

Министерство просвещения Российской Федерации
Отдел образования администрации Наровчатского района Пензенской области
МБОУ СОШ с. Вьюнки Наровчатского района

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Ащеулова О. Д.
Приказ №96 от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Лёгкая атлетика»
для обучающихся 10 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по легкой атлетике составлена на основе « Программы по физической культуре для 10 классов», В.И.Лях, -М.,Просвещение,2012г.; Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика. Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам»: учебное пособие - М. Просвещение, 2012г. в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего, основного общего, среднего общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры, учебного плана МБОУ СОШ с. Вьюнки» .

Общие цели начального (основного) общего образования по легкой атлетике: 1 Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

2 Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий легкой атлетикой.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;
- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» является обязательным предметом в средней школе и на его преподавание отводится 34 ч в год, при одноразовом занятии в неделю. Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Мета предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять легкую атлетику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся

К концу первого полугодия:

Выпускник будет знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила судейства соревнований по легкой атлетике;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Выпускник будет уметь:

- Провести специальную разминку для легкоатлета
- Овладеют основами техники легкой атлетике;
- Овладеют основами судейства по легкой атлетике;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость, скоростно – силовые качества, специальную выносливость
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Выпускник будет знать:

- требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- характеристику физической нагрузки по показателю частоты пульса;
- расширит знания о технике видов по легкой атлетике;
- получат разносторонние знания о положении дел в современной легкой атлетике

Выпускник будет уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

3. Содержание учебного предмета

Теоретическая подготовка

1 Виды легкой атлетики. Судейство соревнований. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.

2. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом, собственного веса, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

2. Подвижные игры.

3. Эстафеты.

4. Круговая тренировка.

5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

Специальная физическая подготовка

1. Специальные беговые упражнения и специальные прыжковые упражнения.

2 Специальные беговые упражнения и специальные прыжковые упражнения.

3 Специальные беговые упражнения и специальные прыжковые упражнения.

Техническая подготовка

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).
2. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).
3. Изучение техники бега на длинные дистанции.
4. Изучение техники метания в горизонтальную и вертикальную цель. Изучение техники метания на дальность.
5. Изучение техники прыжка в высоту и в длину, техники тройного прыжка.

Тактическая подготовка

1. Ознакомление с тактикой бега на длинные, короткие дистанции и прыжков в длину и высоту на соревнованиях.

4. Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов/практические работы/контрольные работы	Основные виды деятельности
	<p>Теоретическая подготовка 2ч Виды легкой атлетики. Судейство соревнований. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.</p>	<p>1</p> <p>1</p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Изучение истории легкой атлетики. Определять назначения роль и значения режима дня. Определять температурный режим, руководствоваться правилам тренировки. Руководствоваться правилами первой доврачебной помощи Подготовка места занятиям. Выявлять факторы нарушения безопасного поведения на занятиях.</p>
	<p>Общая физическая подготовка: 11ч ОФП. Развитие общей выносливости. Бег до 10мин ОФП. ОРУ с предметами ОФП. Круговая тренировка ОФП. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. О.Ф.П. Развитие координации движений. ОФП. Развитие выносливости ОФП. Развитие быстроты ОФП. Развитие скоростно – силовых качеств ОФП. Подвижные игры с элементами</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>Организовывать и проводить занятия по самоподготовке составлять их содержание.</p> <p>Выполнять нормативы по легкой атлетике. Организовывать и проводить самостоятельные занятия Планировать время выполнения заданий.</p>

	Специальная физическая подготовка 6ч Специальная физическая подготовка. СБУ, СПУ. Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости	5 1	Применять легкоатлетические упражнения для развития качеств быстроты и выносливости.
	Техническая подготовка 13ч Бег на короткие отрезки. Освоение техники бега на короткие отрезки. Бег на длинные дистанции. 1000м. Освоение техники бега на длинные дистанции. Метания малого мяча на дальность. Низкий старт и стартовый разгон Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель Освоение техники прыжка в высоту Освоение техники прыжка в длину. Тройной прыжок. Бег на средние дистанции 600м Бег на длинные дистанции 1500м	2 2 1 1 1 2ч 2 1 1	Моделировать технику выполнения физических упражнений в зависимости от ситуации.
	Tактическая подготовка 2ч Tактическая подготовка. Распределение сил по дистанции.	2	Bзаимодействовать со сверстниками в зависимости от сложившейся ситуацией.

5. Календарно-тематический план

№	Тема урока	Содержание	УУД		
			Предметные	Метапредметные	Личностные
1	Инструктаж по О.Т и П.Б. по легкой атлетике. Виды лег. Атлетики. Судейство соревнований. Освоение техники бега на короткие отрезки. 30,60, 100м	Инструктаж по О.Т. и Т.Б. по легкой атлетике. Виды и судейство соревнований по легкой атлетике. Бег на 30,60,100м	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

				уроках физической культуры.	
2	Бег на короткие отрезки. Освоение техники бега на короткие отрезки.	30,60,100м	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, зная технику безопасности Регулятивные: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
3	Бег на длинные дистанции. 1000м. Освоение техники бега на длинные дистанции.	Бег 1000м Освоение техники бега на длинные дистанции	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, зная технику безопасности Регулятивные: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера. Проявлять координацию, внимание, быстроту	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

				и ловкость во время занятий л.атлетикой. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки	
4.	Метания малого мяча на дальность.	Метания мяча с трех шагов.	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, знать технику безопасности Регулятивные: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
5.	Низкий старт и стартовый разгон.	Старты из различных И.П.	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, знать технику безопасности Регулятивные: в доступной форме объяснять правила (технику)	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

