**Тематический поурочный план программы внеурочной деятельности**

**«Легкая атлетика»**

**5 класс (1 час в неделю, 34 учебных недели)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п**  | **Содержание**  |  | **Дата**  |
| 1  | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики.  |  |   |
| 2  | Техника беговых упражнений.  |  |   |
| 3  | Специальные беговые упражнения.  |  |   |
| 4  | Бег с высокого старта, стартовый разгон, бег по финиширование.  | дистанции, |   |
| 5  | Техника бега с высокого старта.  |  |   |
| 6  | Бег с высокого старта (отрезки до 20 метров)  |  |   |
| 7  | Бег с ходу (отрезки до 30 метров)  |  |   |
| 8  | Техника бега на средние дистанции.  |  |   |
| 9  | Развитие выносливости.  |  |   |
| 10  | Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.  |  |   |
| 11  | Техника прыжка в длину.  |  |   |
| 12  | Специальные прыжковые упражнения.  |  |   |
| 13  | Техника прыжков в длину с места.  |  |   |
| 14  | Прыжки в длину с разбега.  |  |   |
| 15  | Основные упражнения для развития физических качеств.  |  |   |
| 16  | Подвижные игры с элементами легкой атлетики.  |  |   |
| 17  | Эстафеты с техникой передачи палки.  |  |   |
| 18  | Подвижные игры с преодолением препятствий.  |  |   |
| 19  | Техника метания малого мяча с места.  |  |   |
| 20  | Техника метания малого мяча с 2-3 шагов разбега.  |  |   |
| 21  | Метание малого мяча с разбега (7-9 шагов).  |  |   |
| 22  | Техника прыжка в высоту с разбега (разбег и отталкивание)  |  |   |
| 23  | Техника прыжка в высоту с разбега (переход через планку и приземление)  |   |
| 24  | Прыжок в высоту с разбега  |   |
| 25  | Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.  |   |
| 26  | Развитие быстроты и реакции.  |   |
| 27  | Развитие прыгучести и координации  |   |
| 28  | Бег 20,30 метров с высокого старта |   |
| 29  |  Низкий старт. Бег 60 метров с низкого старта на время.  |   |
| 30  | Метание малого мяча на результат  |   |
| 31  | Прыжок в длину с разбега на результат  |   |
| 32  | Развитие выносливости и гибкости  |   |
| 33  | Бег на средние дистанции (на результат)  |   |
| 34  | Шестиминутный бег (тест). Подвижные игры. Подведение итогов  |   |