МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет науки и образования Волгоградской области

Администрация Серафимовичского муниципального района

МКОУ Отрожкинская СШ

РАССМОТРЕНА

Педагогическим советом МКОУ Отрожкинской СШ

_____

Приказ №1 от «25» 08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МКОУ Отрожкинской СШ

Бирюкова Л.В. Подписано цифровой подписью: Бирюкова Л.В. Дата: 2026.10.29 11:06:57 +03'00'

Бирюкова Л.В.

Приказ №53 от «25» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»)
2-3 КЛАСС

Автор: учитель физической культуры

Макаров Василий Сергеевич

х. Отрожки 2026 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика модуля «Легкая атлетика»

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе, создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования. Включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе легкой атлетики.

Трудно переоценить сегодня актуальность вопросов сохранения и укрепления здоровья школьников. В качестве главных ориентиров физического воспитания детей можно отметить следующие акценты:

- всестороннее развитие и совершенствование двигательных способностей школьников и развитие их двигательной активности;
- укрепление здоровья и профилактика заболеваний путём воспитания у детей устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- развитие не только физических, но и нравственных качеств, способствующих укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины и силы воли;
- развитие коммуникативных качеств характера, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, навыков соревновательной деятельности и конструктивной работе в команде, наполняющих жизнь подростков позитивным настроем.

Физическая культура играет значительную роль в жизнедеятельности обучающихся, так как большую часть времени дня они ведут малоподвижный образ жизни, связанный с высоким объемом учебных и внеучебных нагрузок, со значительным напряжением внимания, зрения, уменьшением продолжительности сна и прогулок, интенсивной интеллектуальной деятельностью.

Школьный возраст - один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает достаточно большой период времени и включает: рост, дифференцировку органов и тканей, приобретение организмом характерных для него форм.

Данные факторы находятся между собой в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. При этом характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Недостаточность двигательной активности нарушает процесс гармоничного развития детей и вызывает ряд серьезных изменений в их организме.

Одним из наиболее доступных средств увеличения потенциала здоровья обучающихся и увеличения их двигательной активности являются занятия легкой атлетикой, которые, кроме укрепляющих детский организм, закаливающих и профилактических функций, дают возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей и подростков.

Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Легкую атлетику по праву называют «королевой спорта» - по количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. На Олимпийских играх в Токио-2020 было разыграно 48 комплектов медалей -больше, чем в любом другом виде спорта. Телевизионная аудитория легкоатлетических соревнований в программе олимпийских игр составляет 50 % от общего числа телезрителей.

Занятия легкой атлетикой имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Кроме того, основы легкоатлетических дисциплин играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта.

Занятия различными видами легкой атлетики способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время легкая атлетика — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Беговые виды легкой атлетики является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Активно развивается проект Всероссийской федерации легкой атлетики «Национальное беговое движение», который направлен на привлечение к регулярным занятиям бегом значительных групп различного возраста, в том числе – и школьник

Владение основами бега, прыжков и метаний обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Систематические занятия различными видами легкой атлетики содействуют развитию личностных качеств обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Цели изучения модуля «Легкая атлетика»

Цель Модуля - 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 Модуля:

- 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 и 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 и 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.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии бега, прыжков и метаний решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;

- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;

- формируют навыки собственной культуры поведения при проведении тренировочных занятий и во время соревнований на стадионе (спортивной площадке), легкоатлетическом манеже (спортивном зале), при проведении соревнований по кроссу и эстафетному бегу, при занятиях физической культурой и спортом в целом;

- обеспечивают развитие всех физических качеств и функциональных систем организма;

- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе занятий различными видами легкой атлетики;

- являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В содержании Модуля специфика бега, прыжков и метаний сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (гимнастика, спортивные игры, плавание и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми

возрастными категориями обучающихся, независимо от уровня их физического развития и гендерных различий.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста, с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств.

Модуль позволяет расширить спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально-технической спортивной базы, педагогических кадров, организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой.

