

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«Лёгкая атлетика»
для обучающихся 1-4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модуль внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» имеет физкультурно - спортивную направленность и разработан для детей начальной школы.

Модуль «Лёгкая атлетика» разработан в соответствии со следующими нормативно - правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФР «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629).

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно- методического обеспечения физического воспитания) 2021 г.,

Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06).

Модуль «Лёгкая атлетика» на уровне начального общего образования разработан с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

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.

Целью изучения модуля «Легкая атлетика» является 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.

Задачами изучения модуля «Легкая атлетика» являются:

ü всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

ü укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;

ü формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях;

ü формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их

возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

ü 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;

ü формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

ü воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;

ü 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;

ü 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;

ü выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля «Легкая атлетика». Модуль «Легкая атлетика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Сроки и этапы реализации

Программа рассчитана на 135 часов, в том числе в 1 классе - 33 часа во 2 - 4 классах по 34 часов ежегодно.

Настоящая рабочая программа для учащихся начальных классов МАОУ СОШ № 4 с УИОП АГО будет реализована в течение 4 лет (по одному году в каждой параллели).

Формы и режим занятий

Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий всем классом (1 час в неделю). Формы проведения занятий: игровые, соревновательные, комбинированные.

Способ (форма) оценки результатов освоения программы

- способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге;
- умение организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с элементами легкой атлетики;
- участие в мероприятиях физкультурно - оздоровительной направленности.

СОДЕРЖАНИЕ

Знания о легкой атлетике

Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики.

Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, 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 атлетики.

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 атлетики.

Режим дня юного легкоатлета.

Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).

Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики.

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

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.

Физическое совершенствование

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе, спортивном зале:

игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;

игры сюжетного характера;

командные игры;

беговые эстафеты;

сочетание беговых и прыжковых дисциплин;

сочетание беговых видов и видов метаний;

сочетание прыжков и метаний;

сочетание бега, прыжков и метаний.

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

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 легкой атлетике. Участие в соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

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

ü сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики;

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

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

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

- ü способность выполнять технические элементы легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);
- ü умение организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с элементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул;
- ü умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой, особенно в беговых видах;
- ü способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- ü овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;
- ü умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ü умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ü понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- ü определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- ü обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- ü способность организации самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий видами лёгкой атлетики;
- ü способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки,
- ü сравнивать их с эталонными образцами;
- ü владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- ü проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, чемпионатах Европы и Олимпийских играх;
- ü проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- ü проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ü проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;
- ü проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и в чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

ü проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики;

ü понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	наименование разделов и тем программы	количество часов			формы аттестации/ контроля	электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теория	практика	всего часов		
Раздел 1. Знания о лёгкой атлетике						
1.1	Правила безопасного поведения при занятиях лёгкой атлетикой (на стадионе и в спортивном зале) Форма одежды для занятий различными видами лёгкой атлетики	1		1	опрос	РЭШ Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
1.2	Простейшие сведения из истории возникновения и развития лёгкой атлетики	1		1	игра	РЭШ Как возникли первые соревнования https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
1.3	Простейшие правила проведения соревнований по лёгкой атлетике (бег, прыжки, метание)		1	1	соревнование	РЭШ Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
1.4	Игры и развлечения при проведении занятий по лёгкой атлетике		1	1	игра	РЭШ Правила безопасности и возникновения подвижных игр https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
итого по разделу		4				
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для	1		1	опрос	РЭШ Личная гигиена https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/

	занятиеразличными видами лёгкой атлетики					
2.2	Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами лёгкой атлетики	1		1	тест	РЭШ Правила безопасности и возникновения подвижных игр https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
2.3	Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул		1	1	игра- соревнование	РЭШ Правила безопасности и возникновения подвижных игр https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
2.4	Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		1	1	тест	РЭШ Физические качества https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
итого по разделу		4				
Раздел 3 Физическое совершенствование						
3.1	Общеразвивающие упражнения в различных видах лёгкой атлетики		1	1	игра	РЭШ Беговые упражнения https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
3.2	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов лёгкой атлетики		4	4	тест	РЭШ Физические качества https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
3.3	Подвижные игры с		8	8	игра	РЭШ

