

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 230  
с углубленным изучением химии и биологии  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга 192238,  
г. Санкт-Петербург, ул. Пражская, д. 25, лит. А  
телефон-факс: 269-89-02; 417-30-46; 417-30-48  
e-mail: [school230@gmail.com](mailto:school230@gmail.com) сайт: school230.ru  
ОКПО 53306805; ОКОГУ 23280; ОГРН 1027807991331  
ИНН/КПП 7816164158/781601001

---

**Принято**  
Педагогическим советом  
Протокол от 30.08.2024 № 1

**Утверждено**  
Приказ от 30.08.2024 №26-ОД  
Директор ГБОУ СОШ № 230

\_\_\_\_\_ А.В.Пейчева

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Легкая атлетика»  
2024-2025 уч.год**

**Возраст обучающихся: 8-11 лет.  
Срок реализации: 1 год**

**Разработал:  
педагог дополнительного образования  
Григорьев М.Ю.**

**Санкт – Петербург  
2024 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	<b>3</b>
СТАТУС ДОКУМЕНТА.....	3
НОРМАТИВНАЯ БАЗА.....	3
ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ.....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ.....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
<b>УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНО ТРЕНЕРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ</b> .....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
<b>СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>11</b>
<b>КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН</b> .....	<b>14</b>
<b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ</b> .....	<b>22</b>
<b>КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b> .....	<b>23</b>
<b>МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b> .....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
<b>ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ.</b> .....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
<b>МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ</b> .....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ</b> .....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

### Статус документа

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.:«Просвещение», 2012г), в соответствии с Федеральным компонентом Государственного стандарта. Программа соответствует основной образовательной программе и учебному плану ГБОУ СОШ №230.

Образовательная программа дополнительного образования детей **по легкой атлетике для занимающихся 2-4 классов** конкретизирует содержание тем образовательного стандарта, дает примерное распределение учебных часов и последовательность изучения разделов с учетом возрастных особенностей учащихся.

### Нормативная база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей,
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей,
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

➤ Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 –11 классов/ Под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича. – 9-е изд.– М.: Просвещение, 2012г.;

- Примерной программы по учебным предметам. Начальная школа/. Ч. 2.- 4 издание. – М.: Просвещение, 2011г.
- Образовательной программы дополнительного образования на 2024 – 2025 учебный год;
- Учебного плана Отделения дополнительного образования ГБОУ СОШ № 230 на 2024 – 2025 учебный год;
- Календарного учебного графика отделения дополнительного общеразвивающего образования ГБОУ СОШ № 230 на 2024 – 2025 учебный год;
- Положения о рабочей программе ГБОУ СОШ № 230;

**Направленность:** физкультурно-спортивная.

**Целесообразность и актуальность** программы заключается в том, что её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. **Актуальность** занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

**Адресат программы :** Программа рассчитана на детей 2-4 класса в возрасте 8-11 лет.

**Цель занятий** дополнительного образования детей состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал знаний и двигательных навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Достижение цели занятий обеспечивается решением следующих **задач:**

***оздоровительной***

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

***образовательной***

- овладение школой движений;  
 - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физ. упражнений на состояние здоровья человека;  
 - выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

***развивающей***

- развитие координационных и кондиционных способностей;

***воспитательной***

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе интересов к определённым видам двигательной активности.

**Новизна** данной образовательной программы дополнительного образования детей опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и

нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей занимающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Условия реализации программы.** Продолжительность занятий в секции по 2 часа, один раз в неделю. Реализация программы: 1 год (70 часов).

Базовым результатом дополнительного образования в области физической культуры в **2-4 классах** является освоение занимающимися основ **легкой атлетики**. Кроме того, занятия в секции легкой атлетики способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей.

Содержание образовательной программы дополнительного образования детей направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения данной программы у учащихся **2-4 классов** укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками и взрослыми на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказание помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты:**

- Характеристика явления, их объективная оценка на основе освоенных знаний;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных задач, отбор способов их исправления;
- Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта (лёгкой атлетики), использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, физическими нагрузками, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями физических качеств;
- Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстниками при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение жизненно важных двигательных умений и навыков различными способами, в различных условиях.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО ТРЕНЕРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

№	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Основы знаний: гигиена, предупреждение травм, ТБ.	2	2	-
2	Правила соревнований, места занятий, инвентарь	2	2	-
3	Бег на короткие дистанции	10	-	10
4	Кроссовая подготовка	10	-	10
5	Прыжки в длину	12	-	12
6	Прыжки в высоту	11	-	11
7	Метание мяча	12		12
7	Контрольные испытания, тестирование, участие в соревнованиях	11	1	10
	Итого:	70	5	65

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.24г	26.05.25	35	70	1 раз в неделю по 2 часа

### Рабочая программа

#### Общая характеристика курса образовательной программы дополнительного образования детей

«Легкая атлетика» основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовки, участие в соревнованиях по их значимости.

#### Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (2 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков (3-4 класс);

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 1 час 30 минут, один раз в неделю.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

**Основными формами подведения итогов** программы являются:

- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.

- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:

- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*текущий* контроль, проводимый педагогом во время занятий;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;

- способность применять основные приёмы самоконтроля;

- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

- знание основ истории развития лёгкой атлетике

**Занятия с детьми 2-4 класса в спортивной секции** легкой атлетики проходят, в основном, **по урочному типу**, т.е. они имеют образовательно-

воспитательную направленность, содержание, время и место. Ведущей фигурой выступает педагог-специалист, который целесообразно, исходя из педагогических принципов, организует занятия, обучает, воспитывает занимающихся, направляет их деятельность соответственно логике решения намеченных задач; контингент занимающихся постоянен. Эти занятия характеризуются и определяются особенностями, вытекающими в первую очередь из того, что выбор предмета занятий, установки на достижения, а также затраты времени и сил прямо зависят от индивидуальных склонностей, интересов, способностей занимающихся.

Программа занятий составлена на основе материала, который учащиеся изучают на уроках физкультуры в школе, дополняя её с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов лёгкой атлетики.

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение контрольных нормативов, подготовка к соревнованиям.

Теоретические сведения преподаются занимающимся в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей в процессе занятий легкой атлетикой.

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр, относящийся к основной медицинской группе и допущенный врачом к занятиям. Начальные изучения воспитанников проводится в процессе педагогических наблюдений на первых занятиях.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными задачами занятий. Каждое практическое занятие состоит из 3 частей: подготовительной, основной и заключительной.

### **Ожидаемые результаты**

В результате освоения учебного материала занимающиеся **2-4 классов** должны достигнуть следующего **уровня развития физической культуры:**

#### **Знать и иметь представление:**

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях. и правилах его предупреждения;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об обучении движений, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о правилах соревнований по легкой атлетике;
- о работе мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении упражнений.

### **Уметь:**

- составлять комплекс утренней гимнастики и выполнять его;
- контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовать и проводить занятия по легкой атлетике;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий,

### **Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта	5,6 сек	6,0 сек
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места.	150 см	140 см
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Сгибание рук в висе лёжа	4-6 раз	15-22 раз
К выносливости	Бег 1000 м	4,30-4,50	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м	8,0 сек	8,7 сек

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

- повышение уровня технической и тактической подготовки в секции легкой атлетике;
- устойчивое овладение умениями и навыками различных видов легкоатлетических упражнений
- повышение уровня силовой подготовки;
- умение контролировать психическое состояние;
- участие в соревнованиях школьного и районного уровня;
- повышение развития двигательных способностей.

**Формой подведения итогов** реализации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

**Формы проведения итогов реализации образовательной программы.**

**Итоги реализации программы** предусматривают:

- проведение соревнований по легкой атлетике между клубами и командами школ района;
- участие в соревнованиях школьного и районного уровня;

- выступление команд на праздниках.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **Теоретические знания**

**Основы знаний.** Здоровье и физическое развитие человека. Строение человека, положения тела в пространстве, стойки, седы, упоры, висы, прыжки, метания, бег с изменением скорости. Основные формы движений: циклические, ациклические, напряжение и расслабление мышц. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль зрения, слуха при движениях.

**Гигиена.** Влияние физических упражнений, закаливание, личная гигиена, режим дня. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь. Комплексы упражнений, самостоятельные выполнения, правила формирования осанки. Выполнение жизненно важных навыков и умений: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, ползание, подтягивание различными способами.

**Способы саморегуляции.** Владение приёмами саморегуляции (умение напрягать и расслаблять мышцы). Специальные дыхательные движения.

