

**Администрация муниципального образования  
Аркадакского муниципального района Саратовской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – средняя  
общеобразовательная школа №2 города Аркадака Саратовской области**

<b>«Рассмотрено»</b> Руководитель ШМО учителей физической культуры, технологии, искусства /Атаманова Н.В.	<b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по ВР МБОУ-СОШ №2 города Аркадака Саратовской области /Гроль Е.В.	<b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ-СОШ №2 города Аркадака Саратовской области /Кравцова З.В.
Протокол заседания ШМО №1 от «29» августа 2023 г.	«30» августа 2023 г.	Приказ об утверждении ООП ООО № 398 от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»)**  
**для 9 «А» и 9 «Б»**  
**направление физкультурно-спортивное**  
**на 2023-2024 учебный год**

**Составитель:** Морозова Роза Владимировна,  
Атаманова Наталья Владимировна,  
учителя физической культуры, категория первая квалификационная

Принято на заседании  
педагогического совета  
школы, протокол №1  
от «31 » августа 2023 г.

**Год составления программы-2023 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Физическая культура» (модуль «Легкая атлетика») МБОУ-СОШ №2 города Аркадака Саратовской области разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования приказ от 31 мая 2021 года №287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования) с изменениями на 8.11.2022.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74228).
4. Рабочая программа внеурочной деятельности под ред. Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук.

Авторы - составители:

Зеличенко В.Б., кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер СССР и России, заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»;

Черкашин В.П., доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»;

Киселева Е.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)».

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Физическая культура» (модуль «Легкая атлетика») реализуется педагогом с учётом рабочей программы воспитания МБОУ-СОШ № 2 города Аркадака Саратовской области.

*Структура рабочей программы:*

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
3. Тематическое планирование.

**Особенности данной рабочей программы по курсу внеурочной деятельности, реализуемые подходы.**

На изучение курса внеурочной деятельности в авторской программе отведено 36 часов. В данную программу внесены изменения, на изучение курса отводится 34 часа, за счет объединения одинаковых тем из Раздела 2 «Способы самостоятельной деятельности».

## **Цели изучения модуля «Легкая атлетика»**

**Цель Модуля** - обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

### **Задачи Модуля:**

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;
- формирование технических навыков бега, прыжков и метаний и умения применять их в различных условиях;
- формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам; отдыхе на природе, в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;
- популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии бега, прыжков и метаний решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

- формируют навыки собственной культуры поведения при проведении тренировочных занятий и во время соревнований на стадионе (спортивной площадке), легкоатлетическом манеже (спортивном зале), при проведении соревнований по кроссу и эстафетному бегу, при занятиях физической культурой и спортом в целом;

- обеспечивают развитие всех физических качеств и функциональных систем организма;

- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе занятий различными видами легкой атлетики;

- являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

*Особенности возрастной группы обучающихся, на которых ориентирована программа:*

Обучающиеся 9-х классов МБОУ-СОШ № 2 города Аркадака Саратовской области. В возрасте 15-16 лет отмечается значительное увеличение мышечной массы и совершенствование нервно-мышечного аппарата, создаются предпосылки к развитию силы и скорости. Однако в занятиях с учащимися этого возраста следует воздерживаться от силовых упражнений с предельными нагрузками.

Необходимо подчеркнуть, что обучение в 9-х классах совпадает с периодом полового созревания. В этот период наблюдается повышенная возбудимость и неустойчивость нервной системы. Индивидуальные особенности физического развития учащихся определяются по данным медицинского контроля. Физиологические возможности учащихся одного и того же возраста могут значительно отличаться. Поэтому в процессе физического воспитания важен индивидуальный подход

*Срок реализации программы*-1 год-2023-2024учебный год.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего и основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от 31.05.2021 г. № 287) модуль «Легкая атлетика» направлен на

достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности средствами различных видов легкой атлетики.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной познавательной, коммуникативной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, работа с информацией, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий легкой атлетикой, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по различным видам

Планируемые личностные легкой атлетики и в сфере физической культуры и спорта в целом. Результаты:

проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития легкой атлетики;

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики.

#### Планируемые метапредметные результаты:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий различными видами легкой атлетики;

умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности, способность самостоятельно применять различные методы и инструменты в информационно-познавательной деятельности;

#### Планируемые предметные результаты *на уровне основного общего образования*:

знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли легкой атлетики в направлениях:

физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижения выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики;

умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба);

знание легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики; знание прикладного значения легкой атлетики;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики;

упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики их совершенствования;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки; знание и умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики; участие в соревнованиях по легкой атлетике.

