

Администрация Курьинского района Алтайского края  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Курьинская средняя общеобразовательная школа» имени М.Т.Калашникова

<p>Согласовано Зам директора по воспитательной работе <i>О.В. Яворницкая</i> / Яворницкая О.В. / от «28» <u>08</u> 2016 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Курьинская сош» им. М.Т.Калашникова <i>Л.Н. Лёгоньких</i> / Лёгоньких Л.Н. / Приказ № <u>11/31</u> от «28» <u>08</u> 2016 г.</p>
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Лёгкая атлетика»

Срок реализации: 2016-2017 учебный год

Ступень: начальная школа

Направление внеурочной деятельности : спортивно-оздоровительное

Разработчик : З а й ц е в а Е в г е н и я Ф е д о р о в н а  
первая квалификационная категория

село. Курья 2016 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Учебный план внеурочной деятельности разработан на основе следующих нормативных документов: для начальной школы

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29. 12. 2012 г.;
  2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» (в ред. Приказа Минобрнауки РФ от 26.11.2010 № 1241, 22.09.2011 №2357)
  3. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 г. № 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 № 373»
  4. Приказа Минобрнауки РФ от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
  5. Основной образовательной программы НОО и ООО МБОУ «Курьинская сош» им. М.Т.Калашникова.
  6. Учебный план МБОУ «Курьинская сош» им. М.Т.Калашникова.
  - 7.Рабочая программа: Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.-93с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
  - 8.Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных. Организаций /В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2014-64с.
- Возраст детей:** программа составлена для учащихся 1-4 класс (возраст учащихся – 7-11 лет).
- Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 час в неделю (33 часа в год в 1- м классе, 34 часа 2-4 классах, всего – 135 часов).

**Цель:** содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

**Основные педагогические задачи:**

- 1.Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию учащихся.
- 2.Обучение технике легкоатлетических упражнений и её закрепление (бег на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги, метание малого мяча на дальность и в цель).
- 3.Развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно - силовых, координационных, общей выносливости).
- 4.Формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по легкой атлетике (техника выполнения разучиваемых двигательных действий, элементы правил соревнований и судейства, правила безопасности на занятиях по физической культуре).

**Актуальность** занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах

окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

### Общая характеристика курса

«Легкая атлетика» основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

#### Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (1-2 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков(3-4 класс);

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 30 минут

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

**Основными формами подведения итогов** программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

## **Описание места курса в плане внеурочной деятельности в рамках общеинтеллектуального направления**

Особенностью представленной программы «Легкая атлетика»- является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 33 недели в 1м классе, на 34 недели во 2-4 классах.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

• тематические беседы о здоровом образе жизни («Режим дня», «Что такое гигиена», «Закаливание организма» «физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств).

## **Описание ценностных ориентиров содержания**

*Ценностными ориентирами содержания данного курса являются:*

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.
- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих;

-готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

-овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

-овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

### **Предметные результаты**

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Место курса в учебном плане**

Рабочая программа разработана на основе программы Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.-93с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

Рабочая программа рассчитана на 33 часа в год 1 группа (1 час в неделю), 34 часа в год 2 группа (1 час в неделю), 34 часа в год 3 группа (1 час в неделю), 34 часа в год 4 группа (1 час в неделю). Программа состоит из разделов легкой атлетике: Бег на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание», метание малого мяча, основы развития физических способностей. Прикладные виды легкой атлетике: полоса препятствий, подвижные игры и эстафеты.

Основные развития физических способностей: развитие быстроты простой двигательной реакции, развитие стартовой скорости, развитие скоростно – силовых способностей, развитие координационных способностей, развитие гибкости. Определение и оценка уровня развития физических способностей (тестирование, соревнование).

Основы знаний в процессе занятий содержат знания: Правила поведения на занятиях легкой атлетике. Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям. В начале и в конце учебного года планируется проведение тестирования физической подготовленности школьников, на которое отводится 2-3 занятия.

### **Организационно - методические основы проведения занятий легкой атлетикой**

Организационное обеспечение занятия предусматривает:

\*Санитарно – гигиеническое обеспечение условий для проведения занятий.

\*Материально – техническое обеспечение занятия.

\*Выбор способа (метода) организации деятельности занимающихся на занятии:

Фронтальный метод, групповой метод, индивидуальный метод, круговой метод.

### ***Группа***

#### **1 раздел: Беговые упражнения**

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой. - история развития легкой атлетики

### **Физическая культура человека**

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

*Практическая часть:* - техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

## **2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

*Практическая часть:*

-прыжки в длину с места;

-Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;

-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

## **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*- правила безопасности на занятиях по прыжкам в высоту.

**Практическая часть:**-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

## **4 раздел: Метание малого мяча**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности на занятиях по метанию мяча.