**Способы самоконтроля.** Измерение веса тела. Приёмы измерения пульса.

Правила проведения соревнований по прыжкам в длину с разбега, прыжкам в высоту способом «перешагиванием», метание малого мяча на дальность с 3 шагов разбега. Ознакомление с легкоатлетическим инвентарем.

### **Практические занятия**

**Лёгкая атлетика.** Правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках. Максимально бегать от 10 до 60 метров, в равномерном темпе до 10 минут. Прыжки в длину с разбега 5-7 шагов. Полоса препятствий. Прыжки в высоту с прямого и бокового разбега. Прыжки с поворотами. Метать мяч в цель с 6 метров. Метать мяч на дальность с 1-3 шагов. Толкать и метать набивные мячи – 1кг-2кг.

**Подвижные и спортивные игры.** Уметь играть в подвижные игры с бегом, метанием, прыжками, владеть мячом, ловля и передачей мяча в эстафетах. Играть в игры: «Выбивалы», «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-футбол», «Мини-баскетбол», бадминтон, настольный теннис.

**Кроссовая подготовка.** Уметь пробежать расстояние до 2000 м без учёта времени, не переходя на шаг.

**Правила поведения на занятиях:** порядок, безопасность, помощь учителю, поддержка товарищей, дисциплина.

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревновательную деятельность на соревнованиях «К стартам готов!», «Весёлые старты».

**Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже среднего уровня основных физических способностей.

**Специальная физическая подготовка:** подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, координации, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

**Учебно-тренировочный цикл** по каждому разделу программы завершается **контрольными испытаниями**, составленными на основе таблицы соревнований «К стартам готов!» (прилагается). Данная программа направлена на то, чтобы в дальнейшем подготовить занимающихся начальной школы к выступлениям в районных соревнованиях «К стартам готов!» и «Весёлые старты».

### **Примерное содержание занятий**

#### **1 раздел: Беговые упражнения**

##### ***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.**

##### ***Физическая культура человека***

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

##### **Практическая часть:**

- бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;
- высокий старт и стартовый разгон;
- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

#### **2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега**

*История развития легкой атлетики.*

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

##### **Практическая часть:**

- прыжки в длину с места;
- приземление после прыжка с высоты до 70 см;
- отталкивание в прыжке в длину с разбега.
- техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

#### **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.**

***Физическая культура (основные понятия).***

-здоровье и здоровый образ жизни.

Практическая часть:

- обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

#### **4 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.**

***Физическая культура человека:***

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Практическая часть:**

- метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания;

- метание малого мяча с места из и. п. – стоя боком в направлении метания;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х 1,5м) с расстояния 5-6м.

#### **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики.**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- **правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.**

***Способы двигательной деятельности***

-Организация досуга средствами физической культуры.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела	Тема занятий	Количество часов	Элементы содержания	УУД	Вид контроля	Дата проведения	
(70 часов)							план	факт
1	<b>Эстафетный бег.</b> <b>Прыжки в длину.</b>	ТБ на занятиях.  Эстафеты по кругу. Бег с низкого старта. Игра.	2	<b>Основы знаний. Техника безопасности на занятиях л/атлетики.</b> Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты по кругу. Бег с низкого старта. Игра.	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время проведения л/атлетических упражнений.	Вводный  Текущий		
2		Эстафеты по кругу. Бег с низкого старта Прыжки в длину с разбега. Игра.	2	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с низкого старта. Игра: «Перестрелка». Прыжки в длину с 3 беговых шагов.	<b>Формировать знание</b> правил безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике.	Текущий		
3		Эстафеты по кругу. Бег с низкого старта Прыжки в длину с разбега.	2	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения со скакалкой. Бег с низкого старта. Прыжки в длину с 3шагов разбега. Эстафеты по кругу.	<b>Умения</b> активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении целей, формирование правил выполнения движений в ходьбе,	Текущий		

					беge, прыжках.			
4		Эстафеты по кругу. Бег с высокого старта Прыжки в длину с разбега.	2	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты по кругу. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с трех шагов разбега. Игра.	<b>Развитие</b> навыка бега с максимальной скоростью 30 м.; бегать в равномерном темпе до 1 минуты, с ускорением от 10 до 20 м; стартовать с произвольного старта. <b>Выполнять</b> прыжок в длину с места с 3 шагов разбега.	Текущий		
5		Эстафеты по кругу. Бег с высокого старта Прыжки в длину.	2	ОРУ в кругу. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Старт. Стартовый разгон. Эстафеты по кругу. Прыжки в длину. Игра: «Отбери мяч».	<b>Иметь</b> представление о темпе. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр и эстафет.	Текущий		
6		Прыжки в длину. Правила соревнований в легкой атлетике.	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с набивными мячами. Прыжки с 3 беговых шагов. Игры.	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержания подвижных игр.	Текущий		

