

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство Просвещения Новгородской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа д. Охона»

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического
совета

Протокол № 1 от 28.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО

директором МБОУ «СШ д. Охона»



Т.В. Чучман

Приказ № 117 от 30.08.2023 года

Рабочая программа внеурочной деятельности
по физической культуре «Лёгкая атлетика»
1-4 классы (135 часов)

Разработала:

Виноградова Елена Владимировна

учитель

высшей квалификационной категории

д.Охона

2023г.

Пояснительная записка

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 29.06.2015), Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", Профессионального стандарта педагог дополнительного образования детей и взрослых (Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298н), Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей», Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», Национального проекта «Образование» утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам 24 декабря 2018 года, включающем федеральные проекты: «Современная школа», «Успех каждого ребенка», «Цифровая образовательная среда», Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г

Актуальность программы. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Адресат программы. Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются юноши и девушки с 5–9кл. Набор учащихся свободный. Принимаются все желающие на бесплатной основе.

Программа рассчитана на реализацию в течение 5 лет. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях.

Срок реализации программы: 1 год.

1 класс – 33 часа

2 класс – 34 часа

3 класс – 34 часа

4 класс- 34 часа

Основными задачами подготовки являются:

- организация содержательного досуга средствами спорта;
- систематические занятия спортом, направленные на развитие личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

привитие навыка гигиены и самоконтроля.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия - 1 час в неделю. Программа по легкой атлетике на этом этапе подготовки призвана решать следующие задачи:

- организация содержательного досуга средствами легкой атлетики;
- систематические занятия легкой атлетикой, направленные на развитие личности;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- привитие навыка гигиены и самоконтроля.

В разделе программного материала “Теория” даны общие теоретические положения о значении физической культуры и спорта, обзор развития легкой атлетики, техники безопасности на занятиях легкой атлетики, основам гигиены и самоконтроля, основы видов легкой атлетики. В разделе программного материала “Практические занятия” большее внимание уделяется созданию базы разносторонней физической и функциональной подготовленности: развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости и ловкости. Предлагается на занятиях использовать упражнения и элементы таких видов спорта как акробатика, баскетбол, лыжи, подвижные игры. Параллельно и общефизической подготовкой уделяется внимание изучению техники ходьбы и бега, прыжков и метаний, ознакомление с отдельными разделами правил соревнований.

Цель Программы: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи :

Образовательные - сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений

- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта

-развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширить функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Содержание курса

Теоретический материал

Вводное занятие. План работы по внеурочной деятельности. Правила поведения на занятиях и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений в жизненной необходимости учащихся.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный вид спорта для любого возраста, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и питания, гигиена сна, уход за собой, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетики. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, метаниях и прыжках.

Практический материал

Общая физическая и специальная подготовка. Понятие о строе и командах, строевые упражнения; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, формирование правильной осанки. Упражнения для развития скоростных способностей; бег гладкий, эстафетный, со сменой ритма, прыжками. Упражнения для развития выносливости; бег трусцой, равномерный, кроссовый. Упражнения на силу и

расслабления мышц рук, туловища и ног. Упражнения на гимнастических снарядах; перекладина, конь, канат, скамейка, стенка.

Акробатические упражнения; различные кувырки вперед и назад, перекачивания, стойка на лопатках.

Подвижные игры. Игры с бегом; «Серый волк», «Жмурки», «Ловишки», «Лапта», «Выше ноги от земли», эстафеты. Игры с прыжками: «Удочка», «Прыжки по полоскам», «Бой петухов», «Попрыгунчики-воробушки». Игры

с метанием: «Кто дальше», «Толкание набивного мяча», «Точно в цель».

Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя

руками мяча, летящего на уровне груди на месте и в движении; передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; перемещение на площадке

стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения выбор места и умение открываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжка и метания.

Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; быстрым и переменном темпе на дистанции до 800м.

Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением по инерции; осанка и работа рук во время бега, подъем бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции

(ознакомление) ; техника передачи и приема эстафетной палочки в беге по кругу; техника высокого старта, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!» финиширование; повторный бег на отрезках от 20 до 60 м; кроссовый бег до 1000м, 6 минутный бег; различные специально беговые упражнения.

Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной; с ноги на ногу, на двух ногах;

скачки на правой и левой ноге; прыжки в длину способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание»; различные прыжки с доставанием предметов головой, рукой.

Метание. Общее ознакомление с техникой метания, движение снаряда, исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг. Упражнения с набивными мячами с различных положений (до 1 кг.) **Контрольные упражнения (тесты).** Тесты проводятся в начале и в конце года; бег 30м., челночный бег 3*10м., 6 минутный бег, прыжок в длину с места, подтягивание, гибкость- наклоны вперед из положения сидя. Контрольные соревнования и тестирование позволяют получить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся. Они очень показательны и на их основе делают соответствующие выводы и корректировка в плане, от уровня физической подготовленности меняют методику занятий, содержание, физическую нагрузку.

Упражнения для развития аэробного дыхания и укрепления сердечнососудистой системы:

- Взрывной бег на короткие дистанции от 10 до 20 м;
- Гладкий бег по беговой дорожке 300 – 500 м;
- Кроссовый бег 800 м;
- Бег в гору 45⁰30 – 40 м 4-5 раз;
- Бег с ходу 30м 4-5 раз;
- Многоскоки с утяжелителями;
- Дыхательные упражнения.

Упражнения для развития скоростно-силовые возможностей:

- Старт из различных положений;

- Старт с сопротивлением;
- Бег с ускорением на дистанции 10 м, 20 м, 30 м;
- Бег с утяжелителями;
- Бег с сопротивлением 10-15 м;
- Челночный бег 3x20 м 4-5 раз.

Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата:

Упражнения для формирования естественного мышечного корсета:

- упражнения для укрепления поверхностных мышц спины;
- упражнения для глубоких мышц спины;
- упражнения для мышц, удерживающих лопатки в правильном положении;
- для растяжения передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;
- для укрепления прямых и косых мышц живота;
- для укрепления мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов и т.д.

Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника (в положении сидя, лежа, стоя):

- для растягивания мышц шеи и затылка;
- мышц спины и передней стенки живота;
- мышц грудной клетки;
- мышц, участвующих в боковых наклонах туловища;
- мышц рук и ног.

Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника (наклоны и повороты туловища в стороны, ползание и т.д.):

- упражнения, вытягивающие позвоночник;
- для растягивания мышц груди в положении сидя;
- упражнения в самовытяжении.

Методическое обеспечение спортивно – оздоровительной деятельности учащихся младшего школьного возраста

Возрастные особенности занимающихся обуславливают некоторые положения занятий по легкой атлетике.

- Ведущими на занятиях являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания и т.п.);
- На одном занятии целесообразно решать 2-3 задачи связанных с усвоением учебно – тренировочного материала;
- Большое внимание уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки;

- Игровой материал должен занимать половину общего времени занятия;
- При обучении основным видам движений следует больше внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств;
- Методы упражнения преимущественно отдается целостному изучению, расчлененный метод имеет вспомогательное значение;
- Необходимо применять в учебно – тренировочных занятиях средства и методы учитывающие сенситивный период младшего школьного возраста: например развитие частоты (темпа) движений, с помощью подводящих упражнений.

Материально – техническая база

Для проведения успешных учебно – тренировочных занятий по легкой атлетике в школе имеются спортивная площадка с беговой дорожкой, сектор для прыжка в длину, метания мяча, баскетбольная, волейбольная площадка, гимнастический городок. Спортивный, тренажёрный зал. Спортивный инвентарь позволяет выполнять специфические задачи рабочей программы по легкой атлетике. Учебно - методическая литература обеспечивает решение основных задач спортивно – оздоровительной работы.

Предполагаемые результаты выполнения рабочей программы по легкой атлетике с учащимися младшего школьного возраста

- Выполнение контрольных нормативов;
- Овладение теоретическими знаниями;
- Знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений в соревновательных условиях;
- Способность применять основные приёмы самоконтроля
- Повышение уровня физической подготовленности
- Освоение техники бега, ходьбы, прыжков, метания;
- Мотивированная деятельность учащихся к занятиям по легкой атлетике.

