

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования Администрации Режевского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «средняя
общеобразовательная школа №5»
МБОУ СОШ № 5

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно-оздоровительного направления
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
для обучающихся 1-4-х классов
(33 часа в год для 1-х классов, 34 часа в год для 2-х классов, 34 часа в год для 3-х
классов, 34 часа в год для 4-х классов)**

Автор – составитель:
Ичитовкина Е.Л.

Реж 2023

Пояснительная записка

Модуль «Легкая атлетика» (далее – модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

Целью изучения модуля «Легкая атлетика» является обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и

спортом с использованием средств легкой атлетики.

Задачами изучения модуля «Легкая атлетика» являются: всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их

двигательной активности;

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

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

формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам, отдыхе на природе, в критических ситуациях;

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

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

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;

популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль модуля «Легкая атлетика».

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

Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Легкая атлетика» может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по легкой атлетике, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей)

несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе – 33 часа, во 2, 3, 4 классах – по 34 часа).

Содержание модуля «Легкая атлетика».

Знания о легкой атлетике.

Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).

Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).

Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике. Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа.

Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой.

Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой.

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

Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики. Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой.

Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

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

Режим дня юного легкоатлета.

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

Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики.

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

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

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Физическое совершенствование.

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

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

Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале):

игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; игры сюжетного характера;

командные игры; беговые эстафеты;

сочетание беговых и прыжковых дисциплин; сочетание беговых видов и видов метаний; сочетание прыжков и метаний;

сочетание бега, прыжков и метаний.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для

начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием

элементов бега, прыжков и метаний.

Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля «Легкая атлетика» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

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

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой

атлетикой;

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

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

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

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

способность организации самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий видами лёгкой атлетики;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

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

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

сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики;

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

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

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

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

умение организовывать и проводить подвижные игры, эстафеты с элементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул;

умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой, особенно в беговых видах;

способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Примерный тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
3.	Правила соревнований по лёгкой атлетике	1	1	
4.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	4		4
5.	Подвижные игры с бегом и прыжками	8		8
6.	Специальные упражнения на освоение техники бега	10		10
7.	Контрольные игры и соревнования	4		4
8.	Тестирование	4		4
Итого:		33	3	30

**Календарно-тематический план занятий внеурочной деятельности по
лёгкой атлетике для 1-х классов**

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
3.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	1	
4.	Тестирование	1		1
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения Высокий старт. Бег с высокого старта.	1		1
6.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег до 300 м	1		1
7.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений.	1		1
8.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон.	1		1
9.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м.	1		1
10.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
11.	Контрольные игры и соревнования	1		1
12.	Тестирование	1		1
13.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон.	1		1

14	Специальные упражнения на освоение техники бега. Прыжок в длину с места.	1		1
15	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
16	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
17	Контрольные игры и соревнования	1		1
18	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге.	1		1
19	Специальные упражнения на освоение техники бега. Встречные эстафеты.	1		1
20	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением.	1		1
21	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 6 минут.	1		1
22	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с увёртыванием.	1		1
23	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с препятствиями (1 препятствие).	1		1
24	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
25	Контрольные игры и соревнования	1		1
26	Тестирование	1		1
27	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
28	Специальные упражнения на освоение техники бега. Метание малого мяча в вертикальную цель с места.	1		1
29	Специальные упражнения на освоение техники бега. Полоса препятствий	1		1
30	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
31	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
32	Контрольные игры и соревнования	1		1
33	Тестирование	1		1
Итого:		33	3	31

Примерный тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	2	2	
3.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
4.	Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта	1	1	
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	4		4
6.	Подвижные игры с бегом и прыжками	7		7
7.	Специальные упражнения на освоение техники бега	6		6
8.	Специальные упражнения на освоение техники прыжков и метаний	6		6
10.	Контрольные игры и соревнования	4		4
11.	Тестирование	2		2
Итого:		34	5	29

Календарно-тематический план занятий внеурочной деятельности по легкой атлетике для 2-х классов

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
3.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	1	
4.	Тестирование	1		1
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения Высокий старт. Бег с высокого старта.	1		1
6.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с опорой на одну руку. Бег до 500 м	1		1
7.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений.	1		1
8.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1		1
9.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м.	1		1
10.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
11.	Контрольные игры и соревнования	1		1

12	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1		1
13	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега.	1		1
14	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча по предметам.	1		1
15	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
16	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
17	Контрольные игры и соревнования	1		1
18	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	1	
19	Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта	1	1	
20	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением.	1		1
21	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 8 минут.	1		1
22	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки.	1		1
23	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с препятствиями (до 2-х препятствий).	1		1
24	Специальные упражнения на освоение техники бега. Барьерный бег.	1		1
25	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
26	Контрольные игры и соревнования	1		1
27	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.	1		1
28	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
29	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места.	1		1
30	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1		1
31	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
32	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
33	Контрольные игры и соревнования	1		1
34	Тестирование	1		1