Модуль «Легкая атлетика» разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль разработан во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «о расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей».

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Место модуля «Легкая атлетика» в учебном плане

В качестве третьего часа модуль «Лёгкая атлетика» реализуется на уроках физической культуры в 1 – 3-х классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура».

При планировании занятий легкой атлетикой в рамках урока физической культуры изучение теоретических знаний и освоение базовых основ техники бега, прыжков и метаний предполагается в объеме 34 часов, в том числе: в 1-х классах 33 часа, во 2-3-х классах - 34 часа (всего 101 час).

Прохождение полного 34-х часового курса позволяет обучающимся в дальнейшем продолжить обучение по дополнительным общеобразовательным программам по легкой атлетике и целенаправленно и разносторонне заниматься различными видами легкой атлетики.

Содержание Модуля расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, в части планирования учебного материала по теоретической подготовке обучающихся для раздела «Знания о физической культуре» на основе легкой атлетики и формированию новых компетенций средствами бега, прыжков и метаний, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности, оздоровления и безопасности в повседневной жизни.

Предлагаемый Модуль можно успешно интегрировать со следующими разделами (модулями) программы «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование». Интеграция Модуля поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также подготовке и проведению соревновательных мероприятий.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего и основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от 31.05.2021 г. № 287) модуль «Легкая атлетика» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности средствами различных видов легкой атлетики.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной познавательной, коммуникативной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, работа с информацией, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий легкой атлетикой, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по различным видам легкой атлетики и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты:

проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития легкой атлетики; проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных

легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности 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;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики.

Планируемые метапредметные результаты:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий различными видами легкой атлетики;

умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности, способность самостоятельно применять различные методы и инструменты в информационно-познавательной деятельности;

Планируемые предметные результаты ***на уровне начального общего образования:***

понимание роли и значении занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;

сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики;

сформированность представлений о различных видов 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 простейших комплексов 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 с элементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул;

умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой атлеткой, особенно в беговых видах;

способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Раздел 1. Знания о легкой атлетике

История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Различные виды бега (дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов. Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики. Основные средства и методы обучения технике способов бега, прыжков и метаний. Игры и развлечения в процессе занятий легкой атлетикой.

Влияние занятий легкой атлетикой. на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (в спортивном зале), на трассе для кросса.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды/легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм, спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами легкой атлетики.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного легкоатлета. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами легкой атлетики. Правильное сбалансированное питание при занятии различными видами легкой атлетики. Характерные травмы во время занятий бегом, прыжками и метаниями и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для занятий различными видами легкой атлетики. Выбор одежды и обуви для занятий бегом, прыжками и метаниями. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное освоение двигательных действий в различных видах легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей), в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных качеств (в младшем школьном возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на стадионе и в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов и т.п.). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с короткого разбега, метание мяча и/или медбола и т.д.)

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером и т.д.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Участие в соревновательной деятельности в различных комбинациях видов легкой атлетики, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний).

Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры). Соревнования проводятся в основном по нестандартным многоборьям, например, 3-4 вида («станции»), которые имеют четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую. Требования к физической подготовке детей не должны быть завышенными; каждому обучающемуся следует пройти каждую «станцию» и обязательно принести очки команде - никто не должен получить нулевую оценку. Обучающимся и командам должно даваться две попытки на прохождение каждой «станции», в зачет принимается лучший результат.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Программное содержание	**Характеристика деятельности обучающихся**
Раздел 1. Знания о легкой атлетике (1-4 класс)	
Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетике.	*Знать и пересказывать* факты истории возникновения и развития легкой атлетики.
Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).	*Знать и различать* виды легкой атлетики. *Определять* их сходство и различия
Виды бега, прыжков, метаний, спортивная ходьба.	*Называть* виды легкой атлетики. *Знать* их отличия.
Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).	*Излагать* простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (по бегу, прыжкам и метаниям).
Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике.	*Знать* простейшие игры и развлечения на стадионе (спортивной площадке), в спортивном зале
Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	*Знать, понимать, применять* термины и определения по легкой атлетике.
Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа.	*Знать* основные размеры стадионов и легкоатлетических манежей; простейшие требования для организованных занятий различными видами легкой атлетики. *Знать и называть* инвентарь и оборудование для занятий бегом, прыжками и метаниями.
Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.	*Раскрывать* значение занятий легкой атлетикой (бегом) для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.
Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой.	*Знать и рассказывать о* режиме дня, правилах личной гигиены при занятиях 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.	*Знать, рассказывать и соблюдать* правила безопасного поведения во время занятий различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности. *Знать* перечень одежды для занятий легкой атлетикой (спортивный костюм, кроссовки, спортивная майка и трусы, полотенце).
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2-4 класс)	

Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	*Знать и определять* внешние признаки утомления во время занятий различными видами легкой атлетики. *Измерять* физическую нагрузку разными способами *и уметь* ее регулировать.
Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики. Режим дня юного легкоатлета.	*Соблюдать* правила личной гигиены при занятиях легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). *Составлять и соблюдать* 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.	*Уметь выбирать и оборудовать* безопасные места для занятий различными видами легкой атлетики. *Уметь применять* спортивный инвентарь для занятий бегом, прыжками и метаниями.
Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.	*Подбирать, составлять и осваивать* самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики. *Различать* двигательные действия, относящиеся к отдельным видам легкой атлетики.
Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.	*Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики в различных условиях. *Подготавливать* места для занятий различными видами легкой атлетики при проведении подвижных игр (вместе с родителями). *Проявлять* самостоятельность в организации подвижных игр с элементами с элементами различных видов легкой атлетики. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Проявлять* коммуникативные качества, *демонстрировать* стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. *Соблюдать* правила подвижных игр.
Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	*Знать и выполнять* контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики. *Проявлять* уровень физических качеств. *Оценивать* показатели физической подготовленности.
Раздел 3. Физическое совершенствование (2-4 класс)	

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики.	*Демонстрировать* общеразвивающие специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики для повышения уровня общего физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению легкоатлетических дисциплин.
Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.	*Демонстрировать* упражнения на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты). *Применять* упражнения на развитие физических качеств во время учебной деятельности и самостоятельных занятий различными видами 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. Игры: - беговые эстафеты; - сочетание беговых и прыжковых дисциплин; -сочетание беговых видов и видов метаний; - сочетание прыжков и метаний; - сочетание бега, прыжков и метаний.	*Излагать* правила и условия подвижных игр. *Закреплять* во время подвижных игр умения и навыки, физические качества, характерные для различных видов легкой атлетик. *Организовывать, проводить и принимать* участие в подвижных играх. *Соблюдать* правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр. *Проявлять* положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения). *Проявлять* коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.
Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.	*Уметь* описывать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения техники бега, прыжков и метаний. *Соблюдать* правила безопасности во время выполнения упражнений. *Использовать* умения и навыки основ техники бега, прыжков и метаний в учебной, игровой и досуговой деятельности. *Демонстрировать* технику различных видов легкой атлетики.
Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.	*Проявлять* смелость и уверенность во время выполнения упражнений, взятых из различных видов легкой атлетики. *Демонстрировать* старт из различных положений по команде, выполнение прыжков с короткого разбега, метание легких снарядов в цель.

Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в плавании.	*Выполнять* контрольно-тестовые упражнения для оценки уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.
Участие в соревновательной деятельности.	*Участвовать* в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по различным видам легкой атлетики, с элементами бега, прыжков и метаний. *Демонстрировать* полученные навыки и умения в различных видах легкой атлетики.

V. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебно-методическое обеспечение

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению обучающимися навыков различных видов легкой атлетики зависит от использования методов обучения педагога.

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий легкой атлетикой, относятся: словесный, наглядный и практический методы.

