

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области начальная школа «Гармония» п.г.т.Безенчук
муниципального района Безенчукский Самарской области

Проверено
Методист

_____ Н.Г.Поваляева
(подпись)
« 30 » августа 2024 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ НШ «Гармония»
п.г.т.Безенчук

_____ В.И.Шишкина
(подпись)
Приказ №26 от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс внеурочной деятельности ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Класс 1-4

Количество часов по учебному плану **34 в год 1 в неделю.**

Составлена в соответствии с основной общеобразовательной программой начального общего образования ГБОУ НШ «Гармония» п.г.т.Безенчук.

Программой *авторской, если имеется* (автор, наименование, год издания)

Направление внеурочной деятельности: спортивно - оздоровительная

Автор-составитель:

Астраханская О.А. – учитель физической культуры

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов
(название методического объединения)

Протокол № 5 от «23» августа 2024 г.

Руководитель МО _____
(ФИО)

_____ (подпись)

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Рабочая программа курса внеурочной деятельности уровня начального общего образования «Легкая атлетика» составлена на основе Программы внеурочной деятельности «Легкая атлетика», автор Колодницкий Г.А. – Москва: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2014 год.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по легкой атлетике на уровне района, области.

Занятия легкой атлетикой направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение вида спорта - легкая атлетика.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- подготовка учащихся к соревнованиям по легкой атлетике;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Срок реализации программы 4 года (33 часа в год – 1класс, 1 час в неделю; 34 часа в год – 2-4 классы, 1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1-й год обучения

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: - техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

- прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

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

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.
- история развития легкой атлетики

Практическая часть:-прыжки в длину с места;

- Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;
- техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть:-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

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

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча;

- обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоялицом в направлении метания;
- обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям легкой атлетикой;

Практическая часть:

Игры с бегом:«Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,«Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками:«Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам»,«Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

2-й год обучения

1 раздел: Беговые упражнения.

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть: техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

История развития легкой атлетики.

- легкая атлетика - как вид спорта

Практическая часть : -прыжки в длину с места;

-Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;

-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура (основные понятия).

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть: -Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

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

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. — стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Знамя», «Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

2-й год обучения

1 раздел: Беговые упражнения.

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

- влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

Практическая часть: - бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;

- высокий старт и стартовый разгон;

- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

История развития легкой атлетики.

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

Практическая часть: - прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;

- отталкивание в прыжке в длину с разбега.

- техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура (основные понятия).

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Практическая часть:- Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

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

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура человека:

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Практическая часть: метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

-Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

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

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

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

3-й год обучения

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

-проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Практическая часть: - бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;

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

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

История развития легкой атлетики.

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

Практическая часть:- прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;
- отталкивание в прыжке в длину с разбега.

-техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура (основные понятия).

-здоровье и здоровый образ жизни.

Практическая часть:-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

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

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура человека:

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

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

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

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

-Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

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

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

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему»

Планируемые результаты освоения примерной рабочей программы

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
 - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
 - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» во внеурочной деятельности 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;
- 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;
- 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:

1 класс

№ п\п	Физическая способность	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	100	115-135	155	90	110-130	150
4.	выносливость	6-ти минутный бег,м	700	730-900	1100	500	600-800	900
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	9	2	6-9	11.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	2-3	4	2	4-8	12

2 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
4.	выносливость	6-ти минутный бег,м	750	800-950	1150	550	650-850	950
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	2-3	4	3	6-10	14

3 класс

п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
2.	координационные	Челночный бег 3x10м,с	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места,см	120	130-150	175	110	135-150	160
4.	выносливость	6-ти минутный бег,м	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	13
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	1	3-4	5	3	8-13	16

		(М) На низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (Д)						
--	--	---	--	--	--	--	--	--

