

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Нижегородской области
Управление образования и молодежной политики Администрации
городского округа город Бор
МАОУ СШ №14

Приложение 2

к ООП НОО

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 50E77F34201DFE9D97B6992D113F7C9E
Владелец: Козырева Светлана Викторовна
Действителен: с 19.02.2024 до 14.05.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 6511946)

Легкая атлетика
для обучающихся 1-4 классов

г.о.г.Бор 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Легкая атлетика"

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными, благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года. Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Легкая атлетика"

Цель программы: обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Задачи программы:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики; формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях;

формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу различным эстафетам, отдыхе на природе, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;

популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Легкая атлетика" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» в 1 – 4-х реализуется в рамках школьного спортивного клуба

На реализацию рабочей программы курса «Легкая атлетика» в 1-м классе отводится 33 часа (1 раз в неделю), во 2 - 4 классах – по 34 часа в год (1 раз в неделю). Общий объем составляет 135 часов.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ

ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Легкая атлетика" Групповые занятия, длительностью

45

минут

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Легкая атлетика»

1. *Знания о легкой атлетике.*

Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).

Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).

Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике.

Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа.

Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой.

Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой.

Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на

стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности.

Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики.

2. *Способы самостоятельной деятельности.*

Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировке) для занятий различными видами легкой атлетики.

Режим дня юного легкоатлета.

Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).

Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.

Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

3. *Физическое совершенствование.*

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения различных видов легкой атлетики.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе), в легкоатлетическом манеже (спортивном зале): игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры; беговые эстафеты; сочетание беговых и прыжковых дисциплин;

сочетание беговых видов и видов метаний; сочетание прыжков и метаний; сочетание бега, прыжков и метаний.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.

Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике. Участие в соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, чемпионатах Европы и Олимпийских играх; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;
- проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики;
- понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;
- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- способность организации самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий видами лёгкой атлетики; способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- понимание роли и значения занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики; сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях, простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой;
- сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни, личной гигиены при занятиях легкой атлетикой;

- умение составлять и выполнять самостоятельно простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики;
- способность выполнять технические элементы легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);
- умение организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с элементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул;
- умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой, особенно в беговых видах;
- способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- ☐ приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- ☐ соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- ☐ выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- ☐ анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- ☐ демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- ☐ выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- ☐ демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- ☐ играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- ☐ демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- ☐ измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- ☐ выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- ☐ демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- ☐ выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в длину с места;

- ☐ передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом;
- ☐ спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- ☐ организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- ☐ выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- ☐ соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- ☐ демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- ☐ измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- ☐ выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, предупреждением появления утомления;
- ☐ выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- ☐ выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- ☐ передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- ☐ демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- ☐ демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- ☐ выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;
- ☐ передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- ☐ выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- ☐ футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- ☐ выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- ☐ объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- ☐ осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- ☐ приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- ☐ приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- ☐ характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- ☐ проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- ☐ демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- ☐ демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- ☐ выполнять прыжок в длину;
- ☐ выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- ☐ выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- ☐ выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о легкой атлетике.	6	Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания). Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике. Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа. Занятия легкой	Групповые занятия	http://lib.sportedu.ru/

			атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой. Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности. Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики.		
2	Способы самостоятельной деятельности.	15	Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Правила личной гигиены,	Групповые занятия	http://lib.sportedu.ru/

			требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики. Режим дня юного легкоатлета. Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных		
--	--	--	---	--	--

			игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		
3	Физическое совершенствование.	12	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе), в легкоатлетическом манеже (спортивном зале): игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные	Групповые занятия	http://lib.sportedu.ru/

			игры; беговые эстафеты; сочетание беговых и прыжковых дисциплин; сочетание беговых видов и видов метаний; сочетание прыжков и метаний; сочетание бега, прыжков и метаний. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний. Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний. Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в		
--	--	--	---	--	--

			легкой атлетике. Участие в соревновательной деятельности.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

2 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о легкой атлетике.	6	Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания). Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике. Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа. Занятия легкой атлетикой (бегом) как	Групповые занятия	http://lib.sportedu.ru/

			средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой. Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности. Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики.		
2	Способы самостоятельной деятельности.	15	Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Правила личной гигиены, требования к спортивной	Групповые занятия	http://lib.sportedu.ru/

			одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики. Режим дня юного легкоатлета. Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега,		
--	--	--	--	--	--

			прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		
3	Физическое совершенствование.	13	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе), в легкоатлетическом манеже (спортивном зале): игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры; беговые эстафеты;	Групповые занятия	http://lib.sportedu.ru/

			сочетание беговых и прыжковых дисциплин; сочетание беговых видов и видов метаний; сочетание прыжков и метаний; сочетание бега, прыжков и метаний. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний. Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний. Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике. Участие		
--	--	--	---	--	--

			в соревновательной деятельности.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

3 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о легкой атлетике.	6	Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания). Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике. Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа. Занятия легкой атлетикой (бегом) как	Групповые занятия	http://lib.sportedu.ru/

			средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой. Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности. Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики.		
2		15	Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Правила личной гигиены, требования к спортивной	Групповые занятия	http://lib.sportedu.ru/

			одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики. Режим дня юного легкоатлета. Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега,		
--	--	--	--	--	--

			прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		
3	Физическое совершенствование.	13	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе), в легкоатлетическом манеже (спортивном зале): игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры; беговые эстафеты;	Групповые занятия	http://lib.sportedu.ru/

			сочетание беговых и прыжковых дисциплин; сочетание беговых видов и видов метаний; сочетание прыжков и метаний; сочетание бега, прыжков и метаний. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний. Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний. Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике. Участие		
--	--	--	---	--	--

			в соревновательной деятельности.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

4 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Знания о легкой атлетике.	6	Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания). Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике. Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа. Занятия легкой атлетикой (бегом) как	Групповые занятия	http://lib.sportedu.ru/

			средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой. Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности. Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики.		
2		15	Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Правила личной гигиены, требования к спортивной	Групповые занятия	http://lib.sportedu.ru/

			одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики. Режим дня юного легкоатлета. Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега,		
--	--	--	--	--	--

			прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		
3	Физическое совершенствование.	13	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе), в легкоатлетическом манеже (спортивном зале): игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры; беговые эстафеты;	Групповые занятия	http://lib.sportedu.ru/

			сочетание беговых и прыжковых дисциплин; сочетание беговых видов и видов метаний; сочетание прыжков и метаний; сочетание бега, прыжков и метаний. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний. Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний. Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике. Участие		
--	--	--	---	--	--

			в соревновательной деятельности.		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История развития легкоатлетического спорта. История развития легкоатлетического спорта.	1			http://lib.sportedu.ru/
2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1			http://lib.sportedu.ru/
3	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1			http://lib.sportedu.ru/
4	Техника высокого старта.	1			http://lib.sportedu.ru/
5	Бег из высокого старта и различных исходных положений.	1			http://lib.sportedu.ru/
6	Игры на основе легкой атлетики.	1			http://lib.sportedu.ru/
7	Бег на короткие дистанции от 10 м до 30 м.	1			http://lib.sportedu.ru/

8	Бег на короткие дистанции от 10 м до 30 м.	1			http://lib.sportedu.ru/
9	Эстафеты с элементами спринтерского бега.	1			http://lib.sportedu.ru/
10	Бег на короткие дистанции от 10 м до 60 м.	1			http://lib.sportedu.ru/ http://lib.sportedu.ru/
11	Бег на короткие дистанции от 10 м до 60 м.	1			http://lib.sportedu.ru/
12	Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости.	1			http://lib.sportedu.ru/
13	Повторный бег до 30 м. Прыжки со скакалкой–50 раз.	1			http://lib.sportedu.ru/
14	Техника прыжка в длину (обучение). «Комбинированные эстафеты».	1			http://lib.sportedu.ru/
15	Развитие ловкости, координации движений ,быстроты реакции. Прыжки в длину с места.	1			http://lib.sportedu.ru/
16	Развитие ловкости,	1			http://lib.sportedu.ru/

	координации движений ,быстроты реакции. Прыжки в длину с места.				
17	Развитие скоростно- силовых способностей, общей выносливости. Разновидность ходьбы, бега.	1			http://lib.sportedu.ru/
18	«Комбинированные эстафеты».	1			http://lib.sportedu.ru/
19	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. эстафетный бег с предметами.	1			http://lib.sportedu.ru/
20	Развитие скоростных ,скоростно-силовых способностей.	1			http://lib.sportedu.ru/
21	«Встречные эстафеты».	1			http://lib.sportedu.ru/
22	Гигиена спортсмена и закаливание.	1			http://lib.sportedu.ru/
23	Игры на основе легкой атлетики.	1			http://lib.sportedu.ru/
24	Техника метания мяча(обучение).	1			http://lib.sportedu.ru/
25	Развитие скоростно-	1			http://lib.sportedu.ru/

