**Планирование учебного материала по разделу «Лёгкая атлетика» в 4-х классах**

**при трёх уроках физической культуры в неделю (33 часа).**

**ГБОУ СОШ №892 ВАО г. Москвы. Учитель: Красикова И.Ю.**

Основные задачи:

1.Научить обучающихся оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий и находить способы устранения ошибок.

2.Совершенствовать технику выполнения: «Низкого старта», «Эстафетного бега».

3.Научить обучающихся организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью и подбирать физические упражнения для достижения данной цели.

4.Провести мониторинг физической подготовки обучающихся.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел прораммы** | **Учебный материал** | **№ Уроков** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **85** | **86** | **87** | **88** | **89** | **90** | **91** | **92** | **93** | **94** | **95** | **96** | **97** | **98** | **99** | **100** | **101** | **102** |
| **Основы знаний** | Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Вводный инструктаж. | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Правила предупреждающие травматизм |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| Олимпийские виды спорта |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Основные группы мышц |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Строевые упражне-ния** | Поворот «Кругом» |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перестроение из колонны по одному через середину |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прыжки** | Прыжки с поворотами, с продвижением вперёд | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Выпрыгивание вверх | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в длину с разбега |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **К** |  |  |  |  |  |  |  |
| Прыжки в высоту с разбега (М- 60см., Д- 50см.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **85** | **86** | **87** | **88** | **89** | **90** | **91** | **92** | **93** | **94** | **95** | **96** | **97** | **98** | **99** | **100** | **101** | **102** |
| Прыжок в длину с места |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **к** |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег** | Семенящий бег | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег с высоким подниманием бедра |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Бег с ускорением |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Старт из разных исходных положений |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техника низкого старта |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег с преодолением препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| Равномерный бег до 6-ти минут |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег до 1000м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **к** |  |  |
| Бег 300м |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Бег с максимальной скоростью: 30м.,60 м. |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **к** | **+** | **+** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафетный бег |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
| Челночный бег | **+** | **+** | **+** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Метания** | Метание на дальность, стоя боком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **к** |  |  |  |
| Метание малого мяча в горизонтальную цель |  | **+** | **+** | **+** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Метание в вертикальную цель |  |  |  | **+** | **+** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **О.Р.У.** | Упражнения на гимнастической скамейке |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения с набивным мячом |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Подвижные игры** | «Салки» |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Вышибалы» | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| «Невод» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |
| «Попади в мишень» |  |  |  | **+** | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Полоса препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** |
|  | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **85** | **86** | **87** | **88** | **89** | **90** | **91** | **92** | **93** | **94** | **95** | **96** | **97** | **98** | **99** | **100** | **101** | **102** |
| «Эстафетный бег» |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Эстафета с предметами | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **тесты** | Прыжок в длину с места |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |
| Бег 30 м |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Подтягивание» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **к** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **к** |  |
| **Контрольные упражнения** | Метание в горизонтальную цель |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Метание в вертикальную цель |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Метание на дальность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |
|  | «Челночный бег» |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 60м |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 300 м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |
|  | Техника низкого старта. |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Техника «Эстафетного бега» |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжок в высоту с разбега (М-60 см, Д-50см) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |