МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 60 КРАСНОАРМЕЙСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»

Утверждено
на педагогическом совете.
Протокол №____ от _____2022г.
Принято
на заседании МО.
Протокол № ___ от _____ 2022 г.
Руководитель МО
_____ / Максименко Н.А.

Ляна Викторовна Бородинова
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
МОУ СШ № 60 г.Волгоград
2022-10-28 19:52:24

Введено в действие.
Приказ № ____ от _____2022г.
Директор МОУ СШ №60
_____ / Бородинова Л.В.

Согласовано
зам. директора по УВР
_____ / Бочарова Л.Н.
«____» _____ 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО КУРСА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1 – 3 КЛАССОВ

Волгоград 2022

I . Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А.Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012.Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 года №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г. №286 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- санитарными правилами и нормами СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждённых постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №28;
- Уставом МОУ СШ № 60.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 1-3 класс (возраст учащихся – 7-10 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (33 часа в год в 1- м классе, 34 часа 2-3 классах, всего – 101 час).

Цель программы– создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

II Общая характеристика курса внеурочной деятельности

«Легкая атлетика» основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи наэтапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (1-2 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков(3 класс);

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 45 минут

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- ***образовательно-познавательной направленности*** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- ***образовательно-предметной направленности*** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- ***образовательно-тренировочной направленности*** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

III. Описание места факультативного курса в плане внеурочной деятельности в рамках общеинтеллектуального направления

Особенностью представленной программы «Легкая атлетика»- является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 33 недели в 1 классе, на 34 недели во 2-4 классах.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из«механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

IV. Описание ценностных ориентиров содержания факультативного курса внеурочной деятельности.

Ценностными ориентирами содержания данного факультативного курса являются:

-формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,

культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения факультативного курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;
-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
-умение объективно оценивать результаты собственного труда,находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределятьсвоё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

-потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
-умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
-стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» во внеурочной деятельностиучащиеся должны

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкойатлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценкифизической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактикитравматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения(двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

1 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
2.	координационные	Челночный бег 3х10м,с	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	100	115-135	155	90	110-130	150
4.	выносливость	6-ти минутный бег,м	700	730-900	1100	500	600-800	900
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	9	2	6-9	11.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине	1	2-3	4	2	4-8	12

		из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)						

2 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
2.	координационные	Челночный бег 3х10м,с	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
4.	выносливость	6-ти минутный бег,м	750	800-950	1150	550	650-850	950
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	1	2-3	4	3	6-10	14

3 класс

п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
.1	скоростные	Бег 30 м,с	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
.2	координационные	Челночный бег 3х10м,с	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
.3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	120	130-150	175	110	135-150	160
.4	выносливость	6-ти минутный бег,м	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
.5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	13
	силовые	Подтягивание	1	3-4	5	3	8-13	16

.6		на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)						

4 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2.	координационные	Челночный бег 3х10м,с	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-ти минутный бег,м	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	1	3-4	5	4	8-13	18

VI.Содержание факультативного курса внеурочной деятельности

№ п/п	**Наименование раздела**	**Всего часов**	**Из них**			
			1 год	**2 год**	**3 год**	**4 год**
1	Бег на короткие дистанции	30	8	8	7	7
2	Метание малого мяча	28	7	7	7	7
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	26	6	6	7	7
4	Прыжки в высоту «перешагиванием»	25	5	6	7	7
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	26	7	7	6	6

Итого часов:	**135**	**33**	**34**	**34**	**34**

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	**Бег на короткие дистанции**	**8**	В процессе обучения	8
1.1	Бег в медленном и быстром темпе	4	**-**	4
1.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	4	**-**	4
2	**Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"**	**6**	В процессе обучения	**6**
2.1	Техника прыжка в длину с места.	2	**-**	2
2.2	Прыжки с высоты до 60-70 см	2	**-**	2
2.3	Прыжки в длину с разбега.	2	**-**	2
3.	**Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»**	**5**	В процессе обучения	**5**
3.1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	2	-	2
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	3	-	3
4.	**Метание малого мяча**	**7**	В процессе обучения	**7**
4.1	Держание и выбрасывание малого мяча	1	-	1
4.2	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	3	-	3
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	3	-	3
5.	**Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**	**7**	В процессе обучения	**7**
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7	-	7

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

- *р*ежим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: - техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

2 раздел: **Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.
- история развития легкой атлетики

Практическая часть:-прыжки в длину с места;
-Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;
-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.
Физическая культура (основные понятия).
- физическое развитие человека

Практическая часть:-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;
-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.
Физическая культура человека
- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча;
-обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоялицом в направлении метания;
-обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.

5 раздел:Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.
Способы двигательной деятельности
- подготовка к занятиям легкой атлетикой;

Практическая часть:
Игры с бегом:«Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,«Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками:«Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам»,«Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием:«Кто дальше бросит», «Невод»,«Гонка мячей по кругу».

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	**Бег на короткие дистанции**	**8**	В процессе обучения	8
1.1	Бег в медленном и быстром темпе	4	**-**	4
1.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	4	**-**	4
2	**Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"**	**6**	В процессе обучения	**6**
2.1	Техника прыжка в длину с места.	2	**-**	2
2.2	Прыжки с высоты до 60-70 см	2	**-**	2
2.3	Прыжки в длину с разбега.	2	**-**	2
3.	**Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»**	**6**	В процессе обучения	**6**
3.1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	2	-	2
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	4	-	4
4.	**Метание малого мяча**	**7**	В процессе обучения	**7**
4.1	Держание и выбрасывание малого мяча	1	-	1
4.2	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	3	-	3
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 4-5 м.	3	-	3
5.	**Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**	**7**	В процессе обучения	**7**
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7	-	7

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть: техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

2 раздел:**Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега
История развития легкой атлетики.
- легкая атлетика - как вид спорта
Практическая часть : -прыжки в длину с места;
-Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;
-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.
Физическая культура (основные понятия).
- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств
Практическая часть: -Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;
-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.
Физическая культура человека:
- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м.