**Практическая часть:** обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча;

-обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;

-обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4м.

## **5 раздел: Прикладные виды легкой атлетики**

*Подвижные игры с элементами легкой атлетики*

**Теоретическая часть:** *Знания о физической культуре:*- правила безопасности при занятиях подвижными играми. **Практическая часть:** *Игры с бегом:* «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». *Игры с прыжками:* «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Прыжки по полоскам», « Волк во рву», « Удочка». *Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». Легкоатлетическая полоса препятствий, легкоатлетические эстафеты.

## **Основы развития физических способностей.**

-Упражнение на развитие быстроты простой двигательной реакции.

- Упражнение на развитие стартовой скорости.

- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

- Упражнения на развитие координационных способностей.

- Упражнение на гибкость.

## **6 раздел: Определение и оценка уровня развития физических способностей (тестирование, соревнование).**

Физические способности: Контрольные упражнения: Бег 30 м,с, Челночный бег 3х10м,с, Прыжки в длину с места, см, 6-ти минутный бег,м, Наклон вперед из положения сидя, см, Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д).

### *2 группа*

#### **1 раздел: Беговые упражнения**

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности на занятиях легкой атлетикой.

##### **Физическая культура человека**

- закаливание организма.

*Практическая часть:* - техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

#### **2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

*Практическая часть:*-прыжки в длину с места;

-Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;

-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

#### **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*- правила безопасности на занятиях по прыжкам в высоту.

**Практическая часть:**-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

#### **4 раздел: Метание малого мяча**

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности на занятиях по метанию мяча.

**Практическая часть:** метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м.

#### **5 раздел: Прикладные виды легкой атлетики**

*Подвижные игры с элементами легкой атлетикой*

**Теоретическая часть:** *Знания о физической культуре:*- правила безопасности при занятиях подвижными играми. **Практическая часть:** *Игры с бегом:* «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». *Игры с прыжками:* «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Прыжки по полоскам», « Волк во рву», « Удочка». *Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». Легкоатлетическая полоса препятствий.

## **Основы развития физических способностей.**

- Упражнение на развитие быстроты простой двигательной реакции.
- Упражнение на развитие стартовой скорости.
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.
- Упражнения на развитие координационных способностей.
- Упражнение на гибкость.

## **6 раздел: Определение и оценка уровня развития физических способностей (тестирование, соревнование).**

Физические способности: Контрольные упражнения: Бег 30 м,с, Челночный бег 3x10м,с, Прыжки в длину с места, см, 6-ти минутный бег,м, Наклон вперед из положения сидя, см, Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М)  
На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д).

### *3 группа*

## **1 раздел: Беговые упражнения**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности на занятиях легкой атлетикой.

### **Физическая культура человека**

*Что такое гигиена.*

*Практическая часть:* - бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;

- высокий старт и стартовый разгон;
- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

## **2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности на занятиях по прыжкам в длину с разбега

**Практическая часть:** - прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;
- отталкивание в прыжке в длину с разбега.
- техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

## **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:* - правила безопасности на занятиях по прыжкам в высоту.

**Практическая часть:** - обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

- обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

## **4 раздел: Метание малого мяча**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности на занятиях по метанию мяча.

**Практическая часть:** метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.



## **5 раздел: Прикладные виды легкой атлетики**

*Подвижные игры с элементами легкой атлетикой*

**Теоретическая часть:** *Знания о физической культуре:*- правила безопасности при занятиях подвижными играми. **Практическая часть:** *Игры с бегом:* «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». *Игры с прыжками:* «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Прыжки по полоскам», «Волк во рву», «Удочка». *Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». Легкоатлетическая полоса препятствий

### **Основы развития физических способностей.**

- Упражнение на развитие быстроты простой двигательной реакции.
- Упражнение на развитие стартовой скорости.
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.
- Упражнения на развитие координационных способностей.
- Упражнение на гибкость.

## **6 раздел: Определение и оценка уровня развития физических способностей (тестирование, соревнование).**

Физические способности: Контрольные упражнения: Бег 30 м,с, Челночный бег 3х10м,с, Прыжки в длину с места, см, 6-ти минутный бег,м, Наклон вперед из положения сидя, см, Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д).

### *4 группа*

## **1 раздел: Беговые упражнения**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности на занятиях легкой атлетикой.