4класс

№ п/п	Физические способности	Контроль ные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низк ий	средни й	высок ий	низки й	средн ий	высоки й
1.	скоростные	Бег 30 м,с	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5- 5.6	5.2
2.	координационн ые	Челночный бег 3x10м,с	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0- 9.5	9.1
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	130	140- 160	185	120	140- 155	170
4.	Выносливость	6-ти минутный бег,м	850	900- 1050	1250	650	750- 950	1050
5.	Гибкость	Наклон впередиз положения сидя, см	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол- во раз (Д)	1	3-4	5	4	8-13	18

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности « Легкая атлетика»

1 класс

№	Наименование раздела программы. Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)	Форма проведения
1	Беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	Инструкция по ТБ. История возникновения легкой атлетики. Техника низкого и высокого старта	Слушают инструкцию, ставят роспись в журнале инструктажей. Выполняют правильно технически низкий и высокий старт.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

2-4	Бег в медленном и быстром темпе.	ОРУ в движении. Ускорения из различных И.П.	Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
5-6	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	ОРУ в движении. Бег с изменением направления.	Демонстрируют двигательные способности.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
7-8	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	ОРУ в движении. Разбег, отталкивание, полет, приземление.	Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
9-10	Техника прыжка в длину с места.	ОРУ в движении. Отталкивание, полет, приземление.	Демонстрируют двигательные способности, технику выполнения прыжка. Играют в игру Пионербол.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
11-12	Прыжки с высоты до 60-70 см	ОРУ с мячом. Техника выполнения прыжка с высоты.	Выполняют прыжок с высоты, следят за техникой выполнения приземления. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
13-14	Прыжки в длину с разбега.	ОРУ с мячом. Техника выполнения прыжка с разбега.	Выполняют ОРУ. Демонстрируют технику прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
15-16	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»	ОРУ с мячом. Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»	Выполняют прыжки, следят за техникой выполнения и ТБ. Играют в спортивные и подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
17-18	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	ОРУ в движении. Выполняют перешагивания препятствий с места и в ходьбе.	Выполняют ОРУ. Отрабатывают навыки перешагивания с места и в движении.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
19-20	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	ОРУ с мячом. Челночный бег. Наклоны из положения сидя «Салки»	Демонстрируют технику прыжка в высоту, двигательные способности: координационные.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.

			Играют в подвижные игры.		
21-22	Метание малого мяча	ОРУ с мячом. Теоретические сведения об основе технике метания.	Демонстрируют технику метания. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
23-24	Держание и выбрасывание малого мяча	ОРУ с мячом. Теоретические сведения об основе технике метания. Метание в вертикальную мишень.	Демонстрируют И.П. отведение руки для замаха. Тренируются в метании мяча в цель.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
25-26	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	ОРУ с мячом. Игры с метанием мяча.	Демонстрация техники метания мяча с разбега..	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
27-28	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	ОРУ с мячом. Техника метания в цель с места.	Демонстрируют технику метания мяча с места.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
29-30	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	ОРУ со скакалкой. Игры «Бегуны и метатели»	Выполняют технические элементы. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
31-33	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	Теоретические сведения. ОРУ со скакалкой. Ускорения с высокого старта. Эстафеты.	Знают кто такой спринтер и виды дистанций. Умеют демонстрировать технику высокого старта и низкого старта.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности « Легкая атлетика»
2 класс**

№	Наименование раздела программы. Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)	Форма проведения
1	Беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	Инструкция по ТБ. История возникновения	Слушают инструкцию, ставят роспись в	РЭШ	Практическое занятие с элементами