					<b>Соблюдать</b> правила игр. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.			
7		Встречные эстафеты. Прыжки в длину. Игра.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 беговых шагов разбега. Встречные эстафеты. Игра.	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. Уметь организовывать деятельность в паре, выбирать и использовать средства достижения цели.	Текущий		
8		Встречные эстафеты. Прыжки в длину.	2	Ору с набивными мячами. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 5 беговых шагов разбега. Встречные эстафеты.	<b>Излагать</b> правила и условия проведения эстафет. <b>Проявлять</b> ловкость, быстроту, скоростно-силовые способности во время эстафет. Рефлексия способов	Текущий		

					и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности			
9		Встречные эстафеты Игра «меткий стрелок. Правила гигиены на занятиях. Прыжки в длину.	2	ОРУ со скакалками. Специальные беговые упражнения. Ускорения 4 по 15м. Прыжки с 5 беговых шагов разбега. Встречные эстафеты	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время проведения беговых эстафет. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе занятий.	Текущий		
10		Прыжки в длину с полного разбега. Встречные эстафеты.	2	ОРУ. Ускорения. Прыжковые упражнения. ОФП. Игра «Отбери мяч». Прыжки в длину с полного разбега. Встречные эстафеты.	<b>Проявлять</b> дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий		
11		Эстафеты по кругу. Прыжки в длину.	2	ОРУ. Ускорения. Прыжковые упражнения. ОФП. Игра: «Отбери мяч». Прыжки в длину с полного разбега.	<b>Различать</b> и выполнять беговые команды, соблюдать дисциплину при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	Контрольный		

12	<b>Метание мяча. Кроссовый бег.</b>	Эстафеты по кругу. Игра: «Перестрелка» Прыжки в длину.	4	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упр. Игра «Перестрелка». Прыжки в длину с полного разбега. Эстафеты по кругу.	<b>Осваивать</b> умения по взаимодействию в эстафетном беге и выполнении легкоатлетических упражнений.	Текущий		
13		Кроссовый бег. Метание мяча. ТБ на занятиях	2	ОРУ с гантелями. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег до 4 минут. ТБ на занятиях. Метание мяча с места.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений при метании.	Текущий		
14		Кроссовый бег. Метание мяча.	2	ОРУ на г/скамейках. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег до 5 минут. ОФП. Метание мяча с места.	<b>Проявлять</b> качества выносливости и быстроты движений при выполнении беговых упражнений.	Текущий		
15		Кроссовый бег. Метание мяча с разбега.	2	Разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Медленный бег. ОФП. Метание мяча с места и с 2-шагов разбега. Кроссовый бег. Игра.	<b>Осваивать</b> технику беговых упражнений. <b>Умения</b> использовать средства достижения цели.	Текущий		
16		Кроссовый бег. Метание мяча.	2	Разминка. Специальные беговые упражнения. Медленный бег 5 мин. Метание наб/ мячей с 1-2 шагов. Игры.	<b>Осваивать</b> технику легкоатлетических упражнений в метании.	Текущий		
17		Кроссовый бег. Метание мяча	2	Разминка. Специальные беговые упражнения. Медленный бег 5 мин. Метание наб/ мячей с 1-2 шагов. Игры.	<b>Проявлять</b> качества выносливости, координации, гибкости.;	Текущий		