Уровень физической подготовленности 1класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	Средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			

Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут знать:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- названия разучиваемых легко атлетических 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.
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
- 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.

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Правила поведения на занятиях физической культуры. Спортивная форма. Подвижная игра «Салки».	1
2.	Строевые упражнения. Построение в шеренгу. Подвижная игра «Кружева».	1
3.	Строевые упражнения. Построение из одной колонны в две. Подвижная игра «Колдунчики».	1
4.	Ходьба. Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Вышибало».	1
5.	Ходьба по наклонной скамейке. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	1
6.	Ходьба в полуприседе и приседе. Подвижная игра «Попробуй поймай».	1
7.	Бег. Разновидности бега. Подвижная игра «Волк во рву».	1
8.	Бег в медленном темпе. Подвижная игра «Вызов номеров».	1
9.	Бег в медленном темпе (смешанное передвижение). Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	1
10.	Бег в среднем темпе. Подвижная игра «Ловишка».	1
11.	Бег со сменой направления по сигналу. Подвижная игра «Удочка».	1
12.	Бег в среднем темпе (смешанное передвижение). Подвижная игра «Осьминог и рыбки».	1
13.	Бег с препятствием. Подвижная игра «Планеты».	1
14.	Бег 30 м. Подвижная игра «Мы веселые ребята».	1
15.	Бег 500 м (смешанное передвижение). Подвижная игра «Кошки-мышки».	1
16.	Челночный бег 3×10 м. Подвижная игра «Планеты».	1
17.	Техника бега с высокого старта. Подвижная игра «Кот и мыши».	1
18.	Техника бега с низкого старта. Подвижная игра «Кружева».	1
19.	Прыжки. Разновидности прыжков. Подвижная игра «Флаг на башне».	1
20.	Прыжки с высоты в обручи. Подвижная игра «Лови-бросай».	1

21.	Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Пятнашки».	1
22.	Прыжки с поворотом на 90°. Подвижная игра «Командные хвостики».	1
23.	Прыжки с поворотом на 180°. Подвижная игра «Займи своё место».	1
24.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи-вороны».	1
25.	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Ночная охота».	1
26.	Метание мяча. Подвижная игра «Кто быстрее?»	1
27.	Метание мяча правой и левой рукой через верёвку (до 2 м). Подвижная игра «Лови-бросай».	1
28.	Метание мяча в цель (щит 1×1 м).	1
29.	Броски и ловля малого мяча в тройках, стоя в кругу. Подвижная игра «День и ночь».	1
30.	Бросок набивного мяча от груди двумя руками. Подвижная игра «Волк во рву».	1
31.	Метание в вертикальную цель с 5 м. Подвижная игра «Пятнашки».	1
32.	Метание в горизонтальную цель с 5 м. Подвижная игра «Лягушка».	1
33.	Метание на дальность. Подвижная игра «Кто дальше?»	1

2 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега с низкого старта.	1
2.	Правила соревнований в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники бега с низкого старта.	1
3.	Физическое развитие человека. Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях.	1
4.	Техника стартового разгона и бега по дистанции. Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	1
5.	Значение физических упражнений. Обучение технике движения рук в беге.	1
6.	История развития легкой атлетики. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	1
7.	Развитие физических качеств. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбег.	1

8.	Режим дня. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	1
9.	Закаливание организма. Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.	1
10.	Техника отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.	1
11.	Правила соревнований в прыжках в высоту. Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием.	1
12.	История развития легкой атлетики. Совершенствование хлесткого движения руки в момент финального усилия.	1
13.	Техника метания малого мяча в цель. Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Совершенствование метания малого мяча в цель.	1
14.	Правила соревнований в метании. Закрепление метания малого мяча в цель.	1
15.	Развитие физических качеств с помощью игр. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1
16.	Техника скрестного шага. Обучение технике выполнения скрестного шага.	1
17.	Техника метания мяча с двух и трех бросковых шагов. Обучение технике метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов.	1
18.	Закаливание организма. Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель.	1
19.	Правила соревнований в метании. Закрепление метания малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов.	1
20.	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.	1
21.	Развитие выносливости. Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1

