

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Нижегородской области

Ардатовский муниципальный округ Нижегородской области

МБОУ Саконская СШ

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МБОУ
Саконской СШ**

О.А. Поселеннова
Приказ № 255
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 5900143)

Лёгкая атлетика

для обучающихся 1-4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

"Лёгкая атлетика"

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

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Лёгкая атлетика"

Цели:

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.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ "Лёгкая атлетика"

Место учебного курса

Курс внеурочной деятельности предназначен для обучающихся 1-4 классов. На реализацию рабочей программы учебного курса «Легкая атлетика» в 1-м классе

отводится 33 часа (1 раз в неделю), во 2-4 классах – по 34 часа в год (1 раз в неделю). Общий объём составляет 135 часов.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Лёгкая атлетика"

Формы проведения : групповые занятия.

Беседа, упражнения, спортивные соревнования, игры, учебный диалог.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Лёгкая 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 и т.п.). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с места, с короткого разбега, способом «перешагивания», метание мяча и т.д.)

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание мяча 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. Формы проведения занятий: беседа, упражнения, спортивные соревнования, игры, учебный диалог.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики;

сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях; простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой;

сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях легкой атлетикой;

умение составлять и выполнять самостоятельно 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 атлетикой, особенно в беговых видах;

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

2 КЛАСС

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

сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики;

сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях; простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой;

сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях легкой атлетикой;

умение составлять и выполнять самостоятельно 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 атлетикой, особенно в беговых видах;

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

3 КЛАСС

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

сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики;

сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях; простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой;

сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях легкой атлетикой;

умение составлять и выполнять самостоятельно 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 атлетикой, особенно в беговых видах;

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

4 КЛАСС

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

сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики;

сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях; простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой;

сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях легкой атлетикой;

умение составлять и выполнять самостоятельно 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 атлетикой, особенно в беговых видах;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Знания о физической культуре.	1	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,	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; знакомятся с личностью Пьера де Кубертена, характеризуют его как основателя идеи возрождения Олимпийских игр; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

			прыжки, метания, спортивная ходьба).		
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	2	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.	знакомятся с видами физических упражнений, выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения (упражнения из базовых видов спорта); наблюдают за образцом измерения пульса и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; знакомятся	https://resh.edu.ru/subject/9/

				с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);	
3	Раздел 3. Физическое совершенствование Лёгкая атлетика 3.1.Обучение технике бега-6 ч. 3.2.Обучение технике прыжков в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»-6 ч. 3.3.Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»-6 ч. 3.4.Обучение технике метания малого мяча-6 ч. 3.5.Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики -6 ч.	30	Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, 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). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с	Обучатся технике бега. Обучатся технике прыжков в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Обучатся технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Обучатся технике метания малого мяча. Проводят подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	https://resh.edu.ru/subject/9/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

			ускорением, прыжок в длину с места, с короткого разбега, способом «перешагивания», метание мяча и т.д.) Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание мяча с партнером и т.д. 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).		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	2	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).	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki
2	Раздел 2. Способы	2	Самоконтроль во время занятий различными	знакомятся с видами физических упражнений,	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru

	самостоятельной деятельности		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.	выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения (упражнения из базовых видов спорта); наблюдают за образом измерения пульса и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);	https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki
3	Раздел 3. Физическое совершенствование Лёгкая атлетика 3.1.Обучение технике бега- 6 ч. 3.2.Обучение технике прыжков в длину с места, с разбега способом	30	Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных качеств (в младшем школьном	Обучатся технике бега. Обучатся технике прыжков в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Обучатся технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Обучатся технике метания малого мяча. Проводят подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki

	«согнув ноги»-6 ч. 3.3.Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»-6 ч. 3.4.Обучение технике метания малого мяча- 6 ч. 3.5.Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики- 6 ч.		возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с места, с короткого разбега, способом «перешагивания», метание мяча и т.д.) Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание мяча с партнером и т.д. 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).		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	2	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).	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki
2	Раздел 2. Способы	2	Самоконтроль во время занятий различными	знакомятся с видами физических упражнений, выполняют несколько	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru

	самостоятельной деятельности		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.	общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения (упражнения из базовых видов спорта); наблюдают за образцом измерения пульса и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);	https://edsoo.ru/Metodicheskiye_videouroki
3	Раздел 3. Физическое совершенствование Лёгкая атлетика 3.1. Обучение технике бега- 6 ч. 3.2. Обучение технике прыжков в длину с места, с разбега способом	30	Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, 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).	Обучаются технике бега. Обучаются технике прыжков в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Обучаются технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Обучаются технике метания малого мяча. Проводят подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru https://edsoo.ru/Metodicheskiye_videouroki