	элементами различных видов лёгкой атлетики					Подвижные игры на развитие ловкости https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
3.4	Общеразвивающие упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний		3	3	игра- соревнование	РЭШ Подвижные игры с перебежками https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
3.5	Основы соревновательной деятельности в различных видах лёгкой атлетики		4	4	конкурс соревнование	РЭШ Подвижные игры на развитие координации https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
3.6	Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в лёгкой атлетике		3	3	тест	РЭШ Физические качества https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
3.7	Участие в соревновательной деятельности		2	2	конкурс соревнование	РЭШ Подвижные игры на развитие двигательной активности https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
итого по разделу		25				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		33				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	наименование разделов и тем программы	количество часов			формы аттестации/ контроля	электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теория	практика	всего часов		
Раздел 1. Знания о лёгкой атлетике						
1.1	Правила безопасного поведения при занятиях лёгкой атлетикой (на стадионе и в спортивном зале) Форма одежды для занятий различными видами лёгкой атлетики	1		1	опрос	РЭШ Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
1.2	Виды лёгкой атлетики	1		1	тест	РЭШ Физические упражнения https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
1.3	Занятия лёгкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств		1	1	тест	РЭШ Укрепляем здоровье закаливанием https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
1.4	Режим дня при занятиях лёгкой атлетикой		1	1	игра	РЭШ Режим дня https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
итого по разделу		4				
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Режим дня юного легкоатлета	1		1	тест	РЭШ Режим дня https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

2.2	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде	1		1	опрос	РЭШ Личная гигиена https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
2.3	Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений для занятий лёгкой атлетикой		1	1	игра - соревнование	РЭШ Система тренировки различных групп мышц https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
2.4	Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		1	1	тест	РЭШ Физическое развитие и физические качества https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
итого по разделу		4				
Раздел 3 Физическое совершенствование						
3.1	Общеразвивающие и имитационные упражнения в различных видах лёгкой атлетики		1	1	игра	РЭШ Физические упражнения https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
3.2	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов лёгкой атлетики		4	4	тест	РЭШ Физические качества https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
3.3	Подвижные игры с элементами различных видов лёгкой атлетики		8	8	игра	РЭШ Подвижные игры https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
3.4	Общеразвивающие и имитационные упражнения для		4	4	игра - соревнование	РЭШ Совершенствование навыков бега https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/

	начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний					
3.5	Основы соревновательной деятельности в различных видах лёгкой атлетики		4	4	соревнование	РЭШ Развитие скоростных способностей https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
3.6	Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в лёгкой атлетике		3	3	тест	РЭШ Физические качества https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
3.7	Участие в соревновательной деятельности		2	2	соревнование	РЭШ Путешествие в страну подвижных игр https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
итого по разделу		26				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		34				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	наименование разделов и тем программы	количество часов			формы аттестации/ контроля	электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теория	практика	всего часов		
Раздел 1. Знания о лёгкой атлетике						
1.1	Правила безопасного поведения при занятиях лёгкой атлетикой (на стадионе и в спортивном зале) Форма одежды для занятий различными видами лёгкой атлетики	1		1	опрос	РЭШ Правила безопасности на уроках лёгкой атлетики https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
1.2	Общие сведения о размерах стадиона в легкоатлетическом манеже	1		1	опрос	РЭШ Из истории развития физической культуры https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
1.3	Занятия лёгкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств		1	1	тест	РЭШ Закаливание https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
1.4	Правила личной гигиены во время занятий лёгкой атлетикой		1	1	опрос	РЭШ Личная гигиена https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
итого по разделу		4				
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Первые признаки утомления во время занятий лёгкой	1		1	опрос	РЭШ Физическая нагрузка https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/

	атлетикой					
2.2	Способы самоконтроля за физической нагрузкой	1		1	опрос	РЭШ Физическая нагрузка https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.3	Подбор и составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для занятий лёгкой атлетикой		1	1	тест	РЭШ Система тренировки различных групп мышц https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
2.4	Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		1	1	тест	РЭШ Укрепляем мышцы физическими упражнениями https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
итого по разделу		4				
Раздел 3 Физическое совершенствование						
3.1	Общеразвивающие и специальные упражнения в различных видах лёгкой атлетики		1	1	игра	РЭШ Укрепляем мышцы физическими упражнениями https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
3.2	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов лёгкой атлетики		4	4	тест	РЭШ Укрепляем мышцы физическими упражнениями https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
3.3	Подвижные игры с элементами различных видов лёгкой атлетики		8	8	игра	РЭШ Подвижные игры https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/

