челночный бег 3x10м,с | 10.4 | 10.0-9.5 | 9.1 | 11.2 | 10.7-10.1 | 9.7 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 110 | 125-145 | 165 | 100 | 125-140 | 155 |
| 4. | выносливость | 6-ти минутный бег, м | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |

| | | | | | | | | |
|----|----------|---|---|-----|-----|---|------|------|
| 5. | гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1 | 3-5 | 7.5 | 2 | 6-9 | 12.5 |
| 6. | силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 1 | 2-3 | 4 | 3 | 6-10 | 14 |

3 класс

| п\п | Физические способности | Контрольные упражнения | уровень | | | | | |
|-----|------------------------|---|----------|----------|---------|---------|----------|---------|
| | | | мальчики | | | Девочки | | |
| | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| .1 | скоростные | Бег 30 м,с | 6.8 | 6.7-5.7 | 5.1 | 7.0 | 6.9-6.0 | 5.3 |
| .2 | координационные | Челночный бег 3x10м,с | 10.2 | 9.9-9.3 | 8.8 | 10.8 | 10.3-9.7 | 9.3 |
| .3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| .4 | выносливость | 6-ти минутный бег,м | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
| .5 | гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1 | 3-5 | 7.5 | 2 | 6-9 | 13 |
| .6 | силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д) | 1 | 3-4 | 5 | 3 | 8-13 | 16 |

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Содержание факультативного курса внеурочной деятельности

| № п/п | Наименование раздела | Всего часов | Из них | | | |
|---------------------|---|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| 1 | Бег на короткие дистанции | 60 | 16 | 16 | 14 | 14 |
| 2 | Метание малого мяча | 56 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 52 | 12 | 12 | 14 | 14 |
| 4 | Прыжки в высоту «перешагиванием» | 50 | 10 | 12 | 14 | 14 |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 52 | 14 | 14 | 12 | 12 |
| Итого часов: | | 270 | 66 | 68 | 68 | 68 |

Содержание курса

Обучение технике бега

Основными средствами обучения технике бега являются специальные беговые, прыжковые, прыжково-беговые упражнения, бег в различных вариантах, подвижные игры, эстафеты. Бег с максимальной скоростью включают в занятие в виде кратковременных пробежек в чередовании с ходьбой, повторного пробегания дистанций 10-40м, эстафет.

Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

При ознакомлении обучающихся 1-4 классов с техникой прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» не следует заострять их внимание на мелких деталях, необходимо отметить только основные положения прыжка. Обучать надо в облегченных условиях: укороченный разбег; с небольшой скоростью; отталкивание с повышенной опоры.. обучение и последующее совершенствование техники прыжка в длину обычно сопровождаются многократным повторением его элементов и целостного упражнения.

Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»

Для успешного освоения техники прыжка в высоту необходимо повышать прыгучесть посредством регулярного выполнения различных прыжковых упражнения. Прыжки в высоту в процессе обучения можно проводить через резиновую ленту, гимнастические скамейки, планку. Важное значение имеет определение толчковой ноги для каждого

ученика. При определении места отталкивания необходимо помнить, что по мере поднятия планки место отталкивания отодвигается от проекции планки.

Обучение технике метания малого мяча

Обучение технике метания мяча на дальность осуществляется не в той последовательности, как они следуют один за другим, а «обратным ходом», т.е. от заключительного движения кистью в момент выбрасывания малого мяча до исходного положения перед началом разбега. На начальном этапе обучения можно использовать не малые мячи, а самодельные матерчатые мячи или другого материала. Такие мячи после броска не отскакивают и их можно быстро и легко собрать. Очень важно развивать у обучающихся подвижность в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника.

Подвижные игры и эстафеты

Подвижные игры, игровые задания и различные варианты эстафет помогают овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, закреплять их в игровых условиях, а также способствуют развитию физических способностей. Выбор игр зависит от педагогических задач, от физической и технической подготовленности обучающихся, от условий, места проведения и количества обучающихся.

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

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», «Лапта», 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

Содержание

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

Содержание

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 (1,5x1,5м) 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»

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование раздела | Всего часов | Из них | | | |
|---------------------|---|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| 1 | Бег на короткие дистанции | 60 | 16 | 16 | 14 | 14 |
| 2 | Метание малого мяча | 56 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 52 | 12 | 12 | 14 | 14 |
| 4 | Прыжки в высоту «перешагиванием» | 50 | 10 | 12 | 14 | 14 |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 52 | 14 | 14 | 12 | 12 |
| Итого часов: | | 270 | 66 | 68 | 68 | 68 |