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Использование словесного метода помогает учителю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Особенности специфики различных видов легкой атлетики предусматривают использование словесного метода (объяснения, разбор и оценка действий обучающихся) проводятся в подготовительной и заключительной частях урока. Во время основной части занятия возможно применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники различных видов бега, прыжков и метаний, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных легкоатлетов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров.

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники различных видов легкой атлетики. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстрее понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения школьников младшего возраста, так как у них явно выраженная склонность к подражанию.

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: *метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.*

Метод упражнения условно разделяется на две группы: I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники различных видов легкой атлетики (характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого вида бега, прыжка или метания); II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

Расчленённый и целостный методы разучивания:

метод расчленённого изучения (основа - подводящие упражнения) облегчает освоение техники различных видов бега, прыжков и метаний, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых обучающимися ошибок; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность;

целостный метод разучивания применяется на завершающих этапах освоения техники способов различных видов бега, прыжков и метаний, после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит целостное выполнение различных видов бега, прыжков и метаний в полной координации. Целостный метод выполнения различных легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания) движений направлен на совершенствование техники отдельных видов легкой атлетики.

Игровой и соревновательный методы широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий легкой атлетикой. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом. Игровой и соревновательный методы рекомендуется применять на различных этапах обучения различным видам легкой атлетики.

Для соревновательного метода характерны: достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство. Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания при соблюдении этических норм поведения.

Для игрового метода характерны: сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональность, проявляемые во время игры; вариативное применением полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств; творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях; комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Все перечисленные методы обучения различным легкоатлетическим дисциплинам тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники различных видов легкой атлетики позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть обучающимся сложными двигательными действиями в легкой атлетике.

В целях реализации программы обучения плаванию в образовательной деятельности используют педагогические технологии, например: здоровьесберегающие, игровые технологии, технологии создания ситуации успеха, деятельного подхода (диалоговая

форма общения), коллективного взаимодействия, разноуровневого, проблемного обучения и другие.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 класс

№ п.п.	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника бега в сочетании с ходьбой, комплекс специальных упражнений	1	
2	Прыжковая техника отталкивания двумя ногами, развитие ловкости.	1	
3	Техника метания в цель одной рукой. Подвижные игры «По местам»	1	
4	Техника преодоления бега с препятствиями, развитие силы и ловкости	1	
5	Техника прыжков – многоскоков, развитие ловкости и силы.	1	
6	Метание лёгкого набивного мяча. Подвижные игры «Мороз и море»	1	
7	Техника спринтерского бега, развитие ловкости и гибкости	1	
8	Техника бега с препятствиями. Подвижные игры, эстафеты	1	
9	Техника прыжков на скакалках, развитие силы и ловкости.	1	
10	Метание на различное расстояние, стоя боком в направлении метания.	1	
11	Техника спринтерского бега. Подвижные игры «Охотники и утки»	1	
12	Техника прыжков справа налево, через препятствие, стоя к нему боком.	1	
13	Метание набивного мяча вперед, стоя на коленях, развитие выносливости	1	
14	Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры «День-ночь»	1	
15	Техника челночного бега, развитие силы и ловкости.	1	
16	Техника прыжков в длину с короткого разбега.	1	
17	Метание при участии верхней части туловища. Подвижные игры, эстафеты	1	
18	Бег в сочетании с ходьбой, развитие выносливости.	1	
19	Прыжковые упражнения, развитие силы и ловкости	1	
20	Метание мяча с колена и из положения «сидя». Развитие силы и ловкости.	1	
21	Бег с заданным ритмом. Подвижные игры «Салки с мячом»	1	

22	Прыжки со сменой ног, многоскоки, развитие силы и ловкости.	1	
23	Технике метания с поворотом	1	
24	Техника бега с высокой скоростью. Подвижные игры «Охотники и утки»	1	
25	Прыжковая техника отталкивания двумя ногами	1	
26	Метание после поворота прямо вперед	1	
27	Техника передачи эстафетной палочки. Подвижные игры «По местам»	1	
28	Техника прыжков на скакалках, развитие силы и ловкости	1	
29	Метание в цель с поворотом после нескольких шагов	1	
30	Техника стартового ускорения. Подвижные игры «День-ночь»	1	
31	Техника бега по виражу.	1	
32	Прыжки в длину с места	1	
33	Общая координация движений во время метания. Подвижные игры.	1	
34	Стартовое ускорение из различных исходных положений	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 класс

