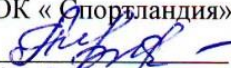


Приложение № 1 к приказу № __ от « 01 »09. 2018г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ № 11»

660025, Россия, Красноярский край, город Красноярск, ул. Академика Вавилова, 37
тел. (391) 201-50-75; факс: (391) 268-74-74; e-mail: licey11@mail.ru; <http://11y.ru>
ОГРН 1022401951770, ИНН/КПП 2461022881/246101001

Согласовано
Педагогический совет
Руководитель СП СОК «Спортландия»
Петухова Е.В. 
Протокол № 1 от «01» 08. 2020г.



Директор Е.Ю. Павина

Приказ № _____ от «01» 08. 2020г.

Лёгкая атлетика

Рабочая общеразвивающая программа
педагог ДО
Романенко Дмитрий Владимирович

2020-21 учебный год

Пояснительная записка

Программа курса «Лёгкая атлетика» разработана для внеурочных занятий с учащимися для 1-4 классов на основе федерального компонента государственного стандарта начального общего образования следующих программ:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2019.

Лёгкая атлетика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие физической культурой, а также во внеклассные мероприятия (оздоровительные и спортивно-массовые). Важное место легкоатлетическим упражнениям отводится и на занятиях в школьных спортивных секциях, а также на занятиях во второй половине дня. В начальной школе (1–4 классы) на занятиях физической культурой во второй половине дня используются отдельные элементы лёгкой атлетики преимущественно в игровой форме, а непосредственное углублённое изучение видов лёгкой атлетики осуществляется в основной (5–9 классы) и средней школе (10–11 классы).

Цель программы: развитие двигательной, коммуникативной и познавательной активности обучающихся, укрепление их физического, психического и эмоционального здоровья. Данная программа ориентируется на решение **следующих задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании, беге;
- обучение физическим упражнениям по легкой атлетике, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности детей;

- на соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования детьми освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Отличительные особенности программы:

Программа предназначена для ведения внеурочной деятельности по физической культуре в начальной школе. Данная программа рассчитана на работу с учащимися 1-4 классов в общеобразовательных учреждениях.

Программа рассчитана на 4 года обучения, занятия проводятся 1 час в неделю(148 часов).

В 1 классе – 37 часов, во 2 классе - 37 часов, в 3 классе –37 часа, в 4 классе - 37 часа. Программа курса предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных внеурочных занятий со школьниками.

Программа предусматривает последовательное усложнение заданий, которые предстоит выполнять учащимся, развитие у них с первых занятий не только физической подготовки, но и доскональных технических знаний, психологической уравновешенности, силы воли, которые будут необходимы при выборе специальности или профессии.Повышенная двигательная активность – это биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки и метание, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, инструктор физического воспитания решает две задачи.Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой потом в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения.В результате освоения данного курса учащиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных

способностей. Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости).

Физические упражнения вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, что доставит учащимся радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами. Все это в совокупности будет содействовать формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма. Так как легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается оздоровительный эффект.

Критериями оценки выполнения программы служат стабильный интерес школьников к изучению и пропаганде легкой атлетики, а также массовость и активность участия учащихся в мероприятиях по данной направленности.

Учащийся должен знать:

- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений;
- о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма, на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по легкой атлетике;

**Личностные, метапредметные и предметные
результаты освоения курса**

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы курса по легкой атлетике являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из лёгкой атлетики, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы курса по легкой атлетике являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития лёгкой атлетики, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять лёгкую атлетику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса

Раздел учебного предмета/кол-во часов	Элементы содержания	Требования к знаниям и умениям обучающихся к концу изучения раздела
1 класс (37 часов)		
<p>Раздел 1. Основы знаний (1 час) и в процессе занятий.</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий лёгкой атлетикой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История развития лёгкой атлетики и первых соревнований по этому виду спорта.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p><i>Предметные результаты</i></p> <p>Учащиеся должны характеризовать: значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; прикладное значение легкоатлетических упражнений; правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой.</p> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой; определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой. <p><i>Метапредметные УДД</i></p> <p><u>Познавательные</u></p> <p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.</p> <p><u>Коммуникативные</u></p> <p>Участвовать в диалоге на занятии</p> <p>Умение слушать и понимать других.</p> <p><u>Регулятивные</u></p> <p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p><i>Личностные</i></p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья</p>

		<p>человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.</p>
Раздел 2. Бег на короткие дистанции (10 часов).	Положение бегуна на старте и старт. Высокий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег с ходу. Финиширование. Подвижные игры и эстафеты с бегом.	<p><i>Предметные результаты</i></p> <p>В результате изучения данных разделов на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны знать и характеризовать названия разучиваемых легкоатлетических упражнений; технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой; типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений; упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;</p>
Раздел 3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (8 часов).	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты с мягким приземлением. Техника отталкивания при прыжке в длину с короткого разбега. Разбег при прыжках в длину. Прыжок в длину с разбега в 5-9 шагов. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	<p>основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча на дальность;</p> <p>игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Учащиеся должны технически правильно</p>
Раздел 4. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (8 часов).	Перешагивание через препятствие с места и в ходьбе. Разбег при прыжке в высоту способом «перешагивание». Отталкивание при прыжке в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры и эстафеты с прыжками в высоту.	