		легкой атлетики. Техника низкого и высокого старта	журнале инструктажей. Выполняют правильно технически низкий и высокий старт.		теории
2-4	Бег в медленном и быстром темпе.	ОРУ в движении. Ускорения из различных И.П.	Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
5-6	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	ОРУ в движении. Бег с изменением направления.	Демонстрируют двигательные способности.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
7-8	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	ОРУ в движении. Разбег, отталкивание, полет, приземление.	Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
9-10	Техника прыжка в длину с места.	ОРУ в движении. Отталкивание, полет, приземление.	Демонстрируют двигательные способности, технику выполнения прыжка. Играют в игру Пионербол.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
11-13	Прыжки с высоты до 60-70 см	ОРУ с мячом. Техника выполнения прыжка с высоты.	Выполняют прыжок с высоты, следят за техникой выполнения приземления. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
14-16	Прыжки в длину с разбега.	ОРУ с мячом. Техника выполнения прыжка с разбега.	Выполняют ОРУ. Демонстрируют технику прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
17-18	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»	ОРУ с мячом. Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»	Выполняют прыжки, следят за техникой выполнения и ТБ. Играют в спортивные и подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
19	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	ОРУ в движении. Выполняют перешагивания препятствий с места и в ходьбе.	Выполняют ОРУ. Отрабатывают навыки перешагивания с места и в	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

			движении.		
20-21	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	ОРУ с мячом. Челночный бег. Наклоны из положения сидя «Салки»	Демонстрируют технику прыжка в высоту, двигательные способности: координационные. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
22	Метание малого мяча	ОРУ с мячом. Теоретические сведения об основе технике метания.	Демонстрируют технику метания. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
23-24	Держание и выбрасывание малого мяча	ОРУ с мячом. Теоретические сведения об основе технике метания. Метание в вертикальную мишень.	Демонстрируют И.П. отведение руки для замаха. Тренируются в метании мяча в цель.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
25-26	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	ОРУ с мячом. Игры с метанием мяча.	Демонстрация техники метания мяча с разбега..	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
27-28	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	ОРУ с мячом. Техника метания в цель с места.	Демонстрируют технику метания мяча с места.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
29-30	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	ОРУ со скакалкой. Игры «Бегуны и метатели»	Выполняют технические элементы. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
31-34	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	Теоретические сведения. ОРУ со скакалкой. Ускорения с высокого старта. Эстафеты.	Знают кто такой спринтер и виды дистанций. Умеют демонстрировать технику высокого старта и низкого старта.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»
3 класс**

№	Наименование раздела	Основное	Основные виды	Электронные	Форма
---	----------------------	----------	---------------	-------------	-------

	программы. Тема	содержание	деятельности обучающихся	(цифровые образовательные ресурсы)	проведения
1	Беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	Инструкция по ТБ. История возникновения легкой атлетики. Техника низкого и высокого старта	Слушают инструкцию, ставят роспись в журнале инструктажей. Выполняют правильно технически низкий и высокий старт.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
2-4	Бег в медленном и быстром темпе.	ОРУ в движении. Ускорения из различных И.П.	Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
5-6	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	ОРУ в движении. Бег с изменением направления.	Демонстрируют двигательные способности.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
7-8	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	ОРУ в движении. Разбег, отталкивание, полет, приземление.	Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
9-10	Техника прыжка в длину с места.	ОРУ в движении. Отталкивание, полет, приземление.	Демонстрируют двигательные способности, технику выполнения прыжка. Играют в игру Пионербол.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
11-12	Прыжки с высоты до 60-70 см	ОРУ с мячом. Техника выполнения прыжка с высоты.	Выполняют прыжок с высоты, следят за техникой выполнения приземления. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
13-14	Прыжки в длину с разбега.	ОРУ с мячом. Техника выполнения прыжка с разбега.	Выполняют ОРУ. Демонстрируют технику прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
15-16	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»	ОРУ с мячом. Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»	Выполняют прыжки, следят за техникой выполнения и ТБ. Играют в спортивные и	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.