	«согнув ноги»- 6 ч. 3.3. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»-6 ч. 3.4. Обучение технике метания малого мяча- 6 ч. 3.5. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики- 6 ч.		Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с места, с короткого разбега, способом «перешагивания», метание мяча и т.д.) Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание мяча с партнером и т.д. 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).		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		34			

ПРОГРАММЕ		
------------------	--	--

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количес тво часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	2	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).	обсуждают исторические предпосылки возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения; анализируют смысл девиза Олимпийских игр и их символику; знакомятся с историей организации и проведения первых Олимпийских игр в Афинах;	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru https://edsoo.ru/Metodicheskiye_videouroki
2	Раздел 2 .Способы самостоятельной деятельности	2	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки	знакомятся с видами физических упражнений, выполняют несколько общеразвивающих	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru https://edsoo.ru/Metodicheskiye_videouroki

			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.	упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения (упражнения из базовых видов спорта); наблюдают за образцом измерения пульса и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);	
3	Раздел 3.	30	Комплексы упражнений на	Обучатся технике бега.	https://resh.edu.ru/subject/9/

	Физическое совершенствование Лёгкая атлетика 3.1.Обучение технике бега- 6 ч. 3.2.Обучение технике прыжков в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»-6 ч. 3.3.Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»-6 ч. 3.4.Обучение технике метания малого мяча- 6 ч. 3.5.Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики- 6 ч.		развитие основных физических качеств,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). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с места, с короткого разбега, способом «перешагивания», метание мяча и т.д.) Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги	Обучатся технике прыжков в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Обучатся технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Обучатся технике метания малого мяча. Проводят подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru https://edsoo.ru/Metodicheskiye_videouroki
--	--	--	--	---	--

			на ногу), метание мяча с партнером и т.д. 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).		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой.	1			
2	Виды физических упражнений. ОРУ с предметами.	1			
3	Предупреждение травматизма. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости).	1			
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Вызов номеров»	1			
5	Техника бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «Мяч соседу».	1			
6	Прямолинейный бег и бег с изменением направлений движений. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (ловкости и скоростных способностей).	1			
7	Бег с максимальной скоростью (30 м), (60 м). Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1			

8	Бег с максимальной скоростью (30 м), (60 м).	1			
9	Челночный бег 3х10 м (с). Встречная эстафета.	1			
10	Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки».	1			
11	Техника прыжка в длину с места. Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в спортивном зале.	1			
12	Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву».	1			
13	Прыжок в длину с короткого разбега. Подвижная игра «Волк во рву».	1			
14	Многоскоки (прыжки с ноги на ногу). Игры, игровые задания с использованием элементов легкоатлетических упражнений в прыжках.	1			
15	Соревнования по прыжкам. Эстафета.	1			
16	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			
17	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			
18	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Выбивалы».	1			
19	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1			

	Подвижная игра «Выбивалы».				
20	Прыжок в высоту с разбега. Игры, игровые задания с использованием элементов легкоатлетических упражнений в прыжках.	1			
21	Прыжок в высоту с разбега. «Птички на дереве».	1			
22	Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо». Упражнения с гимнастическим мячом.	1			
23	Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо».	1			
24	Броски мяча в неподвижную мишень.	1			
25	Броски мяча в неподвижную мишень. Игра «Кто дальше бросит».	1			
26	Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Подвижная игра «Перемена мест».	1			
27	Метание малого мяча в цель с расстояния 4-5 метров. Подвижная игра «Перемена мест».	1			
28	Игры с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях.	1			
29	Игры с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях.	1			
30	Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки».	1			
31	Подвижные игры «Гонка мяча по кругу», «Кот и мыши».	1			

32	Игры с использованием элементов легкоатлетических упражнений с элементами соревнования.	1			
33	Эстафета. Игры с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой.	1			
2	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1			
3	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Восстановление организма после физической нагрузки.	1			
4	Характерные травмы во время занятий бегом, прыжками и метаниями и мероприятия по их предупреждению.	1			
5	Равномерный медленный бег 8 мин. Игра «Пятнашки»	1			
6	Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Игра «Пустое место».	1			
7	Специально-беговые упражнения. Игра «Вызов номеров».	1			
8	Челночный бег. Игра «Рыбаки и рыбки».	1			
9	Бег с преодолением малых препятствий. Игра «Команда быстроногих».	1			

10	Игры и эстафеты с бегом на местности.	1			
11	Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки».	1			
12	Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки».	1			
13	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
14	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. «Прыгающие воробушки».	1			
15	Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов. Игра «Волк во рву».	1			
16	Многоскоки (прыжки с ноги на ногу). Игра «Волк во рву».	1			
17	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			
18	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			
19	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			
20	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			
21	Прыжок в высоту с разбега. «Птички на дереве».	1			
22	Прыжок в высоту с разбега. Эстафета.	1			
23	Техника метания малого мяча.	1			
24	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м.	1			

