

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 10e15fd7471106552e20c713dc664840b99febde

Владелец Малофеева Ольга Вячеславовна,

Малофеева Ольга Вячеславовна,

ДИРЕКТОР

Действителен с 20.03.2024 по 15.06.2025

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №2 р.п. Дергачи»

«РАССМОТРЕНА»

на заседании ШМО
Протокол № _____
от «__» _____ 2024г.
Руководитель ШМО
_____/_____/

«СОГЛАСОВАНА»

зам. директора по ВР
_____/Т.М.Шабасева/
«__» _____ 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

/О.В. Малофеева/
Приказ № _____
от «__» _____ 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»
для обучающихся 2-4 классов

Автор-составитель:
Ромашов В.В.
учитель физической культуры

2024

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы начального общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Направленность программы

Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по легкой атлетике предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Актуальность программы

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Отличительные особенности программы

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Адресат программы

Программа организации внеурочной деятельности младших школьников «Легкая атлетика» предназначена для работы с детьми 2-4 классов, и представляет собой ступень к систематическому изучению основ самосовершенствования.

Цель и задачи программы.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного

сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

Обучающие:

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Воспитывающие:

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.

Режим занятий

Программа рассчитана на 102 часа в год для 2 - 4 –х классов. Периодичность занятий – 3 часа в неделю. Занятия по 40 минут.

Форма обучения и виды занятий

Формы обучения очная, организация деятельности учащихся на занятии: фронтальная, индивидуальная, работа в группах.

Формы проведения занятий: занятие, игра, соревнование;

технологии: личностно-ориентированное обучение, коммуникативно- деятельностный подход, игровые технологии;

методы: словесные, наглядные, практические, игровые; соревновательные;

средства обучения: спортивный инвентарь, технические средства, наглядные пособия.

Содержание программы

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности

Инструктаж по технике безопасности Разминка: бег в медл. темпе до 2мин., СБУ, ОРУ, ходьба с изменением длины и частоты шагов

Тема 2-3. Тестирование

Разминка: бег в медл. темпе до 2мин., СБУ, ОРУ, разновидность ходьбы. Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 30с.

Тема 4. Развитие быстроты, ловкости и координации

Разминка: бег в медл. темпе до 3мин., СБУ, ОРУ, разновидность ходьбы. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей («пустое место», футбол)

Тема 5. Старт. Стартовый разгон

Разминка: бег в медл. темпе до 2мин., СБУ, ОРУ, разновидность ходьбы. Понятие – старт, стартовый разгон; бег со старта по 20-30м. по 2-3 повтора. Игры на совершенствование навыка бега

Тема 6-7. Старт. Стартовый разгон. Финиш.

Разминка: бег в медл. темпе до 3мин., СБУ, ОРУ, разновидность ходьбы. Понятие – финиш, бег по дистанции; бег до 40м. по 3-4повтора. Игры на закрепление навыка бега. Прыжки в длину с места

Тема 8. Эстафетный бег. Прыжки в длину с места

Разминка: бег в медл. темпе до 3мин., СБУ, ОРУ на месте. Встречная эстафета до 20м.; прыжки в длину с места. Эстафеты на закрепление навыка прыжка. Развитие выносливости.

Тема 9. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги.

Разминка: бег в медл. темпе до 3мин., СБУ, СПУ, ОРУ на месте. Беседа о выполнении прыжка; прыжок в длину с 2-3 шагов разбега; Прыжок в длину с места

Тема 10-12. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги

Разминка: бег в медл. темпе до 3мин., СБУ, СПУ, ОРУ на месте. Опрос о технике выполнения прыжка; прыжок в длину с 2-3 шагов; с 5-7 шагов разбега; Игры на совершенствование навыка бега и прыжков

Тема 13. Развитие прыгучести

Разминка: бег в медл. темпе до 3мин., СБУ, СПУ, ОРУ в движении. Игры на закрепление и совершенствование навыков прыжка, ориентации в пространстве (эстафеты, «Прыжки по полоскам», «Волки во рву».

