

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



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Лёгкая атлетика»

для обучающихся 10-11классов

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 хлёсткого движения руки в момент финального усилия.
22.	Совершенствование хлёсткого 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 технике бега с низкого старта.	<p>Групповой.</p> <p>Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м.</p> <p>Использовать общие приемы решения поставленных задач; характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей.</p> <p>Формировать потребности и умение выполнять упражнения для бега на короткие дистанции.</p>	04.09	
2.	Совершенствование техники бега с низкого старта.	<p>Фронтальный.</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>Формировать собственное мнение и позицию, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>	11.09	
3.	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях.	<p>Групповой.</p> <p>Уметь правильно выполнять движения 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> <p>Формировать мыслительные операции по каждому из разучиваемых элементов.</p>	18.09	

4.	Совершенствование техники бега с низкого старта.	Групповой. 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.	Групповой. 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.	Обособленный. 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.	Групповой. 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.	Групповой. 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.	Прыжки в длину с разбега. Обучение техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	<p>Групповой.</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.	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбег.	<p>Индивидуально-обособленный.</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.	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	<p>Групповой.</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.	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину	<p>Групповой.</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.	Фронтальный. 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.	Групповой. 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	Групповой. 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.	Групповой. 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.	Групповой. 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.	Групповой. 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	Групповой. 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>Фронтальный.</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>Групповой.</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>Групповой.</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>Групповой.</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.	Групповой. 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.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	Групповой. 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.	Групповой. 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	Групповой.	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>Групповой.</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>Фронтальный.</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>Групповой.</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	

		<p>наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>		
31.	<p>Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.</p>	<p>Групповой.</p> <p>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.</p> <p>Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.</p>	29.04	
32.	<p>Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.</p>	<p>Групповой.</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений.</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;</p>	06.05	
33.	<p>Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.</p>	<p>Групповой.</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений.</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>	13.05	
34.	<p>Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики.</p>	<p>Групповой.</p> <p>Уметь выполнять прыжок в длину с 11–13 беговых шагов, метание теннисного мяча на дальность с 5–6 шагов.</p> <p>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.</p> <p>Планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей.</p>	20.05	