25	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 4-5 м.	1			
26	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены.	1			
27	Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1			
28	Игры и эстафеты с метанием малого мяча.	1			
29	Игра «К своим флажкам», «Два мороза»	1			
30	Игра «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди».	1			
31	Игра «Невод», «Посадка картошки».	1			
32	Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Контрольные нормативы.	1	1		
33	Игра «Веревочка под ногами», «Вызов номера».	1			
34	Эстафета по станциям «Быстрее, дальше, точнее».	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Режим дня при занятиях легкой атлетикой.	1			
2	История появления вида спорта «Лёгкая атлетика». Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой.	1			
3	Виды физических упражнений. ОРУ с предметами.	1			
4	Предупреждение травматизма. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости).	1			
5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (ловкости и скоростных способностей). Подвижная игра «Вызов номеров»	1			
6	Техника бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «Мяч соседу».	1			
7	Бег со старта из различных положений. Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1			
8	Бег с максимальной скоростью (30 м), (60 м).	1			

9	Бег с максимальной скоростью (30 м), (60 м). Игра «Рыбаки и рыбки».	1			
10	Челночный бег 3х10 м (с). Встречная эстафета.	1			
11	Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки».	1			
12	Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки».	1			
13	Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву».	1			
14	Прыжок в длину с короткого разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1			
15	Многоскоки (прыжки с ноги на ногу). Игры, игровые задания с использованием элементов легкоатлетических упражнений в прыжках.	1			
16	Эстафета. Игра «Волк во рву».	1			
17	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1			
18	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1			
19	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Выбивалы».	1			
20	Игры, игровые задания с использованием	1			

	элементов легкоатлетических упражнений в прыжках.				
21	Прыжок в высоту с разбега. «Птички на дереве».	1			
22	Прыжок в высоту с разбега. Эстафета.	1			
23	Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо».	1			
24	Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо». Упражнения с гимнастическим мячом.	1			
25	Броски мяча в неподвижную мишень. Игра «Кто дальше бросит».	1			
26	Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижная игра «Перемена мест».	1			
27	Метание набивного мяча. Подвижная игра «Перемена мест».	1			
28	Игры и эстафеты с метанием малого мяча.	1			
29	Подвижные игры «Волки во рву», «Бездомный заяц».	1			
30	Игры с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях.	1			
31	Игры с использованием элементов легкоатлетических упражнений с элементами соревнования.	1			
32	Подвижные игры «Гонка мяча по кругу», «Кот и мыши».	1			
33	Контрольные нормативы. Игры с	1	1		

	использованием элементов легкоатлетических упражнений с элементами соревнования.				
34	Эстафета по станциям «Быстрее, дальше, точнее».	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1			
2	История появления вида спорта «Лёгкая атлетика».	1			
3	Виды физических упражнений. ОРУ с предметами.	1			
4	Предупреждение травматизма. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. ОРУ с предметами.	1			
5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Вызов номеров»	1			
6	Техника бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «Мяч соседу».	1			
7	Прямолинейный бег и бег с изменением направлений движений. Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1			
8	Бег с максимальной скоростью (30 м), (60 м).	1			
9	Бег с максимальной скоростью (30 м), (60 м). Игра «Рыбаки и рыбки».	1			

10	Челночный бег 3х10 м (с). Встречная эстафета.	1			
11	Техника прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки».	1			
12	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки».	1			
13	Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву».	1			
14	Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1			
15	Многоскоки (прыжки с ноги на ногу). Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1			
16	Эстафета. Игра «Волк во рву».	1			
17	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1			
18	Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	1			
19	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Выбивалы».	1			
20	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Подвижная игра «Выбивалы».	1			
21	Прыжок в высоту с разбега. «Птички на дереве».	1			

22	Прыжок в высоту с разбега. Эстафета.	1			
23	Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо». Упражнения с гимнастическим мячом	1			
24	Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо».	1			
25	Броски мяча в неподвижную мишень.	1			
26	Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижная игра «Перемена мест».	1			
27	Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	1			
28	Игры и эстафеты с метанием малого мяча.	1			
29	Подвижные игры «Волки во рву», «Бездомный заяц».	1			
30	Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки».	1			
31	Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси- лебеди».	1			
32	Подвижные игры «Гонка мяча по кругу», «Кот и мыши».	1			
33	Контрольные нормативы. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч».	1	1		
34	Эстафета по станциям «Быстрее, дальше, точнее».	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	0	