<p>Раздел 5. Метание малого мяча (6 часов).</p>	<p>Держание и выбрасывание малого мяча. Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо». Техника метания малого мяча в горизонтальную цель. Техника метания малого мяча в вертикальную цель. Подвижные игры и эстафеты с метанием малого мяча.</p>	<p>выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты); контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой; выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.</p> <p><i>Метапредметные УДД</i></p> <p><u>Познавательные</u> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><u>Коммуникативные</u> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами занятия, владение специальной терминологией.</p> <p><u>Регулятивные</u> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и</p>
---	---	---

<p>Раздел 6. Кроссовая подготовка (4 часа).</p>	<p>Техника преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий шагом. Техника преодоления препятствий прыжком в «шаге». Техника бега по слабо пересеченной местности.</p>	<p>отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p><i>Личностные</i></p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
---	---	---

2 класс (74 часа)

<p>Раздел 1. Основы знаний (1 час) и в процессе занятий.</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий лёгкой атлетикой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История развития лёгкой атлетики и первых соревнований по этому виду спорта.</p>	<p><i>Предметные результаты</i></p> <p>Учащиеся должны характеризовать: значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; прикладное значение легкоатлетических упражнений; правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой.</p> <p>Уметь:</p> <p>определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;</p> <p>соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>контролировать своё самочувствие</p>
--	---	---

	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>(функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p><i>Метапредметные УДД</i> <u>Познавательные</u> Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.</p> <p><u>Коммуникативные</u> Участвовать в диалоге на занятии Умение слушать и понимать других.</p> <p><u>Регулятивные</u> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>
<p>Раздел 2. Бег на короткие дистанции (10 часов).</p>	<p>Положение бегуна на старте и старт. Высокий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег с ходу. Финиширование. Подвижные игры и эстафеты с бегом.</p>	<p><i>Личностные</i> Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.</p>
<p>Раздел 3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (8 часов).</p>	<p>Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты с мягким приземлением. Техника отталкивания при прыжке в длину с короткого разбега. Разбег при прыжках в длину. Прыжок в длину с разбега в 5-9 шагов. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.</p>	<p><i>Предметные результаты</i> В результате изучения данных разделов на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны знать и характеризовать названия разучиваемых легкоатлетических упражнений; технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной</p>
<p>Раздел 4. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (8 часов).</p>	<p>Перешагивание через препятствие с места и в ходьбе. Разбег при прыжке в высоту способом «перешагивание». Отталкивание при прыжке в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры и эстафеты с прыжками в высоту.</p>	<p>В результате изучения данных разделов на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны знать и характеризовать названия разучиваемых легкоатлетических упражнений; технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной</p>

<p>Раздел 5. Метание малого мяча (6 часов).</p>	<p>Держание и выбрасывание малого мяча. Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо». Техника метания малого мяча в горизонтальную цель. Техника метания малого мяча в вертикальную цель. Подвижные игры и эстафеты с метанием малого мяча.</p>	<p>программой; типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений; упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча на дальность; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Учащиеся должны технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты); контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой; выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.</p>
<p>Раздел 6. Кроссовая подготовка (4 часа).</p>	<p>Техника преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий шагом. Техника преодоления препятствий прыжком в «шаге». Техника бега по слабо пересеченной местности.</p>	<p><i>Метапредметные УДД</i> <u>Познавательные</u> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <u>Коммуникативные</u> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в</p>

соответствии с задачами занятия, владение специальной терминологией.

Регулятивные

Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

Личностные

Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.

Раздел учебного предмета/кол-во часов	Элементы содержания	Требования к знаниям и умениям обучающихся к концу изучения раздела
3 класс (74 часа)		
<p>Раздел 1. Основы знаний (1 час) и в процессе занятий.</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий лёгкой атлетикой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История развития лёгкой атлетики и первых соревнований по этому виду спорта.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p><i>Предметные результаты</i> Учащиеся должны характеризовать: значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; прикладное значение легкоатлетических упражнений; правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой. Уметь: определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой; определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p><i>Метапредметные УДД</i> <u>Познавательные</u> Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <u>Коммуникативные</u> Участвовать в диалоге на занятии Умение слушать и понимать других. <u>Регулятивные</u> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p><i>Личностные</i> Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья</p>

		<p>человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.</p>
Раздел 2. Бег на короткие дистанции (10 часов).	Положение бегуна на старте и старт. Высокий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег с ходу. Финиширование. Подвижные игры и эстафеты с бегом.	<p><i>Предметные результаты</i></p> <p>В результате изучения данных разделов на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны знать и характеризовать названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;</p> <p>технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;</p> <p>типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;</p> <p>упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);</p> <p>контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;</p> <p>основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча на дальность;</p> <p>игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>
Раздел 3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (8 часов).	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты с мягким приземлением. Техника отталкивания при прыжке в длину с короткого разбега. Разбег при прыжках в длину. Прыжок в длину с разбега в 5-9 шагов. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	
Раздел 4. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (8 часов).	Перешагивание через препятствие с места и в ходьбе. Разбег при прыжке в высоту способом «перешагивание». Отталкивание при прыжке в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры и эстафеты с прыжками в высоту.	