Тема 14. Метание малого мяча на дальность

Разминка: бег в медл. темпе до 4 мин., СУ, ОРУ на месте. Беседа о технике выполнения метания; метание с места (замах рукой, выброс снаряда)

Тема 15. Метание малого мяча на дальность

Разминка: бег в медл. темпе до 4 мин., СУ, ОРУ на месте. Опрос о технике выполнения метания; метание с места на дальность. Прыжки через скакалку по 2х30с. Эстафеты на совершенствование метания

Тема 16-17. Метание малого мяча на дальность

Разминка: бег в медл. темпе до 4 мин., СУ, ОРУ на месте. Выполнение метания на результат. Игры с элементами метания

Тема 18. Развитие силы и способностей к дифференцированию параметров движений

Разминка: бег в медл. темпе до 4 мин., СУ, ОРУ в движении. Эстафеты. Игры на закрепление навыков метания и дифференцирования параметров движений («Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчёт»)

Тема 19-20. Развитие выносливости. Длительный бег.

Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., СБУ, ОРУ на месте. Беседа о беге на длинные дистанции; бег в медл. темпе 3-4 мин.; упр. на восстановление дыхания; бег в медл. темпе 2-3 мин. Игры на совершенствование навыка бега

Тема 21. Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности

Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., СБУ, ОРУ на месте. Бег в чередовании с ходьбой по пересечённой местности (4-5х 200м) Игры и упр. на восстановление дыхания

Тема 22. Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий.

Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., СБУ, ОРУ в движении. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Развитие выносливости

Тема 23. Длительный бег

Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., СБУ, ОРУ на месте. Демонстрация бега 1000м. Игры и эстафеты на совершенствование навыка бега

Тема 24-25. Прыжок в высоту с прямого разбега

Разминка: бег в медл. темпе 2-3 мин., СБУ, СПУ, ОРУ на месте. Беседа о технике выполнения прыжка; прыжки через скамейку; прыжки через скакалку.

Тема 26-27. Развитие быстроты, прыгучести

Разминка: бег в медл. темпе 2-3 мин., СБУ, СПУ, ОРУ на месте. Челночный бег 3х10 ОФП – прыжки через скакалку 30сек. на оценку. Эстафеты на закрепление навыков бега и прыжков

Тема 28. Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте

Инструктаж по технике безопасности. Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., ОРУ в движении. Ловля и передача мяча – на месте; в парах. Ведение на мяча месте правой (левой) рукой в высокой и средней стойке

Тема 29-30. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение в движении.

Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., ОРУ в движении. Ловля и передача мяча – на месте; в парах; в треугольниках. Ведение на мяча месте правой (левой) рукой по прямой; по кругу; в высокой и средней стойке. Эстафеты: на совершенствование навыка ловли, передачи и ведения

Тема 31. Ловля и передача мяча на месте

Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., ОРУ в движении. Ловля и передача мяча – на месте в парах на оценку. Эстафеты: на совершенствование навыка ловли, передачи и ведения

Тема 32. Развитие координации и ловкости

Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., ОРУ в движении. Игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, (Гонка мячей по кругу; Вызови по имени; Овладей мячом)

Тема 33. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления

Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., ОРУ в движении. Ловля и передача мяча – в движении; в парах. Ведение мяча в высокой и средней стойке; с изменением направления

Тема 34. Ведение мяча на месте

Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., ОРУ в движении. Ведение мяча в высокой, средней, низкой стойке на месте и в движении, с изменением направления. Ведение мяча на месте на оценку

Тема 35. Развитие ловкости и координации, быстроты реакции

Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., ОРУ в движении. Игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения («Подвижная цель» «Охотники и утки»; Мяч водящему)

Тема 36. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости

Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., ОРУ в движении. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке; с изменением направления и скорости (по сигналу). Эстафеты: на совершенствование навыка ловли, передачи и ведения

Тема 37. Ведение мяча с изменением направления и скорости

Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., ОРУ в движении. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке; с изменением направления и скорости

Тема 38. Развитие координации и ловкости

Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., ОРУ в движении. Игры на закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения («Перестрелка», «Мяч ловцу»)

Тема 39. Ведение мяча правой (левой) с изменением направления и скорости

Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., ОРУ в движении. Ведение мяча в высокой, средней стойке; с изменением направления и скорости; со сменой рук (правой и левой)

Тема 40. Ведение мяча правой (левой) с изменением направления и скорости

Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., ОРУ в движении. Ведение мяча в высокой и средней стойке; с изменением направления и скорости; со сменой рук (правой и левой)

Тема 41. Развитие ловкости и координации движения

Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., ОРУ в движении. Эстафеты и игры с элементами ведения («Салки» «Вызови по имени»)

