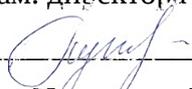


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Республика Бурятия**  
**Управление образования администрации МО «Заиграевский район»**  
**МБОУ Ключевская СОШ**

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

  
Путинцева Е.В.

«01» 09 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Ключевская СОШ

  
Путинцева Е.В.  
приказ № 52/01 от «01» 09 2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
**«Лёгкая атлетика»**

для обучающихся 10-11 классов

п. Татарский ключ 2023 г.

## Пояснительная записка

### Рабочая программа составлена на основе:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 (ред. от 08.11.2022) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.07.2021 N 64101)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 3 марта 2011 18.12.2020г., регистрационный № 61573)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования ( Приказ Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115, зарегистрирован Министерством юстиции РФ 20.04.2021г. № 63180)
- Приказ Минпросвещения России от 21.07.2023 N 556 "О внесении изменений в приложения № 1 и № 2 к приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.07.2023 № 74502)
- Основная образовательная программа ООО МБОУ «Ключевская СОШ».  
Устав МБОУ «Ключевская СОШ».

Настоящая программа по внеурочной деятельности имеет *спортивно – оздоровительную направленность*, рассчитана на преподавание в объеме 34 часов (1 час в неделю на один год обучения).

**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.

### **Планируемые 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.).

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **1. Теоретический программный материал.**

Физическая культура и спорт в РФ. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины, влияние спорта на укрепление здоровья.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

Гигиена спортсмена. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем (в процессе занятий)

#### **2. Практические занятия.**

Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой.

Возможные травмы и их предупреждения. Знакомство с правилами соревнований.

Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий).

#### **3. Практический программный материал.**

Общая физическая подготовка. Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, скамейка, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, стигание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий:

«Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта»,  
«Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему», «Четыре мяча».

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения: выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Передачи в парах, через сетку, подачи мяча, блокирование, нападающий удар, двусторонняя игра. Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200, 300, 400, 500, 600 м).

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!»,

«Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки. Прыжки. С места в длину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

Метание. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

## Тематическое планирование 10-11 класс

№ п/п	Тема занятия
1.	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. Обучение техники бега с низкого старта.
2.	Совершенствование техники бега с низкого старта.
3.	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях.
4.	Совершенствование техники бега с низкого старта.
5.	Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.
6.	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.
7.	Обучение технике движения рук в беге.
8.	Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.
9.	Прыжки в длину с разбега. Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.
10.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбег.
11.	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.
12.	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.
13.	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.
14.	Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега.
15.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.
16.	Совершенствование техники отталкивания с разбега.
17.	Совершенствование техники отталкивания с разбега.
18.	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.
19.	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.
20.	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.
21.	Метание малого мяча. Совершенствование хлесткого движения руки в момент финального усилия.
22.	Совершенствование хлесткого движения руки в момент финального усилия.
23.	Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Совершенствование метания малого мяча в цель.
24.	Закрепление метания малого мяча в цель.

25.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.
26.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.
27.	Метание малого мяча. Обучение технике выполнения скрестного шага.
28.	Обучение технике метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов.
29.	Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель.
30.	Закрепление метания малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов.
31.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.
32.	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.
33.	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.
34.	Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики.

## Календарно-тематическое планирование 10-11 класс

№ п/п	Тема занятия	Виды деятельности	Дата проведения	
			план	факт
1.	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции. Обучение техники бега с низкого старта.	<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.	04.09	
2.	Совершенствование техники бега с низкого старта.	<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.	11.09	
3.	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях.	<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 действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов.	18.09	

4.	Совершенствование техники бега с низкого старта.	<b>Групповой.</b> Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на уроке.	25.09	
5.	Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	<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. Сравнить усилия, затрачиваемые на обычные упражнения и упражнения с набивным мячом.	02.10	
6.	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	<b>Обособленный.</b> 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. Сравнить работу индивидуальную с групповой (с набивным мячом).	09.10	
7.	Обучение технике движения рук в беге.	<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. Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов.	16.10	
8.	Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.	<b>Групповой.</b> Уметь выполнять строевые команды, элементы отдельно и в комбинации.	23.10	

		<p>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.	<p>Прыжки в длину с разбега.</p> <p>Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.</p>	<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>	30.10	
10.	<p>Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбег.</p>	<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>	13.11	
11.	<p>Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.</p>	<p><b>Групповой.</b></p> <p>Уметь правильно выполнять технику приземления в прыжках. 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>	20.11	
12.	<p>Совершенствование техники приземления в прыжках в длину</p>	<p><b>Групповой.</b></p> <p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения</p>	27.11	

	с разбега.	универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. 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).		
13.	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.	<b>Фронтальный.</b> Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Выбор наиболее эффективных способов решения задачи в зависимости от конкретных условий.	04.12	
14.	Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега.	<b>Групповой.</b> Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. Находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас.	11.12	
15.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники отталкивания и правильного	<b>Групповой.</b> 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	18.12	

	выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора).		
16.	Совершенствование техники отталкивания с разбега.	<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.	25.12	
17.	Совершенствование техники отталкивания с разбега.	<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.	15.01	
18.	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.	<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.	22.01	
19.	Совершенствование техники разбега в сочетании с	<b>Групповой.</b> Уважительно относиться к партнеру.	29.01	

	отталкиванием.	<p>Моделировать технику выполнения действий и приемов.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения 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. 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>	05.02	
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>	12.02	
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>	19.02	
23.	Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в	<p><b>Групповой.</b></p> <p>Правильно выполнять положение «натянутый лук».</p>	26.02	

	фазе финального усилия. Совершенствование метания малого мяча в цель.	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.		
24.	Закрепление метания малого мяча в цель.	<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.	04.03	
25.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</b> Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	<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.	11.03	
26.	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	<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.	18.03	
27.	Метание малого мяча. Обучение	<b>Групповой.</b>	01.04	

	технике выполнения скрестного шага.	<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>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></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>Построение действий целеполагания и рефлексии с приоритетом на воспитательные аспекты соревновательной деятельности.</p>	08.04	
29.	Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель.	<p><b>Фронтальный.</b></p> <p>Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p>Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.</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>	15.04	
30.	Закрепление метания малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов.	<p><b>Групповой.</b></p> <p>Уметь бегать длинные дистанции правильно распределяя силы по дистанции.</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</p>	22.04	

		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.		
31.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</b> Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.	<b>Групповой.</b> Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	29.04	
32.	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.	<b>Групповой.</b> Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. 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;	06.05	
33.	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.	<b>Групповой.</b> Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. 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.	13.05	
34.	Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	<b>Групповой.</b> Уметь выполнять прыжок в длину с 11–13 беговых шагов, метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей.	20.05	