3.4	Общеразвивающие и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний		4	4	игра - соревнование	РЭШ Физические упражнения и физическая нагрузка https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
3.5	Основы соревновательной деятельности в различных видах лёгкой атлетики		4	4	соревнование	РЭШ Физкультура - твой друг https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
3.6	Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в лёгкой атлетике		3	3	тест	РЭШ Физические качества https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
3.7	Участие в соревновательной деятельности		2	2	соревнование	РЭШ Игры ловких https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
итого по разделу		26				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		34				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	наименование разделов и тем программы	количество часов			формы аттестации/ контроля	электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		теория	практика	всего часов		
Раздел 1. Знания о лёгкой атлетике						
1.1	Правила безопасного поведения при занятиях лёгкой атлетикой (на стадионе и в спортивном зале) Форма одежды для занятий различными видами лёгкой атлетики	1		1	опрос	РЭШ Правила предупреждения травматизма https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
1.2	Словарь терминов и определений по лёгкой атлетике	1		1	опрос	РЭШ Глоссарий https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/195017/
1.3	Занятия лёгкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств		1	1	тест	РЭШ Если хочешь быть здоров! https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
1.3	Правила личной гигиены во время занятий лёгкой атлетикой		1	1	опрос	РЭШ Личная гигиена https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
итого по разделу		4				
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Выбор и подготовка места для занятий лёгкой атлетикой	1		1	опрос	РЭШ Правила предупреждения травматизма https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/

2.2	Способы самоконтроля за физической нагрузкой	1		1	опрос	РЭШ Физическая нагрузка и ЧСС https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.3	Подбор и составление комплексов общеразвивающих, имитирующих и специальных упражнений для занятий		1	1	тест	РЭШ Специальные упражнения на развитие физических качеств https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
2.4	Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		1	1	тест	РЭШ Наблюдаем за развитием https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
итого по разделу		4				
Раздел 3 Физическое совершенствование						
3.1	Общеразвивающие и специальные упражнения в различных видах лёгкой атлетики		1	1	игра	РЭШ Специальные упражнения на развитие физических качеств https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
3.2	Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов лёгкой атлетики		4	4	тест	РЭШ Специальные упражнения на развитие физических качеств https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
3.3	Подвижные игры с элементами различных видов лёгкой атлетики		8	8	игра	РЭШ Играем все! https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
3.4	Общеразвивающие и имитационные		4	4	игра - соревнование	РЭШ Виды легкоатлетических упражнений

	упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний					https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
3.5	Основы соревновательной деятельности в различных видах лёгкой атлетики		4	4	соревнование	РЭШ Развитие скоростно- силовых способностей https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/
3.6	Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в лёгкой атлетике		3	3	тест	РЭШ Физические качества https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
3.7	Участие в соревновательной деятельности		2	2	соревнование	РЭШ Развиваем ловкость, быстроту https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
итого по разделу		26				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		34				

**КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

месяц, неделя	тема урока	количество часов	форма занятия
Раздел 1. Теоретические знания			
сентябрь	1. Правила безопасного поведения при занятиях лёгкой атлетикой (на стадионе и в спортивном зале) Форма одежды для занятий различными видами лёгкой атлетики	1	беседа
	2. Простейшие сведения из истории возникновения и развития лёгкой атлетики	1	беседа
	3. Простейшие правила проведения соревнований по лёгкой атлетике (бег, прыжки, метания)	1	урок - соревнование
	4. Игры и развлечения при проведении занятий по лёгкой атлетике	1	урок- игра
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
октябрь	5. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде различными видами лёгкой атлетики	1	беседа
	6. Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами лёгкой атлетики	1	беседа
	7. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул	1	сюжетно - ролевая игра
	8. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях	1	урок - турнир
Раздел 3. Физическое совершенствование			
ноябрь	9. Общеразвивающие упражнения в различных видах лёгкой атлетики	1	урок - игра
	10. Упражнения на развитие физических качеств (быстрота)	1	урок - игра
	11. Упражнения на развитие физических качеств (быстрота)	1	урок - игра
	12. Упражнения на развитие физических качеств (выносливость)	1	урок - путешествие
декабрь	13. Упражнения на развитие физических качеств (выносливость)	1	урок - игра
	14. Игры - соревнования	1	урок - игра
	15. Игры сюжетного характера	1	сюжетно- ролевая игра
	16. Командные игры	1	урок - путешествие
январь	17. Беговые эстафеты	1	урок - игра
	18. Игры с сочетанием беговых и прыжковых дисциплин	1	урок - игра
	19. Игры с сочетанием беговых видов и видов метаний	1	урок - путешествие

