Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа с. Лубяное-Первое

Чернянского района Белгородской области»

|  |
| --- |
| Приложение  к АООП НОО № 12 |
| Приказ № 94  от 11 октября 2024г. |

**Адаптированная рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«Легкая атлетика»**

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 (редакция от 08.11.2022 г.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», с федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023, а также программы воспитания МБОУ «ООШ с.Лубяное-Первое», ориентированной на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Легкая атлетика» для обучающихся с ЗПР (вариант 7.1) разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к ее структуре, условиям реализации и результатам освоения. Вариант 7.1 предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

Актуальность рабочей программы обусловлена тем, что в начальной школе происходят радикальные изменения: на первый план выдвигается развивающая функция обучения, в значительной степени способствующая становлению личности младших школьников и наиболее полному раскрытию их творческих способностей.

Рабочая программа написана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М; Просвещение, 2011.

Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие физической культурой. На занятиях легкой атлетикой обучающиеся далеко не всегда активно и с желанием выполняют учебные задания, особенно когда они связаны многократным повторением однообразных двигательных действий. В начальной школе (1-4 классы) используются отдельные элементы легкой атлетики преимущественно в игровой форме. Подвижные игры, игровые задания и различные варианты эстафет помогают овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, закреплять их в игровых условиях, а также способствуют развитию физических способностей. В начальных классах подвижные игры, различные варианты эстафет включаю в каждое занятие.

1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» во внеурочной деятельности учащиеся должны

***Характеризовать***

* значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* прикладное значение легкоатлетических упражнений;
* правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
* названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
* технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
* типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

***Уметь***

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

1. **Содержание курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»**

**1-й год обучения**

1 раздел: Бег на короткие дистанции

1. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

2. Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направления движения.

*Упражнения для обучения технике бега*

1. Стоя на носках. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).

2. Стоя на носках. Бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы.

3. Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд: а) в медленном темпе; б) в быстром темпе.

4. Бег на передней части стопы по «узкому коридору» шириной 30–40 см в медленном, среднем темпе.

5. Бег по прямой линии с постановкой ноги с носка.

6. Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см.

7. Бег по разметкам 60, 70, 80, 100 см в коридоре шириной 50 см.

8. Эстафеты с пробеганием по узким коридорам.

9. Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов.

10. Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).

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

1. Обучить технике прыжка в длину с места.

2. Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка с высоты до 60-70 см;

3. Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

*Упражнения для обучения устойчивому и мягкому приземлению*

1. Принять позу правильного приземления и сохранять её в течение 3–5 с: полуприсед на носках, ноги на ширине стопы, руки вперёд, спина прямая.

2. Из стойки ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки опущены вниз выполнить полуприсед с небольшим наклоном туловища вперёд, руки вперёд — в стороны.

3. То же, но выполнить быстро с точной фиксацией позы.

4. Подняться на носки, руки вверх, быстро присесть и принять позу приземления.

5. Встать на гимнастическую скамейку. И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнить полуприсед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание (разгибание ног) со взмахом рук, прыгнуть со скамейки на гимнастический мат в положение полуприседа, руки вперёд.

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

1.Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

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

*Упражнения*

1. Имитация техники перехода через планку «перешагиванием». Стоя боком (почти вплотную) к планке (прямой линии на полу, гимнастической скамейке, натянутой резиновой ленте), поднять выпрямленную в колене маховую ногу и опустить её за планку, сразу же поднимая прямую толчковую ногу вверх.

2. Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе.

3. То же, но с отталкиванием вверх-вперёд и махом вдоль планки (без перехода через планку). Приземлиться на толчковую ногу.

4. Прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе («ножницы») из и. п. — толчковая нога впереди, маховая сзади.

4 раздел: Метание малого мяча

1. Обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.

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

3. Обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2\_2 м) с расстояния 3–4 м.

*Упражнения для обучения правильному держанию и выбрасыванию малого мяча*

1. Встать лицом к направлению метания, ноги на ширине плеч. Правая рука слегка согнута в локтевом суставе, находится над головой. Имитация замаха, туловище наклонить назад, руку с мячом отвести назад за голову. Зафиксировать положение в течение 2–3 с и вернуться в и. п.

2. И. п. — то же. Выполнить замах и имитацию броска.

3. И. п. — то же. Выполнить замах, ударить мячом о пол перед собой. Поймать мяч двумя руками.

4. И. п. — то же. Выполнить замах и бросок мяча вверх над собой. Поймать мяч двумя руками.

5. Метание мяча вперёд-вверх из и. п. — стоя лицом в направлении метания, ноги на ширине плеч.