### **Физическая культура человека**

*- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств*

*Практическая часть:* - бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;

- высокий старт и стартовый разгон;
- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

## **2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности на занятиях по прыжкам в длину с разбега

**Практическая часть:** :- прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;
- отталкивание в прыжке в длину с разбега.
- техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

## **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

**Теоретическая часть:** *Знания о физической культуре:*- правила безопасности на занятиях по прыжкам в высоту.

**Практическая часть** -обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

- обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

#### **4 раздел: Метание малого мяча**

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности на занятиях по метанию мяча.

**Практическая часть:** -метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания;

- метание малого мяча с места из и. п. – стоя боком в направлении метания;

-метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6м.

#### **5 раздел: Прикладные виды легкой атлетики**

*Подвижные игры с элементами легкой атлетикой*

**Теоретическая часть:** *Знания о физической культуре:*- правила безопасности при занятиях подвижными играми.

**Практическая часть:** *Игры с бегом:* «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты». *Игры с прыжками:* «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Прыжки по полоскам», « Волк во рву», « Удочка». *Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель». Легкоатлетическая полоса препятствий

##### **Основы развития физических способностей.**

-Упражнение на развитие быстроты простой двигательной реакции.

- Упражнение на развитие стартовой скорости.

- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.

- Упражнения на развитие координационных способностей.

- Упражнение на гибкость.

#### **6 раздел: Определение и оценка уровня развития физических способностей (тестирование, соревнование).**

Физические способности: Контрольные упражнения: Бег 30 м,с, Челночный бег 3x10м,с, Прыжки в длину с места, см, 6-ти минутный бег,м, Наклон вперед из положения сидя, см, Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М)

На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д).

#### **Основные требования к уровню подготовленности учащихся по легкой атлетике.**

В результате изучения раздела « Легкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащихся должны

##### **Характеризовать**

-значение легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- прикладное значение легкоатлетических упражнений;

-правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;

-названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

-технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;

-типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;

-упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

-контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

-основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча на дальность;  
 -игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

### Уметь

-соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;  
 -технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);  
 -контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;  
 -выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

## 1 класс

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

## 2 класс

№ п\п	Физическая способность	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
3.	Скоростно-	Прыжки в длину с	110	125-	165	100	125-	155

	силовые	места, см		145			140	
4.	выносливость	6-ти минутный бег, м	750	800-950	1150	550	650-850	950
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	1	2-3	4	3	6-10	14

### 3 класс

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

#### 4 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2.	координационные	Челночный бег 3х10м,с	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-ти минутный бег,м	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	1	3-4	5	4	8-13	18

#### Распределение учебного времени прохождения программного материала по внеурочной деятельности

№	Наименование раздела	Количество часов			
		1 группа	2 группа	3 группа	4 группа
1	Основы знаний	В процессе занятий			
1.1	Бег на короткие дистанции.	8	8	7	7
1.2	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	3	5	5
1.3	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	4	4	4	4
1.4	Метание малого мяча	5	4	4	4
1.5	Основы развития физических способностей.	5	5	5	5

1.6	Прикладные виды легкой атлетики (легкоатлетическая полоса препятствий, подвижные игры и эстафеты).	5	7	6	6
1.7	Определение и оценка уровня развития физических способностей (тестирование, соревнование).	3	3	3	3
	Итого: 135ч	33	34	34	34

Календарно тематическое планирование  
1 группа (33 часа, 1 час в неделю)  
1 класс

№	Тема урока	Всего часов	Дата проведения	УУД
	<b>Определение и оценка уровня развития физических способностей</b>	<b>1</b>		
1	История развития легкой атлетики. Техника безопасности. Тестирование.	1	7.09.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о истории развития легкой атлетики, техники безопасности. Формирование навыка систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). <i>Метапредметные:</i> -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; <i>Личностные:</i> -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>8</b>		

2-3	Обучить технике бега в медленном темпе (положение туловища и головы, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движение рук).	2	14.09.- 21.09.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике бега в медленном темпе. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.
4-5	Обучить технике бега в быстром темпе.	2	28.09.-5.10.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике бега в быстром темпе. <i>Метапредметные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
6-7	Обучить прямолинейному бегу.	2	12.10.- 19.10.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о прямолинейном беге. <i>Метапредметные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
8-9	Обучить бегу с изменением направления движения.	2	26.10.-9.11.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о беге с изменением направления движения. <i>Метапредметные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Прикладные виды легкой атлетики</b>	<b>2</b>		



10-11	Подвижные игры и эстафеты с бегом.	2	16.11.- 23.11.	<p><i>Предметные:</i> -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижные игры и эстафеты с бегом. Правила безопасности при занятиях подвижными играми.</p> <p><i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
	<b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	<b>3</b>		
12	Обучить технике прыжка в длину с места.	1	30.11.	<p><i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике прыжка в длину с места. Правила безопасности на занятиях по прыжкам в длину с разбега.</p> <p><i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих;</p> <p><i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p>
13	Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка с высоты до 60-70см.	1	7.12.	<p><i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике устойчивого и мягкого приземления после прыжка с высоты до 60-70см.</p> <p><i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих;</p> <p><i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл</p>

				учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
14	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.	1	14.12.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. <i>Метапредметные:</i> - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Прикладные виды легкой атлетики</b>	<b>1</b>		
15	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1	21.12.	<i>Предметные:</i> -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижные игры и эстафеты с бегом. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	<b>4</b>		
16	Обучить перешагиванию через препятствие с места.	1	28.12.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике перешагивания через препятствие с места. Правила безопасности на занятиях

				по прыжкам в высоту. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; -готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
17	Обучить перешагиванию через препятствие в ходьбе.	1	11.01.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике перешагивания через препятствие в ходьбе. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
18-19	Обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	2	18.01. 25.01.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; -готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>5</b>		
20	Обучить правильному	1	1.02.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике

	держанию и выбрасыванию малого мяча.			перешагивания через препятствие в ходьбе. Правила безопасности на занятиях по метанию мяча. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
21-22	Обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и. п. - стоя лицом в направлении метания.	2	8.02.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и. п. - стоя лицом в направлении метания. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
23-24	Обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.	2	15.02.-1.03.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Прикладные виды легкой атлетики</b>	<b>1</b>		

25	Подвижные игры с элементами метаний.	1	8.03.	<i>Предметные:</i> -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижные игры и эстафеты с бегом. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; -развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Основы развития физических способностей.</b>	<b>5</b>		
26	Упражнение на развитие быстроты простой двигательной реакции.	1	15.03.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о упражнении на развитие быстроты простой двигательной реакции. <i>Метапредметные:</i> - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
27	Упражнение на развитие стартовой скорости.	1	22.03.	<i>Предметные:</i> - формирование первоначальных представлений о упражнении на развитие стартовой скорости. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение

				социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
28	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	1	5.04.	<i>Предметные:</i> - формирование первоначальных представлений о упражнении на развитие скоростно-силовых способностей. <i>Метапредметные:</i> - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
29	Упражнения на развитие координационных способностей.	1	12.04.	<i>Предметные:</i> - формирование первоначальных представлений о упражнении на развитие координационных способностей. <i>Метапредметные:</i> - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
30	Упражнение на гибкость.	1	19.04.	<i>Предметные:</i> - формирование первоначальных представлений о упражнении на гибкость. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Прикладные виды легкой атлетики</b>	<b>1</b>		

31	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	26.04.	<i>Предметные</i> -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, формирование первоначальных представлений. Знать как выполняется легкоатлетическая полоса препятствий. <i>Метапредметные</i> : - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные</i> : -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Определение и оценка уровня развития физических способностей</b>	<b>2</b>		
32	Тестирование.	1	3.05.	<i>Предметные</i> : формирование навыка систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). <i>Метапредметные</i> : -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; <i>Личностные</i> : -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
33	Соревнование	1	10.05.	<i>Предметные</i> : формирование навыка систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). <i>Метапредметные</i> : -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с

				поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; <i>Личностные:</i> -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	Итого:	33 часа		





Календарно тематическое планирование  
2 группа (34 часа, 1 час в неделю)  
2 класс

№	Тема урока	Всего часов	Дата проведения	УУД
	<b>Определение и оценка уровня развития физических способностей</b>	<b>1</b>		
1	Техника безопасности. Тестирование.	1	6.09.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике безопасности. Формирование навыка систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). <i>Метапредметные:</i> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; <i>Личностные:</i> -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>8</b>		
2-3	Обучить технике бега в медленном темпе (положение туловища и головы, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движение рук).	2	13.09.-20.09.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике бега в медленном темпе. <i>Метапредметные:</i> - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.
4-5	Обучить технике бега в быстром темпе.	2	27.09.-4.10.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике бега в быстром темпе. <i>Метапредметные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
6-7	Обучить прямолинейному бегу.	2	11.10.-18.10.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о прямолинейном беге. <i>Метапредметные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
8-9	Обучить бегу с изменением направления движения.	2	25.10.-8.11.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о беге с изменением направления движения. <i>Метапредметные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения,

				принятие и освоение социальной роли обучающего; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Прикладные виды легкой атлетики</b>	<b>2</b>		
10-11	Подвижные игры и эстафеты с бегом.	2	15.11.-22.11.	<p><i>Предметные:</i> -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижные игры и эстафеты с бегом. Правила безопасности при занятиях подвижными играми.</p> <p><i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</p> <p><i>Личностные:</i> -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
	<b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	<b>3</b>		
12	Обучить технике прыжка в длину с места.	1	29.11.	<p><i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике прыжка в длину с места. Правила безопасности на занятиях по прыжкам в длину с разбега.</p> <p><i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих;</p>

