

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Харинская основная общеобразовательная школа
Омского муниципального района Омской области»

ПРИНЯТ

Решением педагогического совета
МБОУ «Харинская ООШ»
Протокол №8_от27.08. 2024 г.
Председатель педагогического совета
_____ Е.А. Кузнецова

УТВЕРЖДЕН

Приказом №105 от27.08. 2024 г.
Директор МБОУ «Харинская ООШ»
_____ Е.А. Кузнецова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

для обучающихся 3-4 классов

(выписка из начальной образовательной программы начального общего
образования)

с.Харино 2024

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год). Примерной рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Легкая атлетика») / Под ред. Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук. (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол №3/22 от 23.06.2022г.)

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, закалывающих 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.

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.

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.

Цель модуля «Легкая атлетика»

- 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 корректирующей 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.

Место модуля «Легкая атлетика» в учебном плане

Модуль реализовывается в рамках внеурочной деятельности для 3 – 4 х классов на 1 час в неделю (34 часа в год).

Длительность занятий 45 минут.

Содержание программы условно предполагает деление на два этапа обучения.

Первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (3 класс);

Второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков(4 класс).

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 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:

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 атлетике;

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

умение составлять и выполнять самостоятельно простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики;

способность выполнять технические элементы легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);

умение организовывать и проводить подвижные игры 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.

III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Раздел 1. Знания о легкой атлетике

Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетике. Виды легкой атлетике (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Виды бега, прыжков, метаний, спортивная ходьба. Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания). Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике.

Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа. Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой.

Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой.

Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности.

Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетике.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой.

Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

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

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

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

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетике. Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале), игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры. Игры: беговые эстафеты; сочетание беговых и прыжковых дисциплин; сочетание беговых видов и видов метаний; сочетание прыжков и метаний; сочетание бега, прыжков и метаний. «Мышеловка», «Ловишки», «Перебежки», «Уголки», «Хитрая лиса», «Парный бег». «Не оставайся на полу», «Удочка», «С кочки на кочку». «Брось за флажок», «Попади в обруч», «Сбей кеглю». «Боевые петухи», «Охотники и утки», «Гуси-лебеди», «Бездомный заяц», «Космонавты», «Охотник и зайцы».

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

Бег на короткие дистанции Упражнения для (обучения, закрепления):

технике бега; технике высокого старта; положение у линии старта по команде «На старт!», «Внимание!»; выполнение команды «Марш».

Бег с ускорением, бег с максимальной скоростью; техника высокого старта и стартовый разгон; бег с преодолением различных препятствий прыжками.

Прыжки в длину с разбега Упражнения для (обучения, закрепления): техники

прыжка в длину с места; техники отталкивания в прыжках в длину.

Техника прыжка в длину с места; техника устойчивого и мягкого приземления после прыжка с высоты 70 см; техника отталкивания в прыжке в длину с разбега; техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега; прыжки в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Упражнения для (обучения, закрепления): имитации техники перехода через планку

«перешагиванием»; перехода через планку «перешагиванием» в ходьбе.

Техника перешагивания через низкую планку с места и в ходьбе; техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега; прыжки в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега.

Метание малого мяча. Специальные упражнения: для (обучения,

закрепления): техники метания малого мяча способом «из-за спины через плечо»; техники метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из

и.п. – стоя лицом в направлении метания.

Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» (и.п. – стоя лицом в направлении метания); техника метания малого мяча с места из и.п. – стоя боком в направлении метания; метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» (и.п. – стоя лицом и боком в направлении метания); метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1.5x1.5 м) с расстояния 4 – 5 м; 5 – 6 м.

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

Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в беге, прыжках и метании. *Приложение №1*

Участие в соревновательной деятельности.

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

| Программное содержание | Характеристика деятельности обучающихся |
|---|---|
| Раздел 1. Знания о легкой атлетике (3-4 класс) | |
| Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетике. | <i>Знать и пересказывать</i> факты истории возникновения и развития легкой атлетике. |
| Виды легкой атлетике (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). | <i>Знать и различать</i> виды легкой атлетике. <i>Определять</i> их сходство и различия |
| Виды бега, прыжков, метаний, спортивная ходьба. | <i>Называть</i> виды легкой атлетике. <i>Знать</i> их отличия. |
| Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания). | <i>Излагать</i> простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (по бегу, прыжкам и метаниям). |
| Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике. | <i>Знать</i> простейшие игры и развлечения на стадионе (спортивной площадке), в спортивном зале |
| Словарь терминов и определений по легкой атлетике. | <i>Знать, понимать, применять</i> термины и определения по легкой атлетике. |
| Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа. | <i>Знать</i> основные размеры стадионов и легкоатлетических манежей; простейшие требования для организованных занятий различными видами легкой атлетике. <i>Знать и называть</i> инвентарь и оборудование для занятий бегом, прыжками и метаниями. |
| Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и | <i>Раскрывать</i> значение занятий легкой атлетикой (бегом) для укрепления здоровья, закаливания и развития |

| | |
|--|---|
| развития физических качеств. | физических качеств. |
| Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой. | <i>Знать и рассказывать о режиме дня, правилах личной гигиены при занятиях легкой атлетикой.</i> |
| 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. | <i>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).</i> |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (3-4 класс) | |
| Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. | <i>Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий различными видами легкой атлетики. Измерять физическую нагрузку разными способами и уметь ее регулировать.</i> |
| Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики. Режим дня юного легкоатлета. | <i>Соблюдать правила личной гигиены при занятиях легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Составлять и соблюдать режим дня юного легкоатлета.</i> |
| 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. | <i>Уметь выбирать и оборудовать безопасные места для занятий различными видами легкой атлетики. Уметь применять спортивный инвентарь для занятий бегом, прыжками и метаниями.</i> |
| Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для | <i>Подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие</i> |