*По итогам занятий организована сдача нормативов по легкой атлетике.  
Участие обучающихся на данном курсе внеурочной деятельности позволит подготовиться к сдаче норм ГТО.*

## 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№	Наименование разделов и тем	Содержание	Количество часов		Характеристика основных видов деятельности	Формы организации деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
			Аудиторные	Неаудиторные			
1	<p><b>Раздел 1.</b></p> <p><b>Беговые упражнения</b> Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега.</p> <p>ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Бег с ускорением</p> <p>ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</p> <p>ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</p>	<p>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Общая физическая подготовка, для всестороннего развития ребенка. Используются подвижные игры на развитие скоростных качеств.</p>	4		<p>Расширять знания о легкой атлетике. Формировать правильную технику выполнения упражнений. Развивать физические качества.</p>	<p>Индивидуальная -Работа в парах -Групповая</p>	<p>Гражданское воспитание; Духовно-нравственное воспитание; Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Экологическое воспитание. Ценности научного познания</p>
2	<p><b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</b> Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования по прыжкам в длину. Изучение техники прыжка «согнув ноги».</p> <p>ОФП. Механизм отталкивания. Прыжок в длину с места.</p> <p>ОФП. Механизм отталкивания.</p>	<p>Этот раздел подробно изучает технику прыжка способом «согнув ноги». Механизм отталкивания. Техника приземления. Использование специальных упражнений для лучшего результата.</p>	6		<p>Развитие гармоничного тела, технического мастерства, развивают силу и координацию.</p>	<p>- Индивидуальная -Работа в парах -Групповая</p>	<p>Гражданское воспитание; Духовно-нравственное воспитание; Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Экологическое воспитание.</p>



	<p>Прыжок в длину с места и с 3-4 шагов разбега.</p> <p>ОФП. Специально-беговые упражнения для прыжка в длину.</p> <p>ОФП. Специально-беговые упражнения для прыжка в длину. Приземление в прыжке в длину с разбега.</p> <p>ОФП. Приземление. Прыжок в длину «согнув ноги» с 5-7 шагов разбега. Легкоатлетическая эстафета.</p>						<p>Ценности научного познания</p>
3	<p><b>Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание»</b></p> <p>Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования по прыжкам в длину. Изучение техники прыжка</p> <p>ОФП. Отталкивания с места, с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».</p> <p>ОФП. Механизм отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».</p> <p>ОФП. Специально-беговые упражнения для прыжка в длину.</p>	<p>Изучение техники прыжка в высоту способом «Перешагивание» .</p> <p>Использование специальных упражнений для освоение техники. Специально-беговые упражнения для прыжка в длину. Правильная постановка толчковой ноги прыжка в высоту с разбега.</p>	6		<p>Усвоение тренировочных упражнений. Разучивание правильной техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».</p>	<p>- Индивидуальная -Работа в парах -Групповая</p>	<p>Гражданское воспитание; Духовно-нравственное воспитание; Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Экологическое воспитание. Ценности научного познания</p>

	<p>ОФП. Специально-беговые упражнения для прыжка в длину. Постановка толчковой ноги прыжка в высоту с разбега.</p> <p>ОФП. Приземление. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».</p> <p>Легкоатлетическая эстафета.</p>					
4	<p><b>Раздел 2.</b> <b>Метание малого мяча</b></p> <p>Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования в метании. Изучение техники метания мяча.</p> <p>ОФП. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии. Челночный бег. Игра.</p> <p>ОФП. Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии. Линейная эстафета.</p> <p>ОФП. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м. Эстафеты.</p> <p>Техника выполнения хлесткому</p>	<p>Гигиенические требования в метании. Знакомство с правильной техникой метания мяча. Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии. Использование элементов в играх и эстафетах.</p>	10		<p>Освоение техники метания малого мяча.</p> <p>- Индивидуальная - Работа в парах - Групповая</p>	<p>Гражданское воспитание; Духовно-нравственное воспитание; Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Экологическое воспитание. Ценности научного познания</p>

	<p>движению метаемой руки в финальном усилии</p> <p>Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии</p> <p>Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.</p> <p>Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.</p>						
5	<p><b>Раздел 3.</b> <b>Бег на короткие дистанции</b> Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением.</p> <p>ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Бег с ускорением</p> <p>ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</p> <p>ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</p>	<p>Правила безопасности. Изучение техники низкого старта, стартового разгона. Разбор правильной техники бега . Использование подвижных игр.</p>	8		<p>Усвоение тренировочных упражнений. Отработка низкого старта, стартового разбега.</p>	<p>- Индивидуальная -Работа в парах -Групповая</p>	<p>Гражданское воспитание; Духовно-нравственное воспитание; Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; Экологическое воспитание. Ценности научного познания</p>

Описание места в учебном плане 9 класса.