2-й год обучения

1 раздел: Бег на короткие дистанции

1. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

2. Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направления движения.

*Упражнения для обучения технике бега*

1. Стоя на носках. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).

2. Стоя на носках. Бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы.

3. Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд: а) в медленном темпе; б) в быстром темпе.

4. Бег на передней части стопы по «узкому коридору» шириной 30–40 см в медленном, среднем темпе.

5. Бег по прямой линии с постановкой ноги с носка.

6. Бег по разметкам (кружочкам, поперечным линиям, нанесённым на пол) по прямой линии. Интервал между элементами разметки 60 см; 80 см; 100 см.

7. Бег по разметкам 60, 70, 80, 100 см в коридоре шириной 50 см.

8. Эстафеты с пробеганием по узким коридорам.

9. Бег с гимнастической палкой за спиной, удерживая её в сгибах локтевых суставов.

10. Бег с изменением направления движения по указанию учителя (вправо, влево, кругом).

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

1. Обучить технике прыжка в длину с места.

2. Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка с высоты до 60-70 см;

3. Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

*Упражнения для обучения устойчивому и мягкому приземлению*

1. Принять позу правильного приземления и сохранять её в течение 3–5 с: полуприсед на носках, ноги на ширине стопы, руки вперёд, спина прямая.

2. Из стойки ноги на ширине стопы, стопы параллельно, руки опущены вниз выполнить полуприсед с небольшим наклоном туловища вперёд, руки вперёд — в стороны.

3. То же, но выполнить быстро с точной фиксацией позы.

4. Подняться на носки, руки вверх, быстро присесть и принять позу приземления.

5. Встать на гимнастическую скамейку. И. п. — ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнить полуприсед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание (разгибание ног) со взмахом рук, прыгнуть со скамейки на гимнастический мат в положение полуприседа, руки вперёд.

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

1.Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

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

*Упражнения*

1. Имитация техники перехода через планку «перешагиванием». Стоя боком (почти вплотную) к планке (прямой линии на полу, гимнастической скамейке, натянутой резиновой ленте), поднять выпрямленную в колене маховую ногу и опустить её за планку, сразу же поднимая прямую толчковую ногу вверх.

2. Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе.

3. То же, но с отталкиванием вверх-вперёд и махом вдоль планки (без перехода через планку). Приземлиться на толчковую ногу.

4. Прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе («ножницы») из и. п. — толчковая нога впереди, маховая сзади.

4 раздел: Метание малого мяча

1. 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. Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (2\_2 м) с расстояния 4–5 м.

*Упражнения для закрепления умения метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель*

1. Стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди. Метание малого мяча с места в различные горизонтальные цели с расстояния 4–5 м в круги разного диаметра; гимнастические обручи, лежащие на полу; поперечные полосы, начерченные на полу или земле на расстоянии 100 см друг от друга с цифровыми обозначениями.

2. Стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2\_2 м) с расстояния 4–5 м.

3-й год обучения

1 раздел: Бег на короткие дистанции

1. Обучитьбегу с ускорением и бегу с максимальной скоростью.

2. Обучить технике высокого старта и стартовому разгону.

3. Обучить бегу с преодолением различных препятствий прыжками.

*Упражнения для обучения технике бега*

1. Бег на месте 5–10 с с различной частотой движений (например, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов).

2. Бег с ускорением на дистанции 20–30 м.

3. Бег с максимальной скоростью 30–40 м.

4. Бег в коридорчике шириной 30–40 см: а) с ускорением 20–30 м; б) из различных исходных положений с максимальной скоростью 30–40 м.

5. Бег в парах, тройках наперегонки на дистанции 20–50 м.

*Упражнения для обучения технике высокого старта*

1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определённой отметке.

2. Старты «падением» вперёд из и. п. — (рис. 3): а) стоя на двух ногах (на носках); б) стоя на одной (толчковой) ноге; в) наклон вперёд, руки на коленях; г) наклон вперёд, руки опущены вниз.

4. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!» и «Внимание!», выполнение команды «Марш!»

5. Высокий старт с опорой на одну руку

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

1. Закрепить технику прыжка в длину с места.

2. Закрепить устойчивое и мягкое приземление после прыжка с высоты до 70 см.

3. Закрепить технику отталкивания в прыжке в длину с разбега.

4. Обучить основам техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

*Упражнения для закрепления техники прыжка в длину с места*

1. Имитация махового движения руками.

2. Прыжки на месте на двух ногах с высоким подниманием бёдер (коленей) к туловищу.

3. Прыжки в длину с места по меткам, расположенным на одинаковом расстоянии друг от друга.

4. Прыжки с места на заданную длину по ориентирам.

5. Прыжок на обеих ногах через гимнастическую скамейку с последующим прыжком в длину и приземлением на гимнастический мат.

*Упражнения для закрепления техники отталкивания в прыжках в длину*

1. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд из круга в круг.

2. И. п. — стоя на левой ноге (правая сзади на носке, руки отведены назад), толчком левой и махом правой с одновременным взмахом рук вперёд-вверх выполнить прыжок и мягко приземлиться в положении полуприседа, сохраняя равновесие.

3. Прыжки через «канавки», обозначенные мелом, шнуром, лежащим на полу (земле),

выполняя между ними по 3–5 беговых шагов.

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

1.Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

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

*Упражнения*

1. Имитация техники перехода через планку «перешагиванием». Стоя боком (почти вплотную) к планке (прямой линии на полу, гимнастической скамейке, натянутой резиновой ленте), поднять выпрямленную в колене маховую ногу и опустить её за планку, сразу же поднимая прямую толчковую ногу вверх.

2. Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе.

3. То же, но с отталкиванием вверх-вперёд и махом вдоль планки (без перехода через планку). Приземлиться на толчковую ногу.

4. Прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе («ножницы») из и. п. — толчковая нога впереди, маховая сзади.

4 раздел: Метание малого мяча

1. Закрепить технику метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и. п. — стоя лицом в направлении метания.

2. Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\_1,5 м) с расстояния 4–5 м.

*Упражнения для закрепления техники метания малого мяча способом «из\_за спины через плечо»*

1. Метание малого мяча с места из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди — на дальность и заданное расстояние.

2. Имитация и метание малого мяча из и. п. — стоя на правой ноге, левая впереди слегка приподнята над опорой. Бросковое движение рукой выполняется одновременно с постановкой левой ноги на опору (не раньше).

3. Метание малого мяча с одного шага из и. п. — стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди.

4. Метание малого мяча с двух шагов из и. п. — стоя лицом в направлении метания, левая нога впереди.

5. Метание малого мяча с трёх шагов из и. п. — стоя лицом в направлении метания, правая нога впереди.

4-й год обучения

1 раздел: Бег на короткие дистанции

1. Обучитьбегу с ускорением и бегу с максимальной скоростью.

2. Обучить технике высокого старта и стартовому разгону.

3. Обучить бегу с преодолением различных препятствий прыжками.

*Упражнения для обучения технике бега*

1. Бег на месте 5–10 с с различной частотой движений (например, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов).

2. Бег с ускорением на дистанции 20–30 м.

3. Бег с максимальной скоростью 30–40 м.

4. Бег в коридорчике шириной 30–40 см: а) с ускорением 20–30 м; б) из различных исходных положений с максимальной скоростью 30–40 м.

5. Бег в парах, тройках наперегонки на дистанции 20–50 м.

*Упражнения для обучения технике высокого старта*

1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определённой отметке.

2. Старты «падением» вперёд из и. п. — (рис. 3): а) стоя на двух ногах (на носках); б) стоя на одной (толчковой) ноге; в) наклон вперёд, руки на коленях; г) наклон вперёд, руки опущены вниз.

4. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!» и «Внимание!», выполнение команды «Марш!»

5. Высокий старт с опорой на одну руку

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

1. Закрепить технику прыжка в длину с места.

2. Закрепить устойчивое и мягкое приземление после прыжка с высоты до 70 см.

3. Закрепить технику отталкивания в прыжке в длину с разбега.

4. Обучить основам техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

*Упражнения для закрепления техники прыжка в длину с места*

1. Имитация махового движения руками.

2. Прыжки на месте на двух ногах с высоким подниманием бёдер (коленей) к туловищу.

3. Прыжки в длину с места по меткам, расположенным на одинаковом расстоянии друг от друга.

4. Прыжки с места на заданную длину по ориентирам.

5. Прыжок на обеих ногах через гимнастическую скамейку с последующим прыжком в длину и приземлением на гимнастический мат.

*Упражнения для закрепления техники отталкивания в прыжках в длину*

1. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд из круга в круг.

2. И. п. — стоя на левой ноге (правая сзади на носке, руки отведены назад), толчком левой и махом правой с одновременным взмахом рук вперёд-вверх выполнить прыжок и мягко приземлиться в положении полуприседа, сохраняя равновесие.

3. Прыжки через «канавки», обозначенные мелом, шнуром, лежащим на полу (земле),

выполняя между ними по 3–5 беговых шагов.