| | |
|--|--|
| занятий различными видами легкой атлетики. | комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики. <i>Различать</i> 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. | <i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики в различных условиях. <i>Подготавливать</i> места для занятий различными видами легкой атлетики при проведении подвижных игр (вместе с родителями). <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр с элементами с элементами различных видов легкой атлетики. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр. |
| Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях. | <i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики. <i>Проявлять</i> уровень физических качеств. <i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности. |
| Раздел 3. Физическое совершенствование (3-4 класс) | |
| Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики. | <i>Демонстрировать</i> 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 | <i>Демонстрировать</i> упражнения на |

| | |
|---|---|
| <p>физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.</p> | <p>развитие физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты). <i>Применять</i> упражнения на развитие физических качеств во время учебной деятельности и самостоятельных занятий различными видами легкой атлетики.</p> |
| <p>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.</p> | <p><i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр. <i>Закреплять</i> во время подвижных игр умения и навыки, физические качества, характерные для различных видов легкой атлетик. <i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в подвижных играх. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр. <i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения). <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> |
| <p>Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.</p> | <p><i>Уметь</i> описывать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения техники бега, прыжков и метаний. <i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения упражнений. <i>Использовать</i> умения и навыки основ техники бега, прыжков и метаний в учебной, игровой и досуговой деятельности. <i>Демонстрировать</i> технику различных видов легкой атлетики.</p> |
| <p>Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с</p> | <p><i>Проявлять</i> смелость и уверенность во время выполнения упражнений, взятых из различных видов легкой атлетики. <i>Демонстрировать</i> старт из различных</p> |

| | |
|---|---|
| сочетанием элементов бега, прыжков и метаний. | положений по команде, выполнение прыжков с короткого разбега, метание легких снарядов в цель. |
| Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях. | <i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения для оценки уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях. |
| Участие в соревновательной деятельности. | <i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по различным видам легкой атлетики, с элементами бега, прыжков и метаний. <i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения в различных видах легкой атлетики. |

Учебный план

| № п/п | Наименование раздела | Всего часов | Из них | |
|---------------------|---|-------------|-----------|-----------|
| | | | 3 класс | 4 класс |
| 1 | Бег на короткие дистанции | 14 | 7 | 7 |
| 2 | Метание малого мяча | 12 | 6 | 6 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 14 | 7 | 7 |
| 4 | Прыжки в высоту «перешагиванием» | 12 | 6 | 6 |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 16 | 8 | 8 |
| Итого часов: | | 68 | 34 | 34 |

Учебно - тематический план

3 класс

| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов |
|--------------|---|----------------|
| 1. | Бег на короткие дистанции | 7 |
| 1.1 | (О)Техника высокого старта и стартовый разгон. | 3 |
| 1.2 | (О)Бег с ускорением, с максимальной скоростью. | 2 |
| 1.3 | (О)Бег с преодолением различных препятствий прыжками. | 2 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 7 |
| 2.1 | (З) Техника прыжка в длину с места. | 1 |
| 2.2 | (З)Техника устойчивого и мягкого приземления после прыжка с высоты 70 см. | 1 |
| 2.3 | (З)Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги». | 2 |
| 2.4 | (О) Основа техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега. | 3 |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | 6 |
| 3.1 | (О)Техника перешагивания через низкую планку с места и в ходьбе. | 3 |
| 3.2 | (О)Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. | 3 |
| 4. | Метание малого мяча | 6 |
| 4.1 | (З)Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания. | 2 |
| 4.2 | (З)Умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1.5x1.5 м) с расстояния 4 – 5 м. | 4 |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетикой | 8 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. | 8 |
| Всего | | 34 часа |

Учебно - тематический план

4 класс

| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов |
|--------------|---|----------------|
| 1. | Бег на короткие дистанции | 7 |
| 1.1 | (О)Техника высокого старта и стартовый разгон. | 2 |
| 1.2 | (О)Бег с ускорением, с максимальной скоростью. | 3 |
| 1.3 | (О)Бег с преодолением различных препятствий прыжками. | 2 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 7 |
| 2.1 | (З) Техника прыжка в длину с места. | 1 |
| 2.2 | (З)Техника устойчивого и мягкого приземления после прыжка с высоты 70 см. | 1 |
| 2.3 | (З)Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги». | 2 |
| 2.4 | (О) Основа техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега. | 3 |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" | 6 |
| 3.1 | (О)Техника перешагивания через низкую планку с места и в ходьбе. | 3 |
| 3.2 | (О)Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3 – 5 шагов разбега. | 3 |
| 4. | Метание малого мяча | 6 |
| 4.1 | (З)Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания. | 2 |
| 4.2 | (О)Техника метания малого мяча с места из и.п. – стоя боком в направлении метания. | 2 |
| 4.3 | (З)Умения метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1.5x1.5 м) с расстояния 5 – 6м | 2 |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетикой | 8 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. | 5 |
| Всего | | 34 часа |

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

| №№ п/п | Контрольные упражнения |
|-------------------|--|
| 1. | Челночный бег 3x10 |
| 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 |