№ п.п.	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника бега с препятствиями, барьерами, развитее ловкости.	1	
2	Прыжковая техника отталкивания двумя ногами, развитие ловкости.	1	
3	Техника метания на дальность одной рукой. Подвижные игры «Салки»	1	
4	Техника преодоления бега с препятствиями, развитие силы и ловкости	1	
5	Техника прыжка в длину с места, развитие ловкости и силы.	1	
6	Техника метания лёгкого набивного мяча. Подвижные игры «Невод»	1	
7	Техника спринтерского бега, развитие ловкости и гибкости	1	
8	Техника бега с препятствиями. Подвижные игры «Воробьи-вороны»	1	

9	Техника прыжков на скакалках, развитие силы и ловкости.	1	
10	Метание на различное расстояние, стоя боком в направлении метания.	1	
11	Техника спринтерского бега. Подвижные игры «День-ночь»	1	
12	Техника прыжков справа налево, через препятствие, стоя к нему боком.	1	
13	Метание набивного мяча вперед, стоя на коленях, развитие выносливости	1	
14	Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры «Охотники и утки»	1	
15	Техника челночного бега, развитие силы и ловкости.	1	
16	Техника прыжков в длину с короткого разбега.	1	
17	Метание при участии верхней части туловища. Подвижные игры, эстафеты	1	
18	Бег в сочетании с ходьбой, развитие выносливости.	1	
19	Прыжковые упражнения, развитие силы и ловкости	1	
20	Метание мяча с колена и из положения «сидя». Развитие силы и ловкости.	1	
21	Бег с заданным ритмом. Подвижные игры «Удочка»	1	
22	Прыжки со сменой ног, многоскоки, развитие силы и ловкости.	1	
23	Технике метания с поворотом	1	
24	Техника бега с высокой скоростью. Подвижные игры «Салки»	1	
25	Прыжковая техника отталкивания двумя ногами	1	
26	Метание после поворота прямо вперед	1	
27	Техника передачи эстафетной палочки. Подвижные игры «По местам»	1	
28	Техника прыжков на скакалках, развитие силы и ловкости	1	
29	Метание в цель с поворотом после нескольких шагов	1	
30	Техника стартового ускорения. Подвижные игры «Перестрелка»	1	
31	Техника бега по виражу.	1	
32	Прыжки в длину с места	1	

33	Общая координация движений во время метания. Подвижные игры «Невод»	1	
34	Стартовое ускорение из различных исходных положений	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п. п.	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника бега с препятствиями, барьерами, развитее ловкости.	1	
2	Техника прыжка с отталкивания двумя ногами, развитие ловкости.	1	
3	Техника метания на дальность одной рукой. Подвижные игры «Салки»	1	
4	Бег с преодолением препятствий, развитие силы и ловкости	1	
5	Техника прыжка в длину с места, развитие ловкости и силы.	1	
6	Техника метания лёгкого набивного мяча. Подвижные игры «Невод»	1	
7	Техника спринтерского бега, развитие ловкости и гибкости	1	
8	Техника бега с препятствиями. Подвижные игры «Воробьи-вороны»	1	
9	Техника прыжков на скакалках, развитие силы и ловкости.	1	
10	Метание на различное расстояние, стоя боком в направлении метания.	1	
11	Техника спринтерского бега. Подвижные игры «День-ночь»	1	
12	Техника прыжка в длину с короткого разбега.	1	
13	Метание набивного мяча вперед, стоя на коленях, развитие выносливости	1	
14	Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры «Охотники и утки»	1	
15	Техника челночного бега, развитие силы и ловкости.	1	
16	Техника прыжков в длину с разбега.	1	
17	Метание при участии верхней части туловища. Подвижные игры, эстафеты	1	
18	Бег в сочетании с ходьбой, развитие выносливости.	1	
19	Прыжковые упражнения, развитие силы и ловкости	1	
20	Метание мяча с колена и из положения «сидя». Развитие силы и ловкости.	1	
21	Бег с заданным ритмом. Подвижные игры «Перестрелка»	1	