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

1.Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

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

*Упражнения*

1. Имитация техники перехода через планку «перешагиванием». Стоя боком (почти вплотную) к планке (прямой линии на полу, гимнастической скамейке, натянутой резиновой ленте), поднять выпрямленную в колене маховую ногу и опустить её за планку, сразу же поднимая прямую толчковую ногу вверх.

2. Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе.

3. То же, но с отталкиванием вверх-вперёд и махом вдоль планки (без перехода через планку). Приземлиться на толчковую ногу.

4. Прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе («ножницы») из и. п. — толчковая нога впереди, маховая сзади.

4 раздел: Метание малого мяча

1. Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и. п. — стоя лицом в направлении метания.

2. Обучить технике метания малого мяча с места из и. п. — стоя боком в направлении метания.

3. Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\_1,5 м) с расстояния 5–6 м.

*Упражнения для закрепления техники метания малого мяча способом «из\_за спины через плечо» из и. п. — стоя лицом в направлении метания*

1. Метание мяча с места на дальность отскока от пола.

2. Метание мяча с места в стену на дальность отскока.

3. Метание малого мяча через верёвку (резиновую ленту, волейбольную сетку), натянутую на высоте 2,5–3 м, с расстояния 8–9 м.

4. Метание малого мяча на дальность и заданное расстояние.

*Упражнения для закрепления умения метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель.*

1. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель с расстояния 5–6 м.

2. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (1,5\_1,5 м) с расстояния 5–6 м: а) стоя лицом в направлении метания; б) стоя боком в направлении метания.

1. **Тематическое планирование**

1 год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов |
|
| 1. | Бег на короткие дистанции | 9 |
| 1.1 | Бег в медленном и быстром темпе | 4 |
| 1. | Прямолинейный бег и бег с изменением направления | 5 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 9 |
| 2.1 | Техника прыжка в длину с места. | 3 |
| 2.2 | Прыжки с высоты до 60-70 см | 3 |
| 2.3 | Прыжки в длину с разбега. | 3 |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание» | 9 |
| 3.1 | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе | 4 |
| 3.2 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | 5 |
| 4. | Метание малого мяча | 6 |
| 4.1 | Держание и выбрасывание малого мяча | 2 |
| 4.2 | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | 2 |
| 4.3 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м. | 2 |
|  | Итого | 33 |

2 год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов |
|
| 1. | Бег на короткие дистанции | 9 |
| 1.1 | Бег в медленном и быстром темпе | 4 |
| 1. | Прямолинейный бег и бег с изменением направления | 5 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 9 |
| 2.1 | Техника прыжка в длину с места. | 3 |
| 2.2 | Прыжки с высоты до 60-70 см | 3 |
| 2.3 | Прыжки в длину с разбега. | 3 |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание» | 9 |
| 3.1 | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе | 4 |
| 3.2 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | 5 |
| 4. | Метание малого мяча | 7 |
| 4.1 | Держание и выбрасывание малого мяча | 2 |
| 4.2 | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | 2 |
| 4.3 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 4-5 м. | 3 |
|  |  | 34 |

3 год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов |
|
| 1. | Бег на короткие дистанции | 9 |
| 1.1 | Техника выполнения высокого старта и стартового разгона | 3 |
| 1.2 | Бег с ускорением и с максимальной скоростью | 3 |
| 1.3 | Бег с преодолением различных препятствий прыжками | 3 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 9 |
| 2.1 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега | 2 |
| 2.2 | Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см | 2 |
| 2.3 | Техника прыжка в длину с места | 2 |
| 2.4 | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега | 3 |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | 9 |
| 3.1 | Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. | 7 |
| 3.2 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | 2 |
| 4. | **Метание малого мяча** | 7 |
| 4.1 | Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания. | 3 |
| 4.2 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м. | 4 |
|  | **Итого** | 34 |

4 год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов |
|
| 1. | Бег на короткие дистанции | 9 |
| 1.1 | Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции | 5 |
|  | Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. | 4 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 9 |
| 2.1 | Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 3 |
| 2.2 | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика | 3 |
| 2.3 | Прыжок в длину с полного разбега. | 3 |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание | 9 |
| 3.1 | Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания» | 3 |
| 3.2 | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика | 3 |
| 3.3 | Прыжок в высоту с полного разбега. | 3 |
| 4. | Метание малого мяча | 7 |
| 4.1 | Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом по направлению метания. | 2 |
| 4.2 | Метание малого мяча с места из и.п. – стоя боком в направлении метания. | 2 |
| 4.3 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6 м. | 3 |
|  |  | 34 |