	силовых способностей, общей выносливости. Техника метания мяча (закрепление).				
26	Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Техника метания мяча.	1			http://lib.sportedu.ru/
27	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Прыжки со скакалкой – 30 раз 2 подхода.	1			http://lib.sportedu.ru/
28	Места занятий, и их оборудования и подготовка.	1			http://lib.sportedu.ru/
29	Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений.	1			http://lib.sportedu.ru/
30	Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений.	1			http://lib.sportedu.ru/
31	Эстафетный бег с предметами.	1			http://lib.sportedu.ru/
32	Эстафетный бег с предметами.	1			http://lib.sportedu.ru/

33	Комбинированные эстафеты. Тестирование бега.	1			http://lib.sportedu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

2 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практически е работы	
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике.	1			http://lib.sportedu.ru/
2	Простейшие правила проведения соревнований.	1			http://lib.sportedu.ru/
3	Эстафеты с элементами спринтерского бега.	1			http://lib.sportedu.ru/
4	Общеразвивающие, упражнения в различных видах легкой атлетики.	1			http://lib.sportedu.ru/
5	Комплексы упражнений для развития физических качеств.	1			http://lib.sportedu.ru/
6	Разновидность ходьбы, бега.	1			http://lib.sportedu.ru/
7	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	1			http://lib.sportedu.ru/
8	Игры на материале легкой атлетики.	1			http://lib.sportedu.ru/
9	Бег в медленном и быстром темпе.	1			http://lib.sportedu.ru/
10	Бег в медленном и быстром	1			http://lib.sportedu.ru/

	темпе. Бег 30м., челночный бег 3х10 м.				
11	Сочетание беговых и прыжковых дисциплин.	1			http://lib.sportedu.ru/
12	Комбинированные эстафеты.	1			http://lib.sportedu.ru/
13	Сочетание беговых и прыжковых дисциплин.	1			http://lib.sportedu.ru/
14	Подбор и составление комплекса общеразвивающих упражнений.	1			http://lib.sportedu.ru/
15	Повторный бег до 30м. Прыжки со скакалкой –50раз.	1			http://lib.sportedu.ru/
16	Закаливание организма.	1			http://lib.sportedu.ru/
17	Прыжки в длину (обучение).	1			http://lib.sportedu.ru/
18	Прыжки в длину.	1			http://lib.sportedu.ru/
19	Прыжки в длину.	1			http://lib.sportedu.ru/
20	Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо»- стоя лицом в направлении метания.	1			http://lib.sportedu.ru/
21	Метание малого мяча с места	1			http://lib.sportedu.ru/

	способом «из-за спины через плечо»- стоя лицом в направлении метания.				
22	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1			http://lib.sportedu.ru/
23	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1			http://lib.sportedu.ru/
24	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1			http://lib.sportedu.ru/
25	Игры сюжетного характера.	1			http://lib.sportedu.ru/
26	Игры на материале легкой атлетики.	1			http://lib.sportedu.ru/
27	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1			http://lib.sportedu.ru/
28	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1			http://lib.sportedu.ru/
29	Эстафетный бег.	1			http://lib.sportedu.ru/
30	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.	1			http://lib.sportedu.ru/

	Подвижная игра. Повторный бег до 40м.				
31	Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений.	1			http://lib.sportedu.ru/
32	Тестирование бега и прыжков.	1			http://lib.sportedu.ru/
33	Соревнования по легкой атлетике «Лучший бегун».	1			http://lib.sportedu.ru/
34	Соревнования по легкой атлетике «Лучший прыгун».	1			http://lib.sportedu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации.	1			http://lib.sportedu.ru/
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1			http://lib.sportedu.ru/
3	Комплексы упражнений для развития быстроты и ловкости.	1			http://lib.sportedu.ru/
4	Высокий старт. Бег с ускорением.	1			http://lib.sportedu.ru/
5	Челночный бег.	1			http://lib.sportedu.ru/
6	Челночный бег.	1			http://lib.sportedu.ru/
7	Комплекс упражнений, имитирующих работу рук при беге.	1			http://lib.sportedu.ru/
8	Бег на короткие дистанции: 30,60 м.	1			http://lib.sportedu.ru/
9	Основные правила	1			http://lib.sportedu.ru/

