**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 | |  |