						<b>внеурочном занятии</b>		
1	<p><b>Раздел 1. Знания о легкой атлетике</b>  <b>Тема 1. Беговые упражнения</b>  Правила безопасности на занятиях легкой атлетикой. Инструктаж по ТБ.  История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.  Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).  Изучение техники бега.</p> <p>ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Бег с ускорением</p> <p>ОФП.  Совершенствование техники бега.  Подвижная игра.</p> <p>ОФП.  Совершенствование техники бега.</p>	<p>Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Общая физическая подготовка, для всестороннего развития ребенка.  Используются подвижные игры на развитие скоростных качеств.</p>	3	3	<p>Ученик должен:  Расширять знания о легкой атлетике.  Формировать правильную технику выполнения упражнений.  Развивать физические качества.</p>	<p>Индивидуальная работа  -Работа в парах  -Групповая</p>	<p>Формировать культуру здоровья</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a></p>

	Подвижная игра.							
2	<p><b>Тема 2. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>  Правила безопасности.  Инструктаж по ТБ.  Техника прыжка  Гигиенические требования по прыжкам в длину.  Изучение техники прыжка «согнув ноги».</p> <p>ОФП. Механизм отталкивания. Прыжок в длину с места.</p> <p>ОФП. Механизм отталкивания. Прыжок в длину с места и с 3-4 шагов разбега.</p> <p>ОФП. Специально-беговые упражнения для прыжка в длину.</p> <p>ОФП. Специально-беговые упражнения для прыжка в длину.  Приземление в прыжке в длину с разбега.</p> <p>ОФП. Приземление.  Прыжок в длину</p>	<p>Этот раздел подробно изучает технику прыжка способом «согнув ноги». Механизм отталкивания. Техника приземления. Использование специальных упражнений для лучшего результата.</p>	1	6	<p>Развитие гармоничного тела, технического мастерства, развивают силу и координацию.</p>	<p>Индивидуальная  -Работа в парах  -Групповая</p>	<p>Формировать культуру здоровья</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a></p>

	«согнув ноги» с 5-7 шагов разбега. Легкоатлетическая эстафета.							
3	<p><b>Раздел 2 способы самостоятельной деятельности</b> <b>Тема 3. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание»</b> Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Гигиенические требования по прыжкам в длину. Изучение техники прыжка</p> <p>ОФП. Отталкивания с места, с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».</p> <p>ОФП. Механизм отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».</p> <p>ОФП. Специально-беговые упражнения для прыжка в длину.</p>	Изучение техники прыжка в высоту способом «Перешагивание». Использование специальных упражнений для освоение техники. Специально-беговые упражнения для прыжка в длину. Правильная постановка толчковой ноги прыжка в высоту с разбега.	3	6	Усвоение тренировочных упражнений. Разучивание правильной техники прыжка в высоту способом «Перешагивание».	- Индивидуальная -Работа в парах -Групповая	Формировать культуру здоровья	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/</a>

	<p>ОФП. Специально-беговые упражнения для прыжка в длину. Постановка толчковой ноги прыжка в высоту с разбега.</p> <p>ОФП. Приземление. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание». Легкоатлетическая эстафета.</p>							
4	<p><b>Тема 4. Метание малого мяча</b></p> <p>Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования в метании. Изучение техники метания мяча.</p> <p>ОФП. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии. Челночный бег. Игра.</p> <p>ОФП. Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии.</p>	<p>Гигиенические требования в метании. Знакомство с правильной техникой метания мяча. Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии. Использование элементов в играх и эстафетах.</p>	1	7	<p>Освоение техники метания малого мяча.</p>	<p>- Индивидуальная -Работа в парах -Групповая</p>	<p>Формировать культуру здоровья</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/</a></p>



	<p>Линейная эстафета.</p> <p>ОФП. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м. Эстафеты.</p> <p>Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии</p> <p>Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии</p> <p>Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.</p> <p>Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.</p>							
5	<p><b>Раздел 3.</b></p> <p><b>Физическое совершенствование</b></p> <p><b>Тема 5. Бег на короткие дистанции</b></p> <p>Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с</p>	<p>Правила безопасности. Изучение техники низкого старта, стартового разгона. Разбор правильной техники бега . Использование подвижных игр.</p>	4	<p>Усвоение тренировочных упражнений. Отработка низкого старта, стартового разбега.</p>	<p>Индивидуальная</p> <p>-Работа в парах</p> <p>-Групповая</p>	<p>Формировать культуру здоровья</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a></p>	

	<p>ускорением.</p> <p>ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Бег с ускорением</p> <p>ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</p> <p>ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.</p> <p>Итоговое занятие.</p>	<p>Сдача нормативов</p>			<p>Учебные нормативы, согласно плану</p>			
--	--	-------------------------	--	--	--	--	--	--