Тема 42. Ведение мяча правой (левой) с изменением направления и скорости

Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., ОРУ в движении. Ведение мяча в высокой и средней стойке; с изменением направления и скорости; со сменой рук (правой и левой на оценку)

Тема 43-44. Броски мяча в цель

Разминка: бег в медл. темпе 2-3 мин., ОРУ в движении. Беседа о технике выполнения броска от груди двумя руками. Бросок мяча от груди в обруч, в стену с места на точность

Тема 45. Развитие ловкости и координации движения

Разминка: бег в медл. темпе 2-3 мин., ОРУ в движении. Игры на закрепление и совершенствование броска и ведения (У кого меньше мячей, Мяч в корзину, Быстро и точно)

Тема 46. Броски мяча в цель

Разминка: бег в медл. темпе 2-3 мин., ОРУ в движении. Ведение с изменением направления и скорости (по сигналу); бросок мяча от груди в цель на оценку

Тема 47-48. Ведение, ловля, передача и броски в цель

Разминка: бег в медл. темпе 2-3 мин., ОРУ в движении, стойки и перемещения. Разучивание комбинации – ведение мяча, передача, ловля, бросок в цель. Эстафеты на закрепление изученной техники

Тема 49-50. Развитие ловкости и координации, быстроты реакции

Разминка: бег в медл. темпе 2-3 мин., ОРУ в движении. Игры на закрепление и совершенствование броска и ведения (Снайперы. Перестрелка, Мяч ловцу)

Тема 51. Ведение с изменением направления, ловля и передача, броски в цель

Разминка: бег в медл. темпе 2-3 мин., ОРУ в движении. Игры на комплексное развитие координационных и кондиционных способностей (Борьба за мяч, Мини-баскетбол)

Тема 52. Беседа по технике безопасности

Беседа по технике безопасности. Разминка: строевые упр., перестроение на месте в движении, бег в медл. темпе 3-4 мин., ОРУ в движении, упр. на развитие гибкости. Эстафеты с использованием гимнастических снарядов

Тема 53. Акробатика Перекаты в группировке

Разминка: строевые упр., перестроение на месте в движении, бег в медл. темпе 3-4 мин., ОРУ в движении, упр. на развитие гибкости. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой

Тема 54. Акробатика Кувырок вперёд

Разминка: строевые упр., перестроения, бег в медл. темпе 3-4 мин., ОРУ в движении. Подводящие упр. к выполнению кувырка: группировки (присев, сед, лёжа); - перекаты в группировке; упор присев - выполнение кувырка вперёд.

Тема 55. Акробатика Кувырок вперёд. Стойка на лопатках

Разминка: строевые упр., перестроения, бег в медл. темпе 3-4 мин., ОРУ в движении. Выполнение подводящих упр.; кувырок вперёд; с помощью и без. Игры

Тема 56. Акробатика Кувырок вперёд и перекатом стойка на лопатках

Разминка: строевые упр., перестроения, бег в медл. темпе 3-4 мин., ОРУ в движении. Выполнение подводящих упр.; кувырок вперёд; самостоятельно; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; кувырок вперёд и перекатом стойка на лопатках.

Тема 57. Акробатика Разучивание акробатической комбинации

Разминка: строевые упр., перестроения, бег в медл. темпе 3-4 мин., ОРУ в движении. Выполнение подводящих упр.; кувырок вперёд самостоятельно; стойка на лопатка

Тема 58-59. Акробатика Комбинация из освоенных элементов

Разминка: строевые упр., перестроения, бег в медл. темпе 3-4 мин., ОРУ в движении. Выполнение акробатической комбинации на оценку. Игры с элементами акробатики

Тема 60. Развитие ловкости и координации, быстроты реакции

Разминка: строевые упр., перестроения, бег в медл. темпе 3-4 мин., ОРУ в движении. Игра в пионербол

Тема 61-62. Развитие силовых способностей, прыгучести

Разминка: строевые упр., перестроения, бег в медл. темпе 3-4 мин., ОРУ с предметами. Круговая тренировка прыжок в длину с места; прыжки через скамейку

Тема 63. Висы и упоры

Разминка: строевые упр., перестроения, бег в медл. темпе 3-4 мин., ОРУ у опоры. Упр. в висе стоя, лёжа и спиной на гимн. стенке, подтягивание в висе лёжа

Тема 64. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Поднимание ног в висе

Разминка: строевые упр., перестроения, бег в медл. темпе 3-4 мин. ОРУ в движении. Выполнение вися на гимнастической стенке: - вис на согнутых руках, согнув ноги; поднимание ног в вися.