			подвижные игры.		
17-18	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	ОРУ в движении. Выполняют перешагивания препятствий с места и в ходьбе.	Выполняют ОРУ. Отрабатывают навыки перешагивания с места и в движении.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
19-20	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	ОРУ с мячом. Челночный бег. Наклоны из положения сидя «Салки»	Демонстрируют технику прыжка в высоту, двигательные способности: координационные. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
21-22	Метание малого мяча	ОРУ с мячом. Теоретические сведения об основе технике метания.	Демонстрируют технику метания. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
23-24	Держание и выбрасывание малого мяча	ОРУ с мячом. Теоретические сведения об основе технике метания. Метание в вертикальную мишень.	Демонстрируют И.П. отведение руки для замаха. Тренируются в метании мяча в цель.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
25-26	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	ОРУ с мячом. Игры с метанием мяча.	Демонстрация техники метания мяча с разбега..	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
27-28	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	ОРУ с мячом. Техника метания в цель с места.	Демонстрируют технику метания мяча с места.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
29-30	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	ОРУ со скакалкой. Игры «Бегуны и метатели»	Выполняют технические элементы. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
31-34	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	Теоретические сведения. ОРУ со скакалкой. Ускорения с высокого старта. Эстафеты.	Знают кто такой спринтер и виды дистанций. Умеют продемонстрировать технику высокого старта и низкого старта.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности « Легкая атлетика»
4 класс**

№	Наименование раздела программы. Тема	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)	Форма проведения
1	Беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	Инструкция по ТБ. История возникновения легкой атлетики. Техника низкого и высокого старта	Слушают инструкцию, ставят роспись в журнале инструктажей. Выполняют правильно технически низкий и высокий старт.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
2-4	Бег в медленном и быстром темпе.	ОРУ в движении. Ускорения из различных И.П.	Демонстрируют двигательные способности. Выполняют ОРУ в движении.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
5-6	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	ОРУ в движении. Бег с изменением направления.	Демонстрируют двигательные способности.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
7-8	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	ОРУ в движении. Разбег, отталкивание, полет, приземление.	Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
9-10	Техника прыжка в длину с места.	ОРУ в движении. Отталкивание, полет, приземление.	Демонстрируют двигательные способности, технику выполнения прыжка. Играют в игру Пионербол.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
11-12	Прыжки с высоты до 60-70 см	ОРУ с мячом. Техника выполнения прыжка с высоты.	Выполняют прыжок с высоты, следят за техникой выполнения приземления. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
13-14	Прыжки в длину с разбега.	ОРУ с мячом. Техника выполнения прыжка с разбега.	Выполняют ОРУ. Демонстрируют технику прыжка: разбег, отталкивание, полет, приземление.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории

15-16	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»	ОРУ с мячом. Техника выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание»	Выполняют прыжки, следят за техникой выполнения и ТБ. Играют в спортивные и подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
17-18	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	ОРУ в движении. Выполняют перешагивания препятствий с места и в ходьбе.	Выполняют ОРУ. Отрабатывают навыки перешагивания с места и в движении.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
19-20	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	ОРУ с мячом. Челночный бег. Наклоны из положения сидя «Салки»	Демонстрируют технику прыжка в высоту, двигательные способности: координационные. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
21-22	Метание малого мяча	ОРУ с мячом. Теоретические сведения об основе технике метания.	Демонстрируют технику метания. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
23-24	Держание и выбрасывание малого мяча	ОРУ с мячом. Теоретические сведения об основе технике метания. Метание в вертикальную мишень.	Демонстрируют И.П. отведение руки для замаха. Тренируются в метании мяча в цель.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
25-26	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	ОРУ с мячом. Игры с метанием мяча.	Демонстрация техники метания мяча с разбега..	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
27-28	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	ОРУ с мячом. Техника метания в цель с места.	Демонстрируют технику метания мяча с места.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.
29-30	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	ОРУ со скакалкой. Игры «Бегуны и метатели»	Выполняют технические элементы. Играют в подвижные игры.	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории
31-34	Развитие физических способностей в подвижных	Теоретические сведения. ОРУ со скакалкой. Ускорения с высокого старта.	Знают кто такой спринтер и виды дистанций. Умеют продемонстрировать технику высокого	РЭШ	Практическое занятие с элементами теории.

	играх с элементами легкой атлетики.	Эстафеты.	старта и низкого старта.		
--	--	-----------	-----------------------------	--	--