22.	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди»	1
23.	Обычный бег, в чередовании с ходьбой, с изменением направления. Бег 30м. ОРУ. Игра «У медведя во бору». Кросс 300 м.	1
24.	Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег 30м. ОРУ. Игра «Салки»	1
25.	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лиса и куры».	1
26.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90 градусов. Прыжки в длину с места. Игра «Удочка»	1
27.	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах, со скакалкой. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Кросс 500 м.	1
28.	Прыжковый бег. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Волк во рву».	1
29.	Прыжки по полоскам. Высокий старт с последующим ускорением. Бег на 60м. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».	1
30.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на дальность. Подвижная игра «Попади в мяч».	1
31.	Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Бег 800 м.	1
32.	Броски набивного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки» Гладкий бег 800 м.	1
33.	Кросс 1000м на результат. Подвижная игра «Третий лишний».	1
34.	Тестирование. Бег 30 м с высокого старта. Прыжки с места на результат. Игра «Борьба за знамя»	1

3 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Техника выполнения высокого старта	1
2.	Техника выполнения низкого старта	1
3.	Старты из различных исходных положений	1
4.	Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции	1
5.	Техника эстафетного бега 4х100 м	1

6.	Техника бега по виражам	1
7.	Специальные беговые упражнения	1
8.	Техника челночного бега с низкого старта	1
9.	Техника выполнения бега на ходу	1
10.	Спортивные игры и эстафеты с бегом	1
11.	Тестирование бега на 30 м	1
12.	Тестирование челночного бега 3/10 м	1
13.	Прыжок в длину с места	1
14.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
15.	Прыжковые упражнения	1
16.	Техника движениям в полете в прыжках в длину с разбега	1
17.	Техника ритма последних шагов разбега в прыжках в длину с разбега	1
18.	Прыжки в длину с места с высоты	1
19.	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
20.	Техника бега на длинные дистанции	1
21.	Упражнения на развитие скоростных качеств	1
22.	Техника длительного бега	1
23.	Техника попеременного бега	1
24.	Учет бега на 1000 м и 1500 м	1
25.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1
26.	Техника разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту	1
27.	Техника правильному переходу через планку в прыжках в высоту	1
28.	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивания»	1
29.	Техника метания малого мяча с места	1
30.	Техника выполнения скрестного шага в метании малого мяча	1
31.	Метание мяча с трех бросковых шагов	1
32.	Метание малого мяча на дальность с разбега	1

33.	Тестирование метания малого мяча	1
34.	Спортивные игры с метанием	1

4 класс

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Техника выполнения высокого и низкого старта	1
2.	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	1
3.	Старты из различных исходных положений	1
4.	Техника бега с максимальной скоростью по прямой дистанции	1
5.	Техника эстафетного бега 4x100 м	1
6.	Техника бега по виражам	1
7.	Специальные беговые упражнения	1
8.	Исправление типичных ошибок в беге на короткие дистанции	1
9.	Бег с различной скоростью по кругу с постепенным уменьшением радиуса	1
10.	Спортивные игры и эстафеты с бегом	1
11.	Тестирование бега на 60 м	1
12.	Тестирование челночного бега 3/10 м	1
13.	Прыжок в длину с места	1
14.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
15.	Прыжковые упражнения	1
16.	Техника движениям в полете в прыжках в длину с разбега	1
17.	Техника ритма последних шагов разбега в прыжках в длину с разбега	1
18.	Подбор индивидуального разбега для каждого участника	1
19.	Тестирование прыжка в длину с разбега	1
20.	Техника бега на длинные дистанции	1
21.	Упражнения на развитие скоростных качеств	1
22.	Техника длительного бега	1

23.	Техника попеременного бега	1
24.	Учет бега на 1000 м и 1500 м	1
25.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивания»	1
26.	Техника разбега в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту	1
27.	Техника правильному переходу через планку в прыжках в высоту	1
28.	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивания»	1
29.	Техника метания гранаты 500 гр с места	1
30.	Техника отведения гранаты на два шага в ходьбе и медленном беге	1
31.	Метание гранаты с трех бросковых шагов	1
32.	Метание гранаты на дальность с разбега	1
33.	Тестирование метания гранаты 500 гр	1
34.	Спортивные игры с метанием	1