					соблюдать правила техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.			
18	Кроссовый бег. Правила соревнований по легкой атлетике.  Кроссовый бег. Метание мяча.  Кроссовый бег. Метание мяча.  Кроссовый бег. Метание мяча  Кроссовый бег. Метание мяча.  Кроссовый бег. Метание мяча.  Кроссовый бег. Метание мяча.	2	Разминка. Беговые упражнения. Медленный бег 4 по 3 мин. Метание наб/ мячей с 2х шагов разбега. Игры.	Осваивать технику дыхания при длительном беге.	Текущий			
19		2	Разминка Беговые упражнения. Медленный бег 5 по 3 мин. Метание наб/ мячей с 3х шагов разбега.	Осваивать новые легкоатлетические упр.	Текущий			
20		2	Разминка. Беговые упражнения. Медленный бег 6 по 2 мин. Метание наб/ мячей с 3х шагов разбега. Игра.	Осваивать технику дыхания при длительном беге.	Текущий			
21		2	Разминка. Беговые упражнения. Медленный бег 6 по 2 мин. Метание наб/ мячей с 3х шагов разбега. Игры.	Осваивать технику «скрестного» шага в метании. Проявлять качества координации.	Текущий			
22		2	Разминка. Беговые упражнения. Медленный бег 3 по 4 мин. Метание наб/ мячей с 4х шагов разбега. Игра.	Соблюдать правила выполнения легкоатлетических упражнений.	Текущий			
23		2	Разминка Беговые упражнения. Медленный бег 4 по 3 мин. Метание наб/ мячей с 4х шагов разбега. Игра.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Текущий			
24		2	Разминка Беговые упражнения.	Осваивать технику	Контроль			

		Метание мяча.		Медленный бег 6 по 2 мин. Метание наб/ мячей с 4х шагов разбега. Игра.	упражнений в усложненных условиях. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	ный		
25	<b>Прыжки в высоту.</b>	Прыжки в высоту. ТБ на занятиях по прыжкам.	2	Прыжки в высоту с 3шагов разбега. ОРУ у г/стенки. Ускорения. Игра.	Соблюдать правила техники безопасности на занятии. Добиваться максимального отталкивания перед махом.	Текущий		
26		Прыжки в высоту.	2	Прыжки в высоту с 3шагов разбега. ОРУ. Ускорения. Игра. Заминочный бег.	Планирование своих возможностей и сил на занятии.	Текущий		
27		Прыжки в высоту.	2	Прыжки в высоту с 3шагов разбега. ОРУ. Ускорения. Игра. Прыжковые упражнения. Игры.	Добиваться полной самоотдачи на занятии.	Текущий		
28		Прыжки в высоту	2	ОРУ с набивными мячами. Прыжки в высоту с 3 беговых шагов. Ускорения. Прыжки со скакалкой.	Планирование своих возможностей и сил на занятии.	Текущий		
29		Прыжки в высоту.	2	Разминка. Прыжки с 5 беговых шагов. Игры.	<b>Соблюдать дисциплину и самоотдачу на занятии. Проявлять</b> качества силы и	Текущий		
30		Прыжки в длину. Эстафеты.	2	Разминка. Прыжки с 5 беговых шагов. Эстафеты по кругу. Встречные эстафеты. Игра на внимание.		Текущий		
31		Контрольные испытания.	2	Соревнования по прыжкам в длину, в высоту метание набивных мячей.		Контроль ный		

32		Прыжки в длину. Метание мяча.	2	Соревнования по прыжкам в длину, в высоту метание набивных мячей.	координации движений при выполнении упражнений.	Контроль ный		
33		Прыжки в длину. Метание мяча.	2	Соревнования по прыжкам в длину, в высоту метание набивных мячей.		Контроль ный		
34- 38		Спортивные игры. Эстафеты. Подведение итогов года.	5	Спортивные игры и эстафеты. Подведение итогов года.				

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ.**

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал площадью 26 х 12 метров;
2. Уличная волейбольная площадка;
3. Волейбольные сетки – 2 штуки (1 с металлическими тросами и с антеннами);
4. Стойки для волейбольных сеток. Настенные крепежи;
5. Волейбольные мячи 20 штук;
6. Набивные мячи 40 штук;
7. Сетка для переноса мячей -1 штука;
8. Баскетбольные 40 штук;
9. Футбольные мячи 15 штук;
10. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.;
11. 12 комплектов волейбольной формы (6 мужских и 6 женских);
12. 20 комплектов формы для учащихся начальной школы;
13. Стойки и планки для прыжков в высоту;
14. Гимнастические маты 20 штук;
15. Гантели 1кг, 2кг;
16. Скакалки 40 штук;
17. Обручи малые, средние и большие 40 штук;
18. Тренажёр для отработки нападающего удара;
19. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, компакт-диски с учебным материалом;
20. Школьный стадион 60 х 30 метров с футбольным полем.
21. Многофункциональная хоккейная площадка;
22. Барьеры л/атлетические 10 штук.