Тема 65. Упор на коне, гимн. бревне, гимн. скамейке, висы

Разминка: строевые упр., перестроения, бег в медл. темпе 3-4 мин., ОРУ у опоры. Упор на коне, гимн. скамейке, гимн. бревне.

Тема 66. Развитие силовых и координационных способностей

Разминка: строевые упр., перестроения, бег в медл. темпе 3-4 мин., ОРУ у опоры.. Игры на координацию

Тема 67. Развитие силовых и координационных способностей

Разминка: строевые упр., перестроения, бег в медл. темпе 3-4 мин., ОРУ с предметами. Выполнение подтягивания в вися (отжимание) на оценку, упр. на гибкость. Эстафеты

Тема 68. Гимнастическое бревно (скамейка). Комбинация

Разминка: строевые упр., перестроения, бег в медл. темпе 3-4 мин., ОРУ в движении. Ходьба: (по скамейке; – большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком; стоя на колене).

Тема 69-70. Комбинация на бревне (скамейка)

Разминка: строевые упр., перестроения, бег в медл. темпе 3-4 мин., ОРУ в движении. Ходьба: (по скамейке; – большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком; стоя на колене)

Тема 71. Комбинация на бревне

Разминка: строевые упр., перестроения, бег в медл. темпе 3-4 мин. ОРУ в движении. Выполнить комбинацию на оценку. Игры на освоение навыка равновесия

Тема 72. Развитие координации, ловкости, равновесия

Разминка: строевые упр., перестроения, бег в медл. темпе 3-4 мин. ОРУ в движении. Игры на закрепление и совершенствование навыка равновесия

Тема 73-74. Лазанье и перелезания

Разминка: строевые упр., перестроения, бег в медл. темпе 3-4 мин. ОРУ в движении. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Перелезание через гимн. коня

Тема 75. Лазанье по канату

Разминка: строевые упр., перестроения, бег в медл. темпе 3-4 мин. Круговая тренировка с элементами лазанья и перелезания. Лазанье по канату, гибкость

Тема 76. Развитие гибкости и укрепление мышц брюшного пресса

Разминка: бег в медл. темпе 3-4 мин., СУ. Наклон туловища вперёд из положения сидя на оценку, упр. на пресс. Игры на развитие быстроты

Тема 77. Развитие координации и быстроты

Разминка: бег в медл. темпе 3-4 мин., СУ, перемещения, стойки, ОРУ в движении. Игры падающая палка, салки, пустое место

Тема 78. Развитие быстроты укрепление мышц брюшного пресса

Разминка: бег в медл. темпе 3-4 мин., СУ, перемещения, стойки, ОРУ в движении. Челночный бег 3x10, упр. на пресс на оценку за 30с

Тема 79. Развитие быстроты, прыгучести

Разминка: бег в медл. темпе 3-4мин., СБУ, СПУ, бег с изменением длины и частоты шагов, бег с преодолением препятствий. Эстафеты и игры на закрепление и совершенствование навыков бега и прыжков (Волк во рву, Салки и т.д.)

Тема 80-81. Развитие скоростных способностей

Разминка: бег в медл. темпе до4мин., ОРУ на месте, СБУ, СПУ. Бег с изменением скорости, в коридорчике 30-40см, «Встречная эстафета», челночный бег 3x10

Тема 82. Развитие выносливости

Разминка: бег в медл. темпе до2мин., ОРУ на месте, СБУ. Бег в чередовании с ходьбой 2x3мин. Игры и упр. на восстановление дыхания

Тема 83. Кроссовая подготовка

Разминка: бег в медл. темпе до2мин., ОРУ на месте, СБУ. Бег в чередовании с ходьбой 3x3мин. Игры и упр. на восстановление дыхания

Тема 84-85. Старт, стартовый разгон

Разминка: бег в медл. темпе до4 мин., ОРУ на месте, СБУ, Бег со старта по 20-30м x2-3раза. Игры на совершенствование навыка бега, прыжков

Тема 86. Бег 30м

Разминка: бег в медл. темпе до4 мин., ОРУ на месте, СБУ, Бег со старта по 30м с учётом времени на оценку. Игры