22	Прыжки со сменой ног, многоскоки, развитие силы и ловкости.	1	
23	Технике метания с поворотом	1	
24	Техника бега с высокой скоростью. Подвижные игры «Салки»	1	
25	Прыжковая техника отталкивания двумя ногами	1	
26	Метание после поворота прямо вперед	1	
27	Техника передачи эстафетной палочки. Подвижные игры «По местам»	1	
28	Прыжки на скакалках, развитие силы и ловкости	1	
29	Метание на дальность с поворотом после нескольких шагов	1	
30	Техника стартового ускорения. Подвижные игры «Перестрелка»	1	
31	Техника бега по виражу.	1	
32	Прыжки в длину с места	1	
33	Общая координация движений во время метания. Подвижные игры «Невод»	1	
34	Стартовое ускорение из различных исходных положений	1	

Материально-технического обеспечение

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический универсальный	штук	40
2.	Брусок для отталкивания	штук	1
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
4.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
6.	Грабли	штук	2
7.	Доска информационная	штук	2
8.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
9.	Конь гимнастический	штук	1
10.	Круг для места толкания ядра	штук	1
11.	Мат гимнастический	штук	10
12.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
13.	Мяч для метания (140 г)	штук	20

14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	8
15.	Палочка эстафетная	штук	20
16.	Патроны для пистолета стартового	штук	1000
17.	Пистолет стартовый	штук	2
18.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
19.	Рулетка (10 м)	штук	3
20.	Рулетка (100 м)	штук	1
21.	Рулетка (20 м)	штук	3
22.	Хронометр	штук	6
23.	Стартовые колодки	пар	10
24.	Стенка гимнастическая	пар	2
25.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1
26.	Электромегафон	штук	1
27.	Ядро массой 3.0 кг	штук	5
28..	Конус высотой 15 см	штук	10
29.	Конус высотой 30 см	штук	10
30.	Диск массой 0.75 кг	штук	10
31.	Диск массой 1.0 кг	штук	10
32.	Диск массой 1.5 кг	штук	10
33.	Диски обрезиненные (0,5 - 2,0 кг)	комплект	3
34.	Копья детские («ракеты»)	штук	10
35.	Копье массой 500 г	штук	10
37.	Копье массой 600 г	штук	10
36.	Копье массой 700 г	штук	10
37.	Круг для места метания диска	штук	1
38.	Ограждение для метания диска	штук	1
39.	Шесты детские	штук	20

Список литературы

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №999 (от 20.12.2021) «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)», зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 30 декабря 2021 года.
2. «Бегай! Прыгай! Метай!» Официальное руководство Международной ассоциации легкоатлетических федераций по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Зеличенок). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
3. «Введение в теорию тренировки. Официальное руководство Международной ассоциации легкоатлетических федераций по обучению легкой атлетике по обучению

легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Зеличенок). – М.: Человек, 2013. – 192 с.

4. Программа Международной ассоциации легкоатлетических федераций «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. А. Гнетовой / Под общ. ред. В. Б. Зеличенка. – М., 2006. – 63 с.
5. Подготовка юных легкоатлетов / Предисл. и науч. ред. В.Б. Зеличенка. –М.: Терра. Спорт, 2000. – 56 с.
6. Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозированиеспособностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
7. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
8. Жийяр М.В., Левченкова Т.В., Киселева Е.В., Соловьёв В.Б. Социально – педагогический анализ отношения учителей физической культуры к организации и проведению муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно – методический журнал РАО, РГУФКСМиТ. - № 2. - 2017 г. – С.74 -76.

Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся по окончании начального общего образования

№№ п/п	Контрольные упражнения
1.	Челночный бег 3х10
2.	Подтягивание из виса
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)
4.	Бег 30м со старта
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6.	Метание мяча 150 г
7.	Кросс 2 км
8.	Прыжки через скакалку 30 с

Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся по окончании основного общего образования

№№ п/п	Контрольные упражнения
1.	Челночный бег 3х10
2.	Подтягивание из виса
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)
4.	Бег 30 м со старта
5.	Бег 300 м – 500 м
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, или выпрыгивание вверх по Абалакову
7.	Тройной прыжок с места
8.	Метание мяча 150 г
9.	Метание медбола вперед или назад
10.	Кросс 2 км
11.	Прыжки через скакалку 30 с

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п.п.	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Техника бега в сочетании с ходьбой, комплекс специальных упражнений	1	
2	Прыжковая техника отталкивания двумя ногами, развитие ловкости.	1	
3	Техника метания в цель одной рукой. Подвижные игры «По местам»	1	
4	Техника преодоления бега с препятствиями, развитие силы и ловкости	1	
5	Техника прыжков – многоскоков, развитие ловкости и силы.	1	
6	Метание лёгкого набивного мяча. Подвижные игры «Мороз и море»	1	
7	Техника спринтерского бега, развитие ловкости и гибкости	1	
8	Техника бега с препятствиями. Подвижные игры, эстафеты	1	
9	Техника прыжков на скакалках, развитие силы и ловкости.	1	
10	Метание на различное расстояние, стоя боком в направлении метания.	1	
11	Техника спринтерского бега. Подвижные игры «Охотники и утки»	1	
12	Техника прыжков справа налево, через препятствие, стоя к нему боком.	1	
13	Метание набивного мяча вперед, стоя на коленях, развитие выносливости	1	
14	Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры «День-ночь»	1	
15	Техника челночного бега, развитие силы и ловкости.	1	
16	Техника прыжков в длину с короткого разбега.	1	
17	Метание при участии верхней части туловища. Подвижные игры, эстафеты	1	
18	Бег в сочетании с ходьбой, развитие выносливости.	1	
19	Прыжковые упражнения, развитие силы и ловкости	1	
20	Метание мяча с колена и из положения «сидя». Развитие силы и ловкости.	1	
21	Бег с заданным ритмом. Подвижные игры «Салки с мячом»	1	
22	Прыжки со сменой ног, многоскоки, развитие силы и ловкости.	1	
23	Технике метания с поворотом	1	
24	Техника бега с высокой скоростью. Подвижные игры «Охотники и утки»	1	
25	Прыжковая техника отталкивания двумя ногами	1	
26	Метание после поворота прямо вперед	1	
27	Техника передачи эстафетной палочки. Подвижные игры «По местам»	1	
28	Техника прыжков на скакалках, развитие силы и ловкости	1	
29	Метание в цель с поворотом после нескольких шагов	1	
30	Техника стартового ускорения. Подвижные игры «День-ночь»	1	
31	Техника бега по виражу.	1	
32	Прыжки в длину с места	1	
33	Общая координация движений во время метания. Подвижные игры.	1	
34	Стартовое ускорение из различных исходных положений	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п.п.	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Техника бега с препятствиями, барьерами, развитее ловкости.	1	
2	Прыжковая техника отталкивания двумя ногами, развитие ловкости.	1	
3	Техника метания на дальность одной рукой. Подвижные игры «Салки»	1	
4	Техника преодоления бега с препятствиями, развитие силы и ловкости	1	
5	Техника прыжка в длину с места, развитие ловкости и силы.	1	
6	Техника метания лёгкого набивного мяча. Подвижные игры «Невод»	1	
7	Техника спринтерского бега, развитие ловкости и гибкости	1	
8	Техника бега с препятствиями. Подвижные игры «Воробьи-вороны»	1	