	проведения соревнований по легкой атлетике.				
10	Игровые задания с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге.	1			http://lib.sportedu.ru/
11	Дыхательные упражнения.	1			http://lib.sportedu.ru/
12	Эстафеты с элементами спринтерского бега.	1			http://lib.sportedu.ru/
13	Круговая тренировка.	1			http://lib.sportedu.ru/
14	Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1			http://lib.sportedu.ru/
15	Прыжковая работа.	1			http://lib.sportedu.ru/
16	Прыжковая работа.	1			http://lib.sportedu.ru/
17	Прыжки в высоту, в длину.	1			http://lib.sportedu.ru/
18	Прыжки в высоту, в длину.	1			http://lib.sportedu.ru/
19	Сочетание беговых и прыжковых дисциплин.	1			http://lib.sportedu.ru/
20	Комбинированные	1			http://lib.sportedu.ru/

	эстафеты.				
21	Повторный бег до 30м. Прыжки со скакалкой– 70 раз.	1			http://lib.sportedu.ru/
22	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1			http://lib.sportedu.ru/
23	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1			http://lib.sportedu.ru/
24	Комплексы упражнений для развития физических качеств.	1			http://lib.sportedu.ru/
25	Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность.	1			http://lib.sportedu.ru/
26	Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность.	1			http://lib.sportedu.ru/
27	Развитие скоростно –	1			http://lib.sportedu.ru/

	силовых способностей, координации движений.				
28	Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность.	1			http://lib.sportedu.ru/
29	Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность.	1			http://lib.sportedu.ru/
30	Тестирование метания мяча на дальность.	1			http://lib.sportedu.ru/
31	Тестирование бега и прыжков.	1			http://lib.sportedu.ru/
32	Тестирование бега и прыжков.	1			http://lib.sportedu.ru/
33	Соревнования по легкой атлетике.	0			http://lib.sportedu.ru/
34	Соревнования по легкой атлетике.	1			http://lib.sportedu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации.	1			http://lib.sportedu.ru/
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1			http://lib.sportedu.ru/
3	Комплексы упражнений для развития быстроты и ловкости.	1			http://lib.sportedu.ru/
4	Высокий старт. Бег с ускорением.	1			http://lib.sportedu.ru/
5	Челночный бег.	1			http://lib.sportedu.ru/
6	Челночный бег.	1			http://lib.sportedu.ru/
7	Комплекс упражнений, имитирующих работу рук при беге.	1			http://lib.sportedu.ru/
8	Бег на короткие дистанции: 30,60 м.	1			http://lib.sportedu.ru/
9	Основные правила	1			http://lib.sportedu.ru/

	проведения соревнований по легкой атлетике.				
10	Игровые задания с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге.	1			http://lib.sportedu.ru/
11	Дыхательные упражнения.	1			http://lib.sportedu.ru/
12	Эстафеты с элементами спринтерского бега.	1			http://lib.sportedu.ru/
13	Круговая тренировка.	1			http://lib.sportedu.ru/
14	Комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1			http://lib.sportedu.ru/
15	Прыжковая работа.	1			http://lib.sportedu.ru/
16	Прыжковая работа.	1			http://lib.sportedu.ru/
17	Прыжки в высоту, в длину.	1			http://lib.sportedu.ru/
18	Прыжки в высоту, в длину.	1			http://lib.sportedu.ru/
19	Сочетание беговых и прыжковых дисциплин.	1			http://lib.sportedu.ru/
20	Комбинированные	1			http://lib.sportedu.ru/

	эстафеты.				
21	Повторный бег до 30м. Прыжки со скакалкой– 70 раз.	1			http://lib.sportedu.ru/
22	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1			http://lib.sportedu.ru/
23	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1			http://lib.sportedu.ru/
24	Комплексы упражнений для развития физических качеств.	1			http://lib.sportedu.ru/
25	Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность.	1			http://lib.sportedu.ru/
26	Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность.	1			http://lib.sportedu.ru/
27	Развитие скоростно –	1			http://lib.sportedu.ru/

	силовых способностей, координации движений.				
28	Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность.	1			http://lib.sportedu.ru/
29	Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность.	1			http://lib.sportedu.ru/
30	Тестирование метания мяча на дальность.	1			http://lib.sportedu.ru/
31	Тестирование бега и прыжков.	1			http://lib.sportedu.ru/
32	Тестирование бега и прыжков.	1			http://lib.sportedu.ru/
33	Соревнования по легкой атлетике.	1			http://lib.sportedu.ru/
34	Соревнования по легкой атлетике.	1			http://lib.sportedu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Ботинки для лыж

Льжи

Льжные палки