Тема 87. Развитие быстроты и прыгучести

Разминка: бег в медл. темпе до2мин., ОРУ, Игры (Прыжки по полосам, Удочка, Футбол)

Тема 88-89. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

Разминка: бег в медл. темпе до5 мин., ОРУ на месте, СБУ, СПУ. Выполнение прыжка с 5-7 шагов разбега; Игры на совершенствование навыка бега, прыжков

Тема 90. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Старт, стартовый разгон

Разминка: бег в медл. темпе до5 мин., ОРУ на месте, СБУ, СПУ. Выполнение прыжка с 5-7 шагов разбега на оценку; Подвижные игры на закрепление навыков бега и прыжков

Тема 91. Развитие силы и прыгучести

Разминка: бег в медл. темпе до2мин., ОРУ, Игры (Прыжки по полосам, Метко в цель, Кто дальше бросит)

Тема 92. Метание малого мяча

Разминка: бег в медл. темпе до5 мин., ОРУ на месте, СБУ. Метание малого мяча с места на точность и дальность

Тема 93-94. Метание малого мяча на дальность

Разминка: бег в медл. темпе 6-7 мин., ОРУ на месте, СБУ. Метание малого мяча на дальность с места. Игры на закрепление метаний на дальность и точность

Тема 95. Длительный бег

Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., ОРУ на месте, СБУ. Бег 500м. Игры на закрепление бега

Тема 96-97. Развитие выносливости

Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., ОРУ на месте, СБУ. Бег 500м. Игры на закрепление бега

Тема 98-99. Бег по пересечённой местности

Разминка: бег в медл. темпе 1-2 мин., ОРУ на месте, СБУ. Бег 1000м на оценку.

Игры на закрепление бега

Тема 100-101. Тестирование

Разминка: бег в медл. темпе до 2мин., СБУ, ОРУ, разновидность ходьбы. Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 30с

Тема 102. Развитие ловкости и координации

Разминка: бег в медл. Темпе 2-3 мин., ОРУ на месте, СБУ. Подведение итогов

Планируемые результаты

Личностные:	Метапредметные:
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;	-определять наиболее эффективные способы достижения результата;
-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;	-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
-умение оказывать помощь своим сверстникам.	-умение объективно оценивать результаты собственного труда,находить возможности и способы их улучшения.

Предметные	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none"> • рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; 	<ul style="list-style-type: none"> • соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
<ul style="list-style-type: none"> • вести наблюдение за показателями своего физического развития 	<ul style="list-style-type: none"> • технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения(двигательные тесты);
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять легкоатлетические упражнения, предусмотренные учебной программой; 	<ul style="list-style-type: none"> • контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
<ul style="list-style-type: none"> • исправлять типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений; 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); 	<ul style="list-style-type: none"> • соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; 	<ul style="list-style-type: none"> • технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения(двигательные тесты);
<ul style="list-style-type: none"> • выполнять основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность; 	<ul style="list-style-type: none"> • контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по технике безопасности	1	1		
2-3.	Тестирование	2	1	1	
4.	Развитие быстроты, ловкости и координации	1			
5-6.	Старт. Стартовый разгон	2		2	
7.	Старт. Стартовый разгон. Финиш.	1		1	
8.	Эстафетный бег. Прыжки в длину с места	1		1	
9.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Развитие выносливости	1		1	
10-12.	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги	3	1	2	
13.	Развитие прыгучести	1		1	
14-15.	Метание малого мяча на дальность	2		2	
16-17	Метание малого мяча на дальность	2		2	
18.	Развитие силы и способностей к дифференцированию параметров движений	1		1	
19-20	Развитие выносливости. Длительный бег	2		2	
21.	Развитие выносливости. Бег по пересечённой местности	1		2	
22.	Развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий	1		1	
23.	Длительный бег Развитие выносливости	1		1	
24.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	