<p>Раздел 5. Метание малого мяча (6 часов).</p>	<p>Держание и выбрасывание малого мяча. Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо». Техника метания малого мяча в горизонтальную цель. Техника метания малого мяча в вертикальную цель. Подвижные игры и эстафеты с метанием малого мяча.</p>	<p>Учащиеся должны технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты); контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой; выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.</p> <p><i>Метапредметные УДД</i> <u>Познавательные</u></p>
<p>Раздел 6. Кроссовая подготовка (4 часа).</p>	<p>Техника преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий шагом. Техника преодоления препятствий прыжком в «шаге». Техника бега по слабо пересеченной местности.</p>	<p>Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><u>Коммуникативные</u> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами занятия, владение специальной терминологией.</p> <p><u>Регулятивные</u> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>

		<p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p><i>Личностные</i></p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
4 класс (74 часа)		
<p>Раздел 1. Основы знаний (1 час) и в процессе занятий.</p>	<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий лёгкой атлетикой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>История развития лёгкой атлетики и первых соревнований по этому виду спорта.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое</p>	<p><i>Предметные результаты</i></p> <p>Учащиеся должны характеризовать: значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; прикладное значение легкоатлетических упражнений; правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой.</p> <p>Уметь:</p> <p>определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;</p> <p>соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <p>определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</p> <p>контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма)</p>

	<p>развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p><i>Метапредметные УДД</i></p> <p><u>Познавательные</u></p> <p>Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.</p> <p>Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе.</p> <p><u>Коммуникативные</u></p> <p>Участвовать в диалоге на занятии</p> <p>Умение слушать и понимать других.</p> <p><u>Регулятивные</u></p> <p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p>
Раздел 2. Бег на короткие дистанции (10 часов).	Положение бегуна на старте и старт. Высокий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег с ходу. Финиширование. Подвижные игры и эстафеты с бегом.	<p><i>Личностные</i></p> <p>Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.</p>
Раздел 3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (8 часов).	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты с мягким приземлением. Техника отталкивания при прыжке в длину с короткого разбега. Разбег при прыжках в длину. Прыжок в длину с разбега в 5-9 шагов. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	<p><i>Предметные результаты</i></p> <p>В результате изучения данных разделов на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны знать и характеризовать названия разучиваемых легкоатлетических упражнений; технику выполнения легкоатлетических</p>
Раздел 4. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (8 часов).	Перешагивание через препятствие с места и в ходьбе. Разбег при прыжке в высоту способом «перешагивание». Отталкивание при прыжке в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры и эстафеты с прыжками в высоту.	

<p>Раздел 5. Метание малого мяча (6 часов).</p>	<p>Держание и выбрасывание малого мяча. Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо». Техника метания малого мяча в горизонтальную цель. Техника метания малого мяча в вертикальную цель. Подвижные игры и эстафеты с метанием малого мяча.</p>	<p>упражнений, предусмотренных учебной программой; типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений; упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча на дальность;</p>
<p>Раздел 6. Кроссовая подготовка (4 часа).</p>	<p>Техника преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий шагом. Техника преодоления препятствий прыжком в «шаге». Техника бега по слабо пересеченной местности.</p>	<p>игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Учащиеся должны технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты); контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой; выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.</p> <p><i>Метапредметные УДД</i> <u>Познавательные</u> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><u>Коммуникативные</u> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и</p>

		<p>точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами занятия, владение специальной терминологией.</p> <p><u>Регулятивные</u></p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p><i>Личностные</i></p> <p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	--	--

Ресурсное обеспечение.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
-------	--	------------------------	------------

1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011.	1	
1.2	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы / В. И. Лях. . — М. : Просвещение, 2019	1	
1.3	<i>В. И. Лях.</i> Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: 2019.	15	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд.
2	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения		
2.1	Стенка гимнастическая	1	
2.2	Скамейка гимнастическая жёсткая	1	
2.3	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	10	
2.4	Мяч малый (теннисный)	15	
2.5	Скакалка гимнастическая	15	
2.6	Планка для прыжков в высоту	1	
2.7	Стойка для прыжков в высоту	1	
2.8	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1	
2.9	Рулетка измерительная (10 м)	1	
2.10	Мячи волейбольные	15	
2.11	Аптечка медицинская	1	
2.12	Секундомер электронный	2	
2.13	Обруч гимнастический	15	
3.1	Спортивный зал игровой	2	С раздевалками для мальчиков и девочек.
3.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	2	
3.3	Пришкольный стадион (площадка)	1	