9	Техника прыжков на скакалках, развитие силы и ловкости.	1	
10	Метание на различное расстояние, стоя боком в направлении метания.	1	
11	Техника спринтерского бега. Подвижные игры «День-ночь»	1	
12	Техника прыжков справа налево, через препятствие, стоя к нему боком.	1	
13	Метание набивного мяча вперед, стоя на коленях, развитие выносливости	1	
14	Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры «Охотники и утки»	1	
15	Техника челночного бега, развитие силы и ловкости.	1	
16	Техника прыжков в длину с короткого разбега.	1	
17	Метание при участии верхней части туловища. Подвижные игры, эстафеты	1	
18	Бег в сочетании с ходьбой, развитие выносливости.	1	
19	Прыжковые упражнения, развитие силы и ловкости	1	
20	Метание мяча с колена и из положения «сидя». Развитие силы и ловкости.	1	
21	Бег с заданным ритмом. Подвижные игры «Удочка»	1	
22	Прыжки со сменой ног, многоскоки, развитие силы и ловкости.	1	
23	Технике метания с поворотом	1	
24	Техника бега с высокой скоростью. Подвижные игры «Салки»	1	
25	Прыжковая техника отталкивания двумя ногами	1	
26	Метание после поворота прямо вперед	1	
27	Техника передачи эстафетной палочки. Подвижные игры «По местам»	1	
28	Техника прыжков на скакалках, развитие силы и ловкости	1	
29	Метание в цель с поворотом после нескольких шагов	1	
30	Техника стартового ускорения. Подвижные игры «Перестрелка»	1	
31	Техника бега по виражу.	1	
32	Прыжки в длину с места	1	
33	Общая координация движений во время метания. Подвижные игры «Невод»	1	
34	Стартовое ускорение из различных исходных положений	1	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п.п.	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1	Техника бега с препятствиями, барьерами, развитее ловкости.	1	
2	Техника прыжка с отталкивания двумя ногами, развитие ловкости.	1	
3	Техника метания на дальность одной рукой. Подвижные игры «Салки»	1	
4	Бег с преодолением препятствий, развитие силы и ловкости	1	
5	Техника прыжка в длину с места, развитие ловкости и силы.	1	
6	Техника метания лёгкого набивного мяча. Подвижные игры «Невод»	1	
7	Техника спринтерского бега, развитие ловкости и гибкости	1	
8	Техника бега с препятствиями. Подвижные игры «Воробьи-вороны»	1	
9	Техника прыжков на скакалках, развитие силы и ловкости.	1	
10	Метание на различное расстояние, стоя боком в направлении метания.	1	
11	Техника спринтерского бега. Подвижные игры «День-ночь»	1	
12	Техника прыжка в длину с короткого разбега.	1	
13	Метание набивного мяча вперед, стоя на коленях, развитие выносливости	1	
14	Бег с преодолением препятствий. Подвижные игры «Охотники и утки»	1	
15	Техника челночного бега, развитие силы и ловкости.	1	
16	Техника прыжков в длину с разбега.	1	
17	Метание при участии верхней части туловища. Подвижные игры, эстафеты	1	
18	Бег в сочетании с ходьбой, развитие выносливости.	1	
19	Прыжковые упражнения, развитие силы и ловкости	1	
20	Метание мяча с колена и из положения «сидя». Развитие силы и ловкости.	1	
21	Бег с заданным ритмом. Подвижные игры «Перестрелка»	1	
22	Прыжки со сменой ног, многоскоки, развитие силы и ловкости.	1	
23	Технике метания с поворотом	1	
24	Техника бега с высокой скоростью. Подвижные игры «Салки»	1	
25	Прыжковая техника отталкивания двумя ногами	1	
26	Метание после поворота прямо вперед	1	
27	Техника передачи эстафетной палочки. Подвижные игры «По местам»	1	
28	Прыжки на скакалках, развитие силы и ловкости	1	
29	Метание на дальность с поворотом после нескольких шагов	1	
30	Техника стартового ускорения. Подвижные игры «Перестрелка»	1	
31	Техника бега по виражу.	1	
32	Прыжки в длину с места	1	
33	Общая координация движений во время метания. Подвижные игры «Невод»	1	
34	Стартовое ускорение из различных исходных положений	1	