				<i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
13	Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка с высоты до 60-70см.	1	6.12.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике устойчивого и мягкого приземления после прыжка с высоты до 60-70см. <i>Метапредметные:</i> - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
14	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.	1	13.12.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Прикладные виды легкой атлетики</b>	<b>1</b>		
15	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1	20.12.	<i>Предметные:</i> -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижные игры и эстафеты с бегом. Правила безопасности при занятиях подвижными играми. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её

				<p>достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</p> <p><i>Личностные:</i> -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
	<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	<b>4</b>		
16	Обучить перешагиванию через препятствие с места.	1	27.12.	<p><i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике перешагивания через препятствие с места. Правила безопасности на занятиях по прыжкам в высоту.</p> <p><i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; -готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
17	Обучить перешагиванию через препятствие в ходьбе.	1	17.01.	<p><i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике перешагивания через препятствие в ходьбе.</p> <p><i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её</p>

				<p>достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих;</p> <p><i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
18-19	Обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	2	24.01. 31.01.	<p><i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; - готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;</p> <p><i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>4</b>		
20-21	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. - стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние.	2	7.02. 14.02.	<p><i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и. п. - стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние. <i>Метапредметные:</i> - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения,</p>

				принятие и освоение социальной роли обучающего; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
22-23	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5м.	2	21.02. 28.02.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 4-5м. <i>Метапредметные:</i> - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Прикладные виды легкой атлетики</b>	<b>1</b>		
24	Подвижные игры с элементами метаний.	1	7.03.	<i>Предметные:</i> -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижные игры и эстафеты с бегом. Правила безопасности при занятиях подвижными играми. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не



				создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Основы развития физических способностей.</b>	<b>5</b>		
25	Упражнение на развитие быстроты простой двигательной реакции.	1	14.03	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о упражнении на развитие быстроты простой двигательной реакции. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
26	Упражнение на развитие стартовой скорости.	1	21.03.	<i>Предметные:</i> - формирование первоначальных представлений о упражнении на развитие стартовой скорости. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
27	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	4.04.	<i>Предметные:</i> - формирование первоначальных представлений о упражнении на развитие скоростно-силовых способностей. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о

				распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
28	Упражнения на развитие координационных способностей.	1	11.04.	<i>Предметные:</i> - формирование первоначальных представлений о упражнении на развитие координационных способностей. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
29	Упражнение на гибкость.	1	18.04.	<i>Предметные:</i> - формирование первоначальных представлений о упражнении на гибкость. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Прикладные виды легкой атлетики</b>	<b>3</b>		

30	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	25.04.	<p><i>Предметные</i>-овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, формирование первоначальных представлений. Знать как выполняется легкоатлетическая полоса препятствий. <i>Метапредметные</i>: - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные</i>: -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
31-32	Подвижные игры и эстафеты.	2	2.05.-9.05.	<p><i>Предметные</i>: -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижные игры и эстафеты с бегом. Правила безопасности при занятиях подвижными играми.</p> <p><i>Метапредметные</i>: -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</p> <p><i>Личностные</i>: -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>

	<b>Определение и оценка уровня развития физических способностей</b>	<b>2</b>		
33	Соревнования	1	16.05.	<i>Предметные:</i> формирование навыка систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). <i>Метапредметные:</i> -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; <i>Личностные:</i> -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
34	Тестирование.	1	23.05.	<i>Предметные:</i> формирование навыка систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). <i>Метапредметные:</i> -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; <i>Личностные:</i> -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; -формирование установки на безопасный, здоровый




Календарно тематическое планирование  
3 группа (34 часа, 1 час в неделю)  
3 класс

№	Тема урока	Всего часов	Дата проведения	УУД
	<b>Определение и оценка уровня развития физических способностей</b>	<b>1</b>		
1	Техника безопасности. Тестирование.	1	8.09.	<p><i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике безопасности. Формирование навыка систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).</p> <p><i>Метапредметные:</i> - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; <i>Личностные:</i> - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>

	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>7</b>		
2-3	Обучить бегу с ускорением.	2	15.09.-22.09.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике бега с ускорением. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.
4-5	Обучить бегу с максимальной скоростью.	2	29.09.-6.10.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике бега с максимальной скоростью. <i>Метапредметные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
6	Обучить технике высокого старта.	1	13.10.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике высокого старта. <i>Метапредметные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> - развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
7	Обучить технике высокого старта и стартовому разгону.	1	20.10.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике высокого старта и стартового разгона. <i>Метапредметные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый

				образ жизни.
8	Обучить бегу с преодолением различных препятствий прыжками.	1	27.10.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике бега с преодолением различных препятствий прыжками. <i>Метапредметные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Прикладные виды легкой атлетики</b>	<b>2</b>		
9-10	Подвижные игры и эстафеты с бегом.	2	10.11.-17.10.	<i>Предметные:</i> -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижные игры и эстафеты с бегом. Правила безопасности при занятиях подвижными играми. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	<b>5</b>		
11	Закрепить технику прыжка в длину с места.	1	24.11.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике прыжка в длину с места. Правила безопасности на занятиях по прыжкам в длину с разбега.



				<i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
12	Закрепить устойчивое и мягкое приземление после прыжка с высоты до 70см.	1	1.12.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике устойчивого и мягкого приземления после прыжка с высоты до 60-70см. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
13	Закрепить технику отталкивания в прыжке в длину с разбега.	1	8.12.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике отталкивания в прыжках в длину с разбега. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
14-15	Обучить основам техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.	2	15.12.-22.12.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на

				безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Прикладные виды легкой атлетики</b>	<b>1</b>		
16	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1	12.01.	<p><i>Предметные:</i> -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижные игры и эстафеты с бегом. Правила безопасности при занятиях подвижными играми.</p> <p><i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
	<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	<b>4</b>		
17-18	Обучить перешагиванию через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	2	19.01. 26.01.	<p><i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике перешагивания через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. Правила безопасности на занятиях по прыжкам в высоту. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; -готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли</p>

				обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
19-20	Обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	2	2.02. 9.02.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; -готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>4</b>		
21	Закрепить технику метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность.	1	16.02.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и. п. - стоя лицом в направлении метания на дальность. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
22	Закрепить технику метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в	1	23.02.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и. п. - стоя лицом в направлении метания на заданное расстояние. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения;

	направлении метания на заданное расстояние.			умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
23-24	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	2	2.03. 9.03.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Прикладные виды легкой атлетики</b>	<b>1</b>		
25	Подвижные игры с элементами метаний.	1	16.03.	<i>Предметные:</i> -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижные игры и эстафеты с бегом. Правила безопасности при занятиях подвижными играми. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;-развитие

				навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Основы развития физических способностей.</b>	<b>5</b>		
26	Упражнение на развитие быстроты простой двигательной реакции.	1	23.03.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о упражнении на развитие быстроты простой двигательной реакции. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
27	Упражнение на развитие стартовой скорости.	1	6.04.	<i>Предметные:</i> - формирование первоначальных представлений о упражнении на развитие стартовой скорости. <i>Метапредметные:</i> - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
28	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	1	13.04.	<i>Предметные:</i> - формирование первоначальных представлений о упражнении на развитие скоростно-силовых способностей. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное

				поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
29	Упражнения на развитие координационных способностей.	1	20.04.	<i>Предметные:</i> - формирование первоначальных представлений о упражнении на развитие координационных способностей. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
30	Упражнение на гибкость.	1	27.04.	<i>Предметные:</i> - формирование первоначальных представлений о упражнении на гибкость. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Прикладные виды легкой атлетики</b>	<b>2</b>		
31	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	4.05.	<i>Предметные:</i> -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, формирование первоначальных представлений. Знать как выполняется легкоатлетическая полоса препятствий. <i>Метапредметные:</i> - определение общей цели и путей её достижения; умение

				договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
32	Подвижные игры и эстафеты.	1	11.05.	<i>Предметные:</i> -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижные игры и эстафеты с бегом. Правила безопасности при занятиях подвижными играми. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Определение и оценка уровня развития физических способностей</b>	<b>2</b>		
33	Соревнования	1	18.05.	<i>Предметные:</i> формирование навыка систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). <i>Метапредметные:</i> -овладение способностью принимать и сохранять

				цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; <i>Личностные:</i> - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
34	Тестирование.	1	25.05.	<i>Предметные:</i> формирование навыка систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). <i>Метапредметные:</i> -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; <i>Личностные:</i> - развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	Итого	34		






Календарно тематическое планирование  
4 группа (34 часа, 1 час в неделю)  
4 класс

№	Тема урока	Всего часов	Дата проведения	УУД
	<b>Определение и оценка уровня развития физических способностей</b>	<b>1</b>		
1	Техника безопасности. Тестирование.	1	5.09.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике безопасности. Формирование навыка систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). <i>Метапредметные:</i> -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; <i>Личностные:</i> -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>7</b>		
2-3	Обучить бегу с ускорением.	2	12.09.- 19.09.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике бега с ускорением. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение

				окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.
4-5	Обучить бегу с максимальной скоростью.	2	26.09.-3.10.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике бега с максимальной скоростью. <i>Метапредметные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
6	Обучить технике высокого старта.	1	10.09.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике высокого старта. <i>Метапредметные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
7	Обучить технике высокого старта и стартовому разгону.	1	17.10.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике высокого старта и стартового разгона. <i>Метапредметные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
8	Обучить бегу с преодолением различных препятствий прыжками.	1	24.10.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике бега с преодолением различных препятствий прыжками. <i>Метапредметные:</i> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления. <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

	<b>Прикладные виды легкой атлетики</b>	<b>2</b>		
9-10	Подвижные игры и эстафеты с бегом.	2	11.11.- 18.11.	<p><i>Предметные:</i> -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижные игры и эстафеты с бегом. Правила безопасности при занятиях подвижными играми.</p> <p><i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
	<b>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»</b>	<b>5</b>		
11	Закрепить технику прыжка в длину с места.	1	25.11.	<p><i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике прыжка в длину с места. Правила безопасности на занятиях по прыжкам в длину с разбега.</p> <p><i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих;</p> <p><i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;</p>
12	Закрепить устойчивое и мягкое приземление после прыжка с высоты до 70см.	1	2.12.	<p><i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике устойчивого и мягкого приземления после прыжка с высоты до 60-70см.</p> <p><i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих;</p> <p><i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл</p>

				учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
13	Закрепить технику отталкивания в прыжке в длину с разбега.	1	9.12.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике отталкивания в прыжках в длину с разбега. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
14-15	Обучить основам техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.	2	16.12.- 23.12.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с небольшого разбега. <i>Метапредметные:</i> - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Прикладные виды легкой атлетики</b>	<b>1</b>		
16	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1	13.01.	<i>Предметные:</i> -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижные игры и эстафеты с бегом. Правила безопасности при занятиях подвижными играми. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы

				из спорных ситуаций; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	<b>4</b>		
17-18	Обучить перешагиванию через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	2	20.01. 27.01.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике перешагивания через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. Правила безопасности на занятиях по прыжкам в высоту. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; -готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
19-20	Обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	2	3.02. 10.02.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о технике прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; -готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Метание малого мяча</b>	<b>4</b>		
21	Закрепить технику метания малого мяча способом «из-за	1	17.02.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и. п. - стоя лицом в направлении метания. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели

	спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания.			и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
22-23	Обучить технике метания малого мяча с места из и.п.- стоя боком в направлении метания.	2	24.02.-3.03.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и. п. - стоя лицом в направлении метания. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
24	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м.	1	10.03.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6м. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Прикладные виды легкой атлетики</b>	<b>1</b>		
25	Подвижные игры с элементами метаний.	1	17.03.	<i>Предметные:</i> -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижные игры и эстафеты с бегом. Правила безопасности при занятиях подвижными играми. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение

				договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Развитие физических способностей</b>	<b>5</b>		
26	Упражнение на развитие быстроты простой двигательной реакции.	1	24.03.	<i>Предметные:</i> формирование первоначальных представлений о упражнении на развитие быстроты простой двигательной реакции. <i>Метапредметные:</i> - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
27	Упражнение на развитие стартовой скорости.	1	7.04.	<i>Предметные:</i> - формирование первоначальных представлений о упражнении на развитие стартовой скорости. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
28	Упражнения на развитие скоростно-силовых	1	14.04.	<i>Предметные:</i> - формирование первоначальных представлений о упражнении на развитие скоростно-силовых способностей. <i>Метапредметные:</i> -



	способностей.			определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
29	Упражнения на развитие координационных способностей.	1	21.04.	<i>Предметные:</i> - формирование первоначальных представлений о упражнении на развитие координационных способностей. <i>Метапредметные:</i> - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
30	Упражнение на гибкость.	1	28.04.	<i>Предметные:</i> - формирование первоначальных представлений о упражнении на гибкость. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Прикладные виды легкой атлетики</b>	<b>2</b>		
31	Легкоатлетическая полоса препятствий.	1	5.05.	<i>Предметные:</i> -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, формирование первоначальных представлений. Знать как выполняется легкоатлетическая полоса препятствий. <i>Метапредметные:</i> - определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о

				распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; <i>Личностные:</i> -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
32	Подвижные игры и эстафеты.	1	12.05.	<i>Предметные:</i> -овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность подвижные игры и эстафеты с бегом. Правила безопасности при занятиях подвижными играми. <i>Метапредметные:</i> -определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение окружающих; - овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; <i>Личностные:</i> -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	<b>Определение и оценка уровня развития физических способностей</b>	<b>2</b>		
33	Соревнования	1	19.05.	<i>Предметные:</i> формирование навыка систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). <i>Метапредметные:</i> -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее

				<p>эффективные способы достижения результата; <i>Личностные:</i> -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
34	Тестирование.	1	26.05.	<p><i>Предметные:</i> формирование навыка систематического наблюдения за показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). <i>Метапредметные:</i> -овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; <i>Личностные:</i> -развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>
	Итого	34		



## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников В.И. Ляха Физическая культура. 1-4 классы / Под редакцией В. И. Ляха Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_1-4kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_1-4kl/index.html</a> . Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам») <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i>	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
2	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
2.1	Стенка гимнастическая	4
2.2	Бревно гимнастическое высокое	1
2.3	Козел гимнастический	1
2.4	Конь гимнастический	1
2.5	Перекладина гимнастическая	1
2.6	Мост гимнастический подкидной	1
2.7	Скамейка гимнастическая жесткая	3

2.8	Маты гимнастические	10
2.9	Мяч набивной (1 кг)	5
2.10	Мяч малый (теннисный)	9
2.11	Скакалка гимнастическая	25
2.12	Палка гимнастическая	15
2.13	Обруч гимнастический	12
<b>3</b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	
3.1.	Планка для прыжков в высоту	1
3.2.	Стойка для прыжков в высоту	2
3.3.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
3.4.	Рулетка измерительная (10 м)	2
3.5.	Мячи для метания	9
<b>4</b>	<b><i>Подвижные и спортивные игры</i></b>	
4.1.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
4.2.	Мячи баскетбольные	17
4.3.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
4.4.	Жилетки игровые с номерами	10
4.5.	Стойки волейбольные	2
4.6.	Мячи волейбольные	10
4.7.	Мяч футбольный	2
4.8.	Насос для накачивания мячей	1
	<b><i>Измерительные приборы</i></b>	
<b>5</b>	Секундомер	2
	<b>Средства первой помощи</b>	
5.1.	Аптечка медицинская	1
<b>6.</b>	<b>Спортивные сооружения</b>	
6.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
6.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
<b>7.</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>	
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	3
7.2.	Сектор для прыжков в длину	1
7.3.	Игровое поле для футбола	1
7.4.	Площадка игровая баскетбольная	1
7.5.	Площадка игровая волейбольная	1
7.6.	Гимнастический городок	1

## Литература

### Для педагога:

1. Рабочая программа разработана на основе программы: Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.-93с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха.1-4 классы: пособие для учителей

### Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

## Интернет – ресурсы:

<a href="http://1-4.prosv.ru">http://1-4.prosv.ru</a>	Сайт «Начальная школа»
<a href="http://www.apkro.ru">http://www.apkro.ru</a> :	Академия повышения квалификации работников образования
<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a> :	Федеральный российский общеобразовательный портал
<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> :	Федеральный портал «Российское образование»
<a href="http://www.km.ru">http://www.km.ru</a> :	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
<a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru</a> :	Образовательный портал «Учеба»
<a href="http://www.courier.com.ru">http://www.courier.com.ru</a> :	Электронный журнал «Курьер образования»
<a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru</a> :	Электронный журнал «Вестник образования»
<a href="http://www.td-shkolnik.com">http://www.td-shkolnik.com</a> :	Торговый дом «Школьник»
<a href="http://www.vgf.ru">http://www.vgf.ru</a> :	сайт издательского центра «Вентана –Граф»
<a href="http://www.drofa.ru">http://www.drofa.ru</a> :	Издательский дом «Дрофа»
<a href="http://www.profkniga.ru">http://www.profkniga.ru</a> :	Издательский дом «Профкнига»
<a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru</a> :	Издательский дом «1 сентября»
<a href="http://www.sovsportizdat.ru/">http://www.sovsportizdat.ru/</a> :	Издательский дом «Советский спорт»
<a href="http://teacher.fio.ru">http://teacher.fio.ru</a> :	Федерация Интернет образования
<a href="http://lib.sportedu.ru">http://lib.sportedu.ru</a> :	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a> :	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/</a>	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/</a> :	Московский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/</a> :	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Журнал «Физическая культура в школе»
<a href="http://www.basket.ru/">http://www.basket.ru/</a>	Российская федерация баскетбола
<a href="http://www.sportgymrus.ru/">http://www.sportgymrus.ru/</a>	Федерация спортивной гимнастики России