25.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	
26-27.	Развитие быстроты, прыгучести	2		2	
28.	Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте	1		1	
29-30.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение в движении	2		2	
31.	Ловля и передача мяча на месте	1		1	
32.	Развитие координации и ловкости	1		1	
33.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления	1		1	
34.	Ведение мяча на месте	1		1	
35.	Развитие ловкости и координации, быстроты реакции	1		1	
36.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости	1		1	
37.	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1		1	
38.	Развитие координации и ловкости	1	1		
39.	Ведение мяча правой (левой) с изменением направления и скорости	1		1	
40.	Ведение мяча правой (левой) с изменением направления и скорости	1		1	
41.	Развитие ловкости и координации движения	1		1	
42.	Ведение мяча правой (левой) с изменением направления и скорости	1		1	
43-44.	Броски мяча в цель	2		2	
45.	Развитие ловкости и координации движения	1		1	
46.	Броски мяча в цель	1		1	
47-48.	Ведение, ловля, передача и броски в	2		2	

	цель				
49-50.	Развитие ловкости и координации, быстроты реакции	2	1	1	
51.	Ведение с изменением направления, ловля и передача, броски в цель	1		1	
52.	Беседа по технике безопасности	1	1		
53.	Акробатика Перекаты в группировке	1		1	
54.	Акробатика Кувырок вперёд	1		1	
55.	Акробатика Кувырок вперёд Стойка на лопатках	1		1	
56.	Акробатика Кувырок вперёд и перекатом стойка на лопатках	1		1	
57.	Акробатика Разучивание акробатической комбинации Мостик	1		1	
58-59.	Акробатика Комбинация из освоенных элементов	2		2	
60.	Развитие ловкости и координации, быстроты реакции	1		1	
61-62.	Развитие силовых способностей, прыгучести	2		2	
63.	Висы и упоры	1		1	
64.	Вис на согнутых руках, согнув ноги Поднимание ног в виси. Упоры	1		1	
65.	Упор на коне, гимн. бревне, гимн. скамейке, висы	1		1	
66.	Развитие силовых и координационных способностей	1		1	
67.	Развитие силовых и координационных способностей	1		1	
68.	Гимнастическое бревно (скамейка) Комбинация	1		1	
69-70.	Комбинация на бревне (скамейка)	2		2	
71.	Комбинация на бревне	1		1	

72.	Развитие координации, ловкости, равновесии	1		1	
73-74.	Лазанье и перелезания	2		2	
75.	Лазанье по канату	1		1	
76.	Развитие гибкости и укрепление мышц брюшного пресса	1		1	
77.	Развитие координации и быстроты	1		1	
78.	Развитие быстроты укрепление мышц брюшного пресса	1		1	
79.	Развитие быстроты, прыгучести	1		1	
80-81.	Развитие скоростных способностей	2		2	
82.	Развитие выносливости	1		1	
83.	Кроссовая подготовка	1		1	
84-85.	Старт, стартовый разгон	2		2	
86.	Бег 30м	1		1	
87.	Развитие быстроты и прыгучести	1		1	
88-89.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		2	
90.	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» Старт, стартовый разгон	1		1	
91.	Развитие силы и прыгучести	1		1	
92.	Метание малого мяча	1		1	
93.	Метание малого мяча на дальность	1		1	
94.	Метание малого мяча на дальность	1		1	
95.	Длительный бег	1		1	
96.	Развитие выносливости	1		1	
97.	Развитие выносливости	1		1	
98-99.	Бег по пересечённой местности	2		2	
100-101	тестирование	2	1	1	
102	Развитие ловкости и координации	1		1	

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	1
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	1
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006.	1
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	1
2.	Дополнительная литература для учителя	
2.1.	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	1
2.2.	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	1
2.3.	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	1
2.4.	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	1
2.5.	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.	1
2.6.	Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006	1
3.	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	1
4.	Технические средства обучения	
4.1.	Ноутбук	1
4.2.	Аудиозаписи	1
5.	Учебно-практическое оборудование	
5.1.	Бревно гимнастическое напольное	1
5.2.	Козел гимнастический	1
5.3.	Теннисный мяч(мягкий),	3
5.4.	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	2
5.5.	Баскетбольные мячи	10
5.6.	Скамейка гимнастическая жесткая малая	2

5.8.	Волейбольные мячи	10
5.9.	Палка гимнастическая	4
5.10.	Скакалка детская	12
5.11.	Мат гимнастический	10
5.13.	Футбольные мячи	5
5.14.	Обруч пластиковый детский	10
5.15.	Сетка волейбольная	1
5.16.	Рулетка измерительная	1
5.19.	Мячи для метания	4
5.25	Сетки баскетбольные	1
5.26	Стол теннисный	1

Список литературы

Для педагога:

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

Для обучающегося:

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