февраль	20. Игры с сочетанием прыжков и метаний	1	сюжетно- ролевая игра
	21. Игры с сочетанием бега, прыжков и метаний	1	урок - игра
	22. Общеразвивающие упражнения для начального обучения основам техники бега	1	урок - путешествие
март	23. Общеразвивающие упражнения для начального обучения основам техники прыжков	1	урок - игра
	24. Общеразвивающие упражнения для начального обучения основам техники метаний	1	урок - игра
	25. Основы соревновательной деятельности. Эстафеты с сочетанием элементов бега и прыжковых дисциплин	1	урок - соревнование
апрель	26. Основы соревновательной деятельности. Эстафеты с сочетанием элементов бега и видов метания	1	урок - соревнование
	27. Основы соревновательной деятельности. Эстафеты с сочетанием бега, прыжков и метаний	1	урок - соревнование
	28. Основы соревновательной деятельности. Эстафеты с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний	1	урок - соревнование
	29. Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности (бег 30 м)	1	урок - турнир
май	30. Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности (челночный бег 3 x 10 м)	1	урок - соревнование
	31. Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности (бег 300 м)	1	урок - турнир
	32. Соревнование по бегу на 30 м	1	урок - соревнование
	33. Соревнование по челночному бегу 3x 10 м	1	урок - соревнование

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

месяц, неделя	тема урока	количество часов	форма занятия
Раздел 1. Теоретические знания			
сентябрь	1. Правила безопасного поведения при занятиях лёгкой атлетикой (на стадионе и в спортивном зале) Форма одежды для занятий различными видами лёгкой атлетики	1	беседа
	2. Виды лёгкой атлетики	1	беседа
	3. Занятия лёгкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств	1	беседа
	4 Режим дня при занятиях лёгкой атлетикой	1	сюжетно - ролевая игра
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
октябрь	5. Режим дня юного легкоатлета	1	беседа
	6. Правила личной гигиены, требований к спортивной одежде	1	беседа
	7. Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений для занятий лёгкой атлетикой	1	сюжетно - ролевая игра
	8. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях	1	урок - турнир
Раздел 3. Физическое совершенствование			
ноябрь	9. Общеразвивающие и имитационные упражнения в различных видах лёгкой атлетики	1	урок - игра
	10. Упражнения на развитие физических качеств (быстрота)	1	урок - игра
	11. Упражнения на развитие физических качеств (силы)	1	урок - игра
	12. Упражнения на развитие физических качеств (выносливость)	1	урок - путешествие
декабрь	13. Упражнения на развитие физических качеств (выносливость)	1	урок - игра
	14. Игры - соревнования	1	урок - игра
	15. Игры сюжетного характера	1	сюжетно - ролевая игра
	16. Командные игры	1	урок - путешествие
январь	17. Беговые эстафеты	1	урок - игра
	18. Игры с сочетанием беговых и прыжковых дисциплин	1	урок - игра
	19. Игры с сочетанием беговых видов и видов метаний	1	урок - путешествие
февраль	20. Игры с сочетанием прыжков и метаний	1	сюжетно - ролевая игра
	21. Игры с сочетанием бега, прыжков и метаний	1	урок - игра
	22. Общеразвивающие и имитационные упражнения для начального	1	урок - путешествие

	обучения основам техники бега		
март	23. Общеразвивающие и имитационные упражнения для начального обучения основам техники прыжков	1	урок - игра
	24. Общеразвивающие и имитационные упражнения для начального обучения основам техники метаний	1	урок - игра
	25. Общеразвивающие и имитационные упражнения для начального обучения основам техники метаний	1	урок - игра
	26. Основы соревновательной деятельности. Эстафеты с сочетанием элементов бега и прыжковых дисциплин	1	урок - соревнование
апрель	27. Основы соревновательной деятельности. Эстафеты с сочетанием элементов бега и видов метания	1	урок - соревнование
	28. Основы соревновательной деятельности. Эстафеты с сочетанием бега, прыжков и метаний	1	урок - соревнование
	29. Основы соревновательной деятельности. Эстафеты с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний	1	урок - соревнование
	30. Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности (бег 30 м)	1	урок - турнир
май	31. Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности (челночный бег 3 x 10 м)	1	урок - соревнование
	32. Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности (бег 300 м)	1	урок - турнир
	33. Соревнование по бегу на 30 м	1	урок - соревнование
	34. Соревнование по челночному бегу 3x 10 м	1	урок - соревнование