				<p>выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки</p>	
6.	<p>Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.</p>	<p>Метание малого мяча в цель. Метание в обруч, в баскетбольный щит.</p>	<p>В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p>	<p>Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, знать технику безопасности Регулятивные: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>
7.	ОФП. Развитие	Бег 10мин.	Применять	Познавательные:	Оказывать

	<p>общей выносливости. Бег до 10мин.</p>		<p>жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	<p>выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера. Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>	<p>бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
8.	<p>Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.</p>	<p>Режим и питание спортсмена. Ведение дневника самоконтроля.</p>	<p>Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	<p>Коммуникативные: обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. Познавательные понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора и обеспечивающую долгую сохранность творческой активности человека</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.</p>

9.	ОФП. ОРУ с предметами.	ОРУ с предметами: гантели, штанга, гимнастические палки, скакалка т.д.	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p> <p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
10.	ОФП. Круговая тренировка	Круговая тренировка по станциям	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p> <p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное</p>	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

				осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
11.	ОФП. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	Подвижная игра «Меткий снайпер», «Мяч среднему»	Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера. Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
12	ОФП. Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Подвижная игра «Меткий снайпер», «Мяч среднему»	Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

				Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
13	О.Ф.П.Развитие координации движений.	Варианты челночного бега.	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера. Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
14	ОФП. Развитие выносливости	Бег до 12мин	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

				<p>поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p> <p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>	
15	ОФП. Развитие быстроты	Бег 20м х браз 3серии	<p>Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p> <p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
16	ОФП. Развитие быстроты	Бег 20м х браз 3серии	<p>Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр.</p> <p>Регулятивные:</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>

				<p>принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера. Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>	
17	Специальная физическая подготовка	СБУ СПУ	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Познавательные: применять знания полученные на уроке в повседневной жизни.</p>	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
18	Специальная физическая подготовка	СБУ СПУ	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления</p>	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

				Познавательные: применять знания полученные на уроке в повседневной жизни.	
19	Специальная физическая подготовка.	СБУ СПУ	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Познавательные: применять знания полученные на уроке в повседневной жизни.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
20	Специальная физическая подготовка. Развитие специальной выносливости	СБУ СПУ	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Познавательные: применять знания полученные на уроке в повседневной жизни.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
21	Тактическая подготовка. Распределения сил.	Ознакомление с тактикой бега на длинные, короткие дистанции и	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий

		прыжков в длину и высоту на соревнованиях.	различных изменяющихся, вариативных условиях.	задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Познавательные: применять знания полученные на уроке в повседневной жизни.	язык и общие интересы.
22	Тактическая подготовка. Распределение сил по дистанции.	Ознакомление с тактикой бега на длинные, короткие дистанции и прыжков в длину и высоту на соревнованиях	Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение. Регулятивные: находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Познавательные: применять знания полученные на уроке в повседневной жизни.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
23	Специальная физическая подготовка	СБУ СПУ	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях

				<p>действия партнера.</p> <p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>	
24	Специальная физическая подготовка	СБУ СПУ	<p>Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы</p>	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: контролировать действия партнера.</p> <p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
25	ОФП. Развитие скоростно – силовых качеств.	Прыжки через скакалку 300р	<p>Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.</p>	<p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр.</p> <p>Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>

				соответствии с поставленной задачей Коммуникативные: контролировать действия партнера. Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
26	Освоение техники прыжка в высоту	Прыжок способом перешагивание	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, знать технику безопасности Регулятивные: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
27	Освоение техники прыжка в высоту	Прыжок способом перешагивание	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,	Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, знать	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий

			анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	<p>технику безопасности</p> <p>Регулятивные: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера.</p> <p>Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой.</p> <p>Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки</p>	язык и общие интересы.
28	Освоение техники прыжка в длину. Тройной прыжок.	Тройной прыжок	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	<p>Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, знать технику безопасности</p> <p>Регулятивные: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера.</p> <p>Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой.</p> <p>Познавательные: выполнение</p>	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

				построений, организационных команд, бега, разминки	
29	Освоение техники прыжка в длину. Тройной прыжок.	Тройной прыжок	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, знать технику безопасности Регулятивные: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
30	ОФП.Подвижные игры с элементами легкой атлетики. «Лапта»	Лапта	Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	Познавательные: выполнение построений, организационных команд, разминки в движении, способы перемещения, основы техники подвижных игр. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

				<p>Коммуникативные: контролировать действия партнера. Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>	
31	Освоение техники бега на короткие отрезки 30, 60, 100м	Бег 30,60, 100м	<p>В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p>	<p>Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, знать технику безопасности Регулятивные: в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, разминки</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>
32	Бег на средние дистанции 600м	Бег 600м	<p>В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их</p>	<p>Коммуникативные: Описывают технику осваивают ее самостоятельно, выявляя и устраняя типичные, знать технику безопасности Регулятивные: в</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>

			исправлять;	размужской форме объяснять правила	
34	Освоение техники бега на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции 1500м	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	Коммуникативные: Описывать технику выполнения действий, выявляя ошибки, эффективно их исправлять. Регулировать действия партнера. Проявлять правила координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, действия партнера. Проявлять	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
33	Освоение техники бега на длинные дистанции	Бег на длинные дистанции 1000м	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	Коммуникативные: Описывать технику выполнения действий, выявляя ошибки, эффективно их исправлять. Регулировать действия партнера. Проявлять правила координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега, (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять контролировать действия партнера. Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время занятий л.атлетикой. Познавательные: выполнение построений, организационных команд, бега,	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