Итого:	34	5	29
--------	----	---	----

Примерный тематический план занятий				
№ п/ п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	2	2	
3.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
4.	Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта	1	1	
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	4		4
6.	Подвижные игры с бегом и прыжками	5		5
7.	Специальные упражнения на освоение техники бега	6		6
8.	Специальные упражнения на освоение техники прыжков	4		4
9.	Специальные упражнения на освоение техники метаний	4		4
10.	Контрольные игры и соревнования	4		4
11.	Тестирование	2		2
Итого:		34	5	29

Календарно-тематический план занятий внеурочной деятельности по легкой атлетике для 3-х классов

№ п/ п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
3.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	1	
4.	Тестирование	1		1
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения Высокий старт. Бег с высокого старта.	1		1
6.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с опорой на одну руку. Бег до 1000 м	1		1
7.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений.	1		1
8.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1		1
9.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м.	1		1

10.	Подвижные игры с бегом и прыжками		1	1
11	Контрольные игры и соревнования		1	1
12	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.		1	1
13	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега.		1	1
14	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча по предметам.		1	1
15	Подвижные игры с бегом и прыжками		1	1
16	Подвижные игры с бегом и прыжками		1	1
17	Контрольные игры и соревнования		1	1
18	Лёгкая атлетика и правила соревнований		1	1
19	Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта		1	1
20	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением.		1	1
21	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 10 минут.		1	1
22	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки.		1	1
23	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с препятствиями (до 3-х препятствий).		1	1
24	Специальные упражнения на освоение техники бега. Барьерный бег.		1	1
25	Подвижные игры с бегом и прыжками		1	1
26	Контрольные игры и соревнования		1	1
27	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега.		1	1
28	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега.		1	1
29	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места.		1	1

30	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча по предметам.		1	1
31	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов.	1		1
32	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
33	Контрольные игры и соревнования	1		1
34	Тестирование	1		1
Итого:		34	5	2 9

Примерный тематический план занятий

№ п/ п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	2	2	
3.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
4.	Лёгкая атлетика – базовая составляющая ВФСК ГТО.	1	1	
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	4		4
6.	Подвижные игры с бегом и прыжками	4		4
7.	Специальные упражнения на освоение техники бега	6		6
8.	Специальные упражнения на освоение техники прыжков	5		5
9.	Специальные упражнения на 3 техники метаний	4		4
10.	Контрольные игры и соревнования	4		4
11.	Тестирование	2		2
Итого:		34	5	29

Календарно-тематический план занятий внеурочной деятельности по легкой атлетике для 4-х классов

№ п/ п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
3.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	1	
4.	Тестирование	1		1
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Бег с высокого старта.	1		1
6.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с опорой на одну руку. Бег до 1500 м	1		1
7.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений.	1		1
8.	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1		1

9	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м.	1		1
10.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
11	Контрольные игры и соревнования	1		1
12	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места.	1		1
13	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1		1
14	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги».	1		1
15	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча по предметам.	1		1
16	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
17	Контрольные игры и соревнования	1		1
18	Лёгкая атлетика и правила соревнований	1	1	
19	Лёгкая атлетика – базовая составляющая ВФСК ГТО.	1	1	
20	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением.	1		1
21	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 15 минут.	1		1
22	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки.	1		1
23	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с препятствиями (до 5-ти препятствий).	1		1
24	Специальные упражнения на освоение техники бега. Барьерный бег. Пробегание 1-2 барьеров.	1		1
25	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
26	Контрольные игры и соревнования	1		1

27	Специальные упражнения на закрепление техники прыжков. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места.	1		1
28	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега.	1		1
29	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места.	1		1
30	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча по предметам.	1		1
31	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов.	1		1
32	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1
33	Контрольные игры и соревнования	1		1
34	Тестирование	1		1
Итого:		34	5	2 9

Материально-техническое обеспечение курса

Оборудование:

1. Стойки;
2. Рулетка;
3. Маленькие мячи для метаний;
4. Эстафетные палочки.

Техническое оснащение занятий:

- фотоаппарат
- видеокамера
- компьютер
- проектор
- секундомер
- свисток

Литература:

1. Мазур И.В. «Авторская программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Детский фитнес», Кемерово 2011г.
2. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера» («Наука побеждать»), М., ООО
3. «Издательство Астрель», 2002, с.864;
4. Погадаев Г.И «Настольная книга учителя физической культуры», М., «ФиС»,
5. 1998;
6. Сиваков В.И // «О психоэмоциональном перенапряжении школьников»,
7. «Физическая культура в школе» 2004, N2, с. 74.
8. Чехунова Т.И «Программа по физической культуре для классов с ежедневным занятием физической культурой», Томск, 1999 г.
9. Материалы международной научно – практической конференции «Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом», Томск, 1999.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533172

Владелец Наймушина Наталья Николаевна

Действителен с 07.02.2024 по 06.02.2025