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС**

месяц, неделя	тема урока	количество часов	форма занятия
Раздел 1. Теоретические знания			
сентябрь	1. Правила безопасного поведения при занятиях лёгкой атлетикой (на стадионе и в спортивном зале) Форма одежды для занятий различными видами лёгкой атлетики	1	беседа
	2. Общие сведения о размерах стадиона в легкоатлетическом манеже	1	беседа
	3. Занятия лёгкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств	1	беседа
	4 Правила личной гигиены во время занятий лёгкой атлетикой	1	сюжетно - ролевая игра
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
октябрь	5. Первые признаки утомления во время занятий лёгкой атлетикой	1	беседа
	6. Способы самоконтроля за физической нагрузкой	1	беседа
	7. Подбор и составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для занятий лёгкой атлетикой	1	сюжетно - ролевая игра
	8. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях	1	урок - турнир
Раздел 3. Физическое совершенствование			
ноябрь	9. Общеразвивающие и имитационные упражнения в различных видах лёгкой атлетики	1	урок - игра
	10. Упражнения на развитие физических качеств (быстрота)	1	урок - игра
	11. Упражнения на развитие физических качеств (силы)	1	урок - игра
	12. Упражнения на развитие физических качеств (выносливость)	1	урок - путешествие
декабрь	13. Упражнения на развитие физических качеств (скоростно- силовые))	1	урок - игра
	14. Игры - соревнования	1	урок - игра
	15. Игры сюжетного характера	1	сюжетно - ролевая игра
	16. Командные игры	1	урок - путешествие
январь	17. Беговые эстафеты	1	урок - игра
	18. Игры с сочетанием беговых и прыжковых дисциплин	1	урок - игра
	19. Игры с сочетанием беговых видов и видов метаний	1	урок - путешествие
февраль	20. Игры с сочетанием прыжков и метаний	1	сюжетно - ролевая игра
	21. Игры с сочетанием бега, прыжков и метаний	1	урок - игра
	22. Общеразвивающие и специальные упражнения для начального обучения основам техники бега	1	урок - путешествие

март	23. Общеразвивающие и специальные упражнения для начального обучения основам техники прыжков	1	урок - игра
	24. Общеразвивающие и специальные упражнения для начального обучения основам техники метаний	1	урок - игра
	25. Общеразвивающие и специальные упражнения для начального обучения основам техники метаний	1	урок - игра
	26. Основы соревновательной деятельности. Эстафеты с сочетанием элементов бега и прыжковых дисциплин	1	урок - соревнование
апрель	27. Основы соревновательной деятельности. Эстафеты с сочетанием элементов бега и видов метания	1	урок - соревнование
	28. Основы соревновательной деятельности. Эстафеты с сочетанием бега, прыжков и метаний	1	урок - соревнование
	29. Основы соревновательной деятельности. Эстафеты с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний	1	урок - соревнование
	30. Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности (бег 30 м)	1	урок - турнир
	31. Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности (челночный бег 3 x 10 м)	1	урок - соревнование
май	32. Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности (бег 300 м)	1	урок - турнир
	33. Соревнование по бегу на 30 м	1	урок - соревнование
	34. Соревнование по бегу на 300 м	1	урок - соревнование