1 класс

| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | |
|------------|---|-------------|----------------------------|-----------|
| | | | теория | Практика |
| 1. | Бег на короткие дистанции | 16 | В процессе обучения | 16 |
| 1.1 | Бег в медленном и быстром темпе | 8 | - | 8 |
| 1. | Прямолинейный бег и бег с изменением направления | 8 | - | 8 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 12 | В процессе обучения | 12 |
| 2.1 | Техника прыжка в длину с места. | 4 | - | 4 |
| 2.2 | Прыжки с высоты до 60-70 см | 4 | - | 4 |
| 2.3 | Прыжки в длину с разбега. | 4 | - | 4 |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" | 10 | В процессе обучения | 10 |
| 3.1 | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе | 4 | - | 4 |
| 3.2 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | 6 | - | 6 |
| 4. | Метание малого мяча | 14 | В процессе обучения | 14 |
| 4.1 | Держание и выбрасывание малого мяча | 2 | - | 2 |
| 4.2 | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении | 6 | - | 6 |

| | | | | |
|------------|--|-----------|----------------------------|-----------|
| | метания. | | | |
| 4.3 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м. | 6 | - | 6 |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетикой | 14 | В процессе обучения | 14 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 14 | - | 14 |

2 класс

| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | |
|------------|--|-------------|----------------------------|-----------|
| | | | теория | Практика |
| 1. | Бег на короткие дистанции | 16 | В процессе обучения | 16 |
| 1.1 | Бег в медленном и быстром темпе | 8 | - | 8 |
| 1. | Прямолинейный бег и бег с изменением направления | 8 | - | 8 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 12 | В процессе обучения | 12 |
| 2.1 | Техника прыжка в длину с места. | 4 | - | 4 |
| 2.2 | Прыжки с высоты до 60-70 см | 4 | - | 4 |
| 2.3 | Прыжки в длину с разбега. | 4 | - | 4 |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание» | 12 | В процессе обучения | 12 |
| 3.1 | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе | 4 | - | 4 |
| 3.2 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | 8 | - | 8 |
| 4. | Метание малого мяча | 14 | В процессе обучения | 14 |
| 4.1 | Держание и выбрасывание малого мяча | 2 | - | 2 |
| 4.2 | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | 6 | - | 6 |
| 4.3 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 4-5 м. | 6 | - | 6 |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетикой | 14 | В процессе обучения | 14 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 14 | - | 14 |

3 класс

| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | |
|-----------|---|-------------|----------------------------|-----------|
| | | | теория | Практика |
| 1. | Бег на короткие дистанции | 14 | В процессе обучения | 14 |
| 1.1 | Техника выполнения высокого старта и стартового разгона | 6 | - | 6 |
| 1.2 | Бег с ускорением ис максимальной скоростью | 4 | - | 4 |
| 1.3 | Бег с преодолением различных препятствий прыжками | 4 | - | 4 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 14 | В процессе обучения | 14 |
| 2.1 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега | 2 | - | 2 |
| 2.2 | Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см | 2 | - | 2 |
| 2.3 | Техника прыжка в длину с места | 2 | - | 2 |
| 2.4 | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега | 6 | - | 3 |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | 14 | В процессе обучения | 7 |
| 3.1 | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. | 6 | - | 3 |
| 3.2 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | 8 | - | 4 |
| 4. | Метание малого мяча | 14 | В процессе обучения | 7 |
| 4.1 | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | 8 | - | 4 |
| 4.2 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м. | 6 | - | 3 |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетикой | 12 | В процессе обучения | 6 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 12 | - | 6 |

4 год

| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | |
|-----------|--|-------------|----------------------------|----------|
| | | | теория | Практика |
| 1. | Бег на короткие дистанции | 7 | В процессе обучения | 7 |
| 1.1 | Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции | 4 | - | 4 |

| | | | | |
|------------|--|----------|----------------------------|----------|
| | Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. | 3 | - | 3 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 7 | В процессе обучения | 7 |
| 2.1 | Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2 | - | 2 |
| 2.2 | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика | 2 | - | 2 |
| 2.3 | Прыжок в длину с полного разбега. | 3 | - | 3 |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" | 7 | В процессе обучения | 7 |
| 3.1 | Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания» | 2 | - | 2 |
| 3.2 | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика | 2 | - | 2 |
| 3.3 | Прыжок в высоту с полного разбега. | 3 | | 3 |
| 4. | Метание малого мяча | 7 | В процессе обучения | 7 |
| 4.1 | Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом по направлению метания. | 2 | - | 2 |
| 4.2 | Метание малого мяча с места из и.п. – стоя боком в направлении метания. | 3 | - | 3 |
| 4.3 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м. | 2 | - | 2 |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетикой | 6 | В процессе обучения | 6 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетикой | 6 | - | 6 |