5 раздел:Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.
Способы двигательной деятельности
- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой**.**
Практическая часть:
Игры с бегом:«Знамя»**, «**Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками:«Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием:«Кто дальше бросит», «Невод»,«Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	**Бег на короткие дистанции**	**7**	В процессе обучения	7
1.1	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона	3	**-**	3
1.2	Бег с ускорением ис максимальной скоростью	2	**-**	2
1.3	Бег с преодолением различных препятствий прыжками	2	**-**	2
2	**Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"**	**7**	В процессе обучения	**7**
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	1	**-**	1
2.2	Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	1	**-**	1
2.3	Техника прыжка в длину с места	2	**-**	2
2.4	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	3	**-**	3
3.	**Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**	**7**	В процессе обучения	**7**
3.1	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	3	-	3
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	4	-	4
4.	**Метание малого мяча**	**7**	В процессе обучения	**7**
4.1	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	4	-	4
4.2	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	3	-	3
5.	**Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**	**6**	В процессе обучения	**6**
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	6	-	6

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

-влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

Практическая часть:- бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;

-высокий старт и стартовый разгон;
- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

2 раздел:**Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега
История развития легкой атлетики.
- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

Практическая часть: - прыжки в длину с места;
- приземление после прыжка с высоты до 70 см;
- отталкивание в прыжке в длину с разбега.
-техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.
Физическая культура (основные понятия).
-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Практическая часть:-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;
-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.
Физическая культура человека:
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Практическая часть: метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.

5 раздел:Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.
Способы двигательной деятельности
-Организация досуга средствами физической культуры.
Практическая часть:
Игры с бегом:«Футбол»**, «**Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками:«Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли»,«Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием:«Кто дальше бросит», «Метко в цель»,«Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

Календарно-тематическое планирование.
1 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Бег в медленном и быстром темпе	1		
2	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	1		
3	Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30 м., челночный бег 3х10 м.	1		
4	Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Подтягивание из виса, наклоны вперед из положения сидя.	1		
5	Техника прыжка в длину с места. Шестиминутный бег. Прыжки в длину с места.	1		
6	Техника прыжка в длину с места.	1		
7	Прыжки в длину с разбега.	1		
8	Прыжки с высоты до 60-70 см	1		
9	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	1		
10	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		
11	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		
12	Держание и выбрасывание малого мяча	1		
13	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1		
14	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1		
15	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1		
16	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1		
17	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1		
18	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		
19	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		
20	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		
21	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		

22	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		
23	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		
24	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1		
25	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		
26	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	1		
27	Прыжки с высоты до 60-70 см	1		
28	Прыжки в длину с разбега.	1		
29	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	1		
30	Бег в медленном и быстром темпе. Подтягивание из виса. Наклоны вперед из положения сидя.	1		
31	Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег.	1		
32	Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30м, челночный бег 3х10 м.	1		
33	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Бег в медленном и быстром темпе	1		
2	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	1		
3	Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.	1		
4	Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	1		
5	Техника прыжка в длину с места.	1		
6	Техника прыжка в длину с места.	1		
7	Прыжки в длину с разбега.	1		
8	Прыжки с высоты до 60-70 см	1		
9	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	1		
10	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		
11	Техника прыжка в высоту способом	1		

	«перешагивание» с 3-5 шагов разбега			
12	Держание и выбрасывание малого мяча	1		
13	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1		
14	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1		
15	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1		
16	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1		
17	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1		
18	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		
19	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		
20	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		
21	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		
22	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		
23	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		
24	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1		
25	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		
26	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		
27	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	1		
28	Прыжки с высоты до 60-70 см	1		
29	Прыжки в длину с разбега.	1		
30	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	1		
31	Бег в медленном и быстром темпе. Наклоны вперед из положения сидя. Челночный бег 3х10 м.	1		
32	Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Бег 30м.	1		

33	Бег в медленном и быстром темпе .Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.	1		
34	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики			

Календарно тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона	1		
2	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	1		
3	Бег с ускорением ис максимальной скоростью.	1		
4	Бег с преодолением различных препятствий прыжками.	1		
5	Техника прыжка в длину с места	1		
6	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	1		
7	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1		
8	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1		
9	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1		
10	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1		
11	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		
12	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		
13	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1		
14	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1		
15	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	1		
16	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	1		
17	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		
18	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		
19	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой	1		

	атлетики			
20	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		
21	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		
22	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	1		
23	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1		
24	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	1		
25	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		
26	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		
27	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1		
28	Техника прыжка в длину с места	1		
29	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1		
30	Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	1		
31	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	1		
32	Бег с ускорением ис максимальной скоростью.	1		
33	Бег с преодолением различных препятствий прыжками.г.	1		
34	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В учебных группах первого и второго года обучения.

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

В учебных группах третьего и четвертого года обучения.

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	**Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)**	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 1-4 классы / Под редакцией В. И. Ляха Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_1-4kl/index.html. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). *Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.*	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда

3	**Технические средства обучения**	
3.1	Мультимедийный компьютер	1
3.2	Сканер	1
3.3	Принтер лазерный	1
3.4	Копировальный аппарат	1
4.	**Учебно-практическое оборудование**	

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г