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС**

месяц, неделя	тема урока	количество часов	форма занятия
Раздел 1. Теоретические знания			
сентябрь	1. Правила безопасного поведения при занятиях лёгкой атлетикой (на стадионе и в спортивном зале) Форма одежды для занятий различными видами лёгкой атлетики	1	беседа
	2. Словарь терминов и определений по лёгкой атлетике	1	беседа
	3. Занятия лёгкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств	1	беседа
	4 Правила личной гигиены во время занятий лёгкой атлетикой	1	сюжетно - ролевая игра
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
октябрь	5. Выбор и подготовка места для занятий лёгкой атлетикой	1	беседа
	6. Способы самоконтроля за физической нагрузкой	1	беседа
	7. Подбор и составление комплексов общеразвивающих и специальных упражнений для занятий лёгкой атлетикой	1	сюжетно - ролевая игра
	8. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях	1	урок - турнир
Раздел 3. Физическое совершенствование			
ноябрь	9. Общеразвивающие и имитационные и специальные упражнения в различных видах лёгкой атлетики	1	урок - игра
	10. Упражнения на развитие физических качеств (быстрота)	1	урок - игра
	11. Упражнения на развитие физических качеств (силы)	1	урок - игра
	12. Упражнения на развитие физических качеств (выносливость)	1	урок - путешествие
декабрь	13. Упражнения на развитие физических качеств (скоростно- силовые))	1	урок - игра
	14. Игры - соревнования	1	урок - игра
	15. Игры сюжетного характера	1	сюжетно - ролевая игра
	16. Командные игры	1	урок - путешествие
январь	17. Беговые эстафеты	1	урок - игра
	18. Игры с сочетанием беговых и прыжковых дисциплин	1	урок - игра
	19. Игры с сочетанием беговых видов и видов метаний	1	урок - путешествие
февраль	20. Игры с сочетанием прыжков и метаний	1	сюжетно - ролевая игра
	21. Игры с сочетанием бега, прыжков и метаний	1	урок - игра
	22. Общеразвивающие и специальные упражнения для начального обучения основам техники бега	1	урок - путешествие

март	23. Общеразвивающие и специальные упражнения для начального обучения основам техники прыжков	1	урок - игра
	24. Общеразвивающие и специальные упражнения для начального обучения основам техники метаний	1	урок - игра
	25. Общеразвивающие и специальные упражнения для начального обучения основам техники метаний	1	урок - игра
	26. Основы соревновательной деятельности. Эстафеты с сочетанием элементов бега и прыжковых дисциплин	1	урок - соревнование
апрель	27. Основы соревновательной деятельности. Эстафеты с сочетанием элементов бега и видов метания	1	урок - соревнование
	28. Основы соревновательной деятельности. Эстафеты с сочетанием бега, прыжков и метаний	1	урок - соревнование
	29. Основы соревновательной деятельности. Эстафеты с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний	1	урок - соревнование
	30. Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности (бег 30 м)	1	урок - турнир
	31. Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности (челночный бег 3 x 10 м)	1	урок - соревнование
май	32. Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности (бег 300 м)	1	урок - турнир
	33. Соревнование по бегу на 30 м	1	урок - соревнование
	34. Соревнование по бегу на 300 м	1	урок - соревнование

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-2 классы» / Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- «Физическая культура. Подвижные игры. 1- 4 классы»
Н.А.Фёдорова Москва «Экзамен»
- «Поурочные разработки по физкультуре 1 класс. Игровой подход»
В. И.Ковалько Москва «ВАКО»
- «Поурочные разработки по физкультуре 2 класс. Игровой подход»
В. И.Ковалько Москва «ВАКО»
- «Поурочные разработки по физкультуре 3 класс. Игровой подход»
В. И.Ковалько Москва «ВАКО»
- «Поурочные разработки по физкультуре 4 класс. Игровой подход»
В. И.Ковалько Москва «ВАКО»
- «Здоровьесберегающие технологии» В.И.Ковалько Москва «Вако»
- Внеурочная деятельность ФГОС
Спортивно - оздоровительная деятельность «Олимпийские старты»
Е.П.Колганова Волгоград «Учитель»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- «Российская электронная школа» РЭШ <https://resh.edu.ru/>
- «Московская электронная школа» МЭО <https://www.mos.ru/city/projects/mesh/teachers/>
- «Сферум» <https://sferum.ru/?p=dashboard&schoolId=215624962>
- Сайт Министерство «Просвещение» <https://edu.gov.ru/>
- Сайт Министерства спорта РФ <https://www.minsport.gov.ru/>
- Учительский портал <https://www.uchportal.ru>
- Физкультура в школе <http://fizkulturavshkole.ru/>
- Сайт ВФСК ГТО <http://www.gto.ru/>
- «Физкультура на «5» <https://fizkulturana5.ru/>
- «Физкультура в школе» <http://www.fizkulturavshkole.ru>
- Сайт учителя физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultur/9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 642128716983724773353688762694743216767611711841

Владелец Волкова Екатерина Викторовна

Действителен с 04.06.2026 по 04.06.2027