

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 11»

660025, Россия, Красноярский край, город Красноярск, ул. Академика Вавилова, 37
тел. (391) 213-29-61; e-mail: lyc11@mailkrsk.ru; <http://11y.ru>
ОГРН 1022401951770, ИНН/КПП 2461022881/246101001

ПРИНЯТО:

Протокол методического объединения
физической культуры и ОБЖ
МАОУ Лицей №11
Протокол от 29.08.2024 №01

Рабочая программа по легкой атлетике

на 2024-2025 учебный год

педагог ДО Романенко Д.В.

Возраст детей: 7-11 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень: начальное и
основное общее образование.

Пояснительная записка

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

1. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011.

2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы / В. И. Лях.

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

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

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

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности детей;
- на соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования детьми освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Отличительные особенности данной программы:

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

Программа рассчитана на 4 года обучения, занятия проводятся 2 часа в неделю (288 часов).

В 1 классе – 74 часов, во 2 классе - 74 часа, в 3 классе - 74 часа, в 4 классе - 74 часа. Программа курса предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных внеурочных занятий со школьниками.

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

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных способностей. Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости).

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

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

Учащийся должен знать:

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

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма, на занятиях по легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по легкой атлетике;

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

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

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

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

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

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития лёгкой атлетики, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять лёгкую атлетику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса

Раздел учебного предмета/кол-во часов	Элементы содержания	Требования к знаниям и умениям обучающихся к концу изучения раздела
1 класс (74 часа)		
Раздел 1. Основы знаний (4 час.) и в процессе занятий.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий лёгкой атлетикой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития лёгкой атлетики и первых соревнований по этому виду спорта. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	<i>Предметные результаты</i> Учащиеся должны характеризовать: значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; прикладное значение легкоатлетических упражнений; правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой. Уметь: - определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой; - определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой. <i>Метапредметные УДД</i> <u>Познавательные</u> Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в

	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	учебнике и дополнительной литературе. <u>Коммуникативные</u> Участвовать в диалоге на занятии Умение слушать и понимать других. <u>Регулятивные</u> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <i>Личностные</i> Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
Раздел 2. Бег на короткие дистанции (21ч.)	Положение бегуна на старте и старт. Высокий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег с ходу. Финиширование. Подвижные игры и эстафеты с бегом.	<i>Предметные результаты</i> В результате изучения данных разделов на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны знать и характеризовать названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
Раздел 3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (19ч.)	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты с мягким приземлением. Техника отталкивания при прыжке в длину с короткого разбега. Разбег при прыжках в длину. Прыжок в длину с разбега в 5-9 шагов. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	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);
Раздел 4. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (13ч.)	Перешагивание через препятствие с места и в ходьбе. Разбег при прыжке в высоту способом «перешагивание». Отталкивание при прыжке в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры и эстафеты с прыжками в высоту.	контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча на дальность;

Раздел 5. Метание малого мяча (12ч.) Раздел 6.Кроссовая подготовка(5ч.)	Держание и выбрасывание малого мяча. Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо». Техника метания малого мяча в горизонтальную цель. Техника метания малого мяча в вертикальную цель. Подвижные игры и эстафеты с метанием малого мяча.	игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Учащиеся должны технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты); контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой; выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям. <i>Метапредметные УДД</i> <u>Познавательные</u> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <u>Коммуникативные</u> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <u>Регулятивные</u> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов
--	---	---

		спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. <i>Личностные</i> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
--	--	---

2 класс (74 часа)

Раздел 1. Основы знаний (4 час.) и в процессе занятий.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий лёгкой атлетикой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития лёгкой атлетики и первых соревнований по этому виду спорта. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её	<i>Предметные результаты</i> Учащиеся должны характеризовать: значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; прикладное значение легкоатлетических упражнений; правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой. Уметь: определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой; определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
--	--	--

	связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	<i>Метапредметные УДД</i> <u>Познавательные</u> Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <u>Коммуникативные</u> Участвовать в диалоге на занятии Умение слушать и понимать других. <u>Регулятивные</u> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <i>Личностные</i> Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности. <i>Предметные результаты</i> В результате изучения данных разделов на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны знать и характеризовать названия разучиваемых легкоатлетических упражнений; технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной 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
Раздел 2. Бег на короткие дистанции (21ч.)	Положение бегуна на старте и старт. Высокий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег с ходу. Финиширование. Подвижные игры и эстафеты с бегом.	
Раздел 3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (19ч.)	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты с мягким приземлением. Техника отталкивания при прыжке в длину с короткого разбега. Разбег при прыжках в длину. Прыжок в длину с разбега в 5-9 шагов. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	
Раздел 4. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (13ч.)	Перешагивание через препятствие с места и в ходьбе. Разбег при прыжке в высоту способом «перешагивание». Отталкивание при прыжке в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры и эстафеты с прыжками в высоту.	
Раздел 5. Метание малого мяча (12ч.)	Держание и выбрасывание малого мяча. Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо».	
Раздел 6. Кроссовая подготовка (5ч.)	Техника метания малого мяча в горизонтальную цель. Техника метания малого мяча в вертикальную цель. Подвижные игры и эстафеты с метанием малого мяча.	

		выполнения; основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча на дальность; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Учащиеся должны технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты); контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой; выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям. <i>Метапредметные УДД</i> <u>Познавательные</u> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <u>Коммуникативные</u> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <u>Регулятивные</u> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения
--	--	--

		упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. <i>Личностные</i> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
--	--	--

Раздел учебного предмета/кол-во часов	Элементы содержания	Требования к знаниям и умениям обучающихся к концу изучения раздела
3 класс (74 часа)		
Раздел 1. В процессе занятий. 4ч.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время	<i>Предметные результаты</i> Учащиеся должны характеризовать: значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; прикладное значение легкоатлетических упражнений; правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой. Уметь: определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

	занятий лёгкой атлетикой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития лёгкой атлетики и первых соревнований по этому виду спорта. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой; определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой. <i>Метапредметные УДД</i> <u>Познавательные</u> Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <u>Коммуникативные</u> Участвовать в диалоге на занятии Умение слушать и понимать других. <u>Регулятивные</u> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <i>Личностные</i> Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
Раздел 2. Бег на короткие дистанции (21ч.)	Положение бегуна на старте и старт. Высокий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег с ходу. Финиширование. Подвижные игры и эстафеты с бегом.	<i>Предметные результаты</i> В результате изучения данных разделов на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны знать и характеризовать названия разучиваемых легкоатлетических упражнений; технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной
Раздел 3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты с мягким приземлением. Техника	

ноги» (19ч.)	отталкивания при прыжке в длину с короткого разбега. Разбег при прыжках в длину. Прыжок в длину с разбега в 5-9 шагов. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	программой; типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений; упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения; основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча на дальность;
Раздел 4. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (13ч.)	Перешагивание через препятствие с места и в ходьбе. Разбег при прыжке в высоту способом «перешагивание». Отталкивание при прыжке в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры и эстафеты с прыжками в высоту.	игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Учащиеся должны технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты); контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой; выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
Раздел 5. Метание малого мяча (12ч.) Раздел 6. Кроссовая подготовка (5ч.)	Держание и выбрасывание малого мяча. Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо». Техника метания малого мяча в горизонтальную цель. Техника метания малого мяча в вертикальную цель. Подвижные игры и эстафеты с метанием малого мяча.	<u>Метапредметные УДД</u> <u>Познавательные</u> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <u>Коммуникативные</u> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в

		соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <u>Регулятивные</u> Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. <i>Личностные</i> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
4 класс (74 часа)		
Раздел 1. Основы знаний. В процессе занятий. (4ч.)	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно	<i>Предметные результаты</i> Учащиеся должны характеризовать: значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся; прикладное значение легкоатлетических упражнений;

	важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий лёгкой атлетикой: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития лёгкой атлетики и первых соревнований по этому виду спорта. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой. Уметь: - определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; - соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой; - определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой. <i>Метапредметные УДД</i> <u>Познавательные</u> Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. <u>Коммуникативные</u> Участвовать в диалоге на занятии Умение слушать и понимать других. <u>Регулятивные</u> Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <i>Личностные</i> Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности. <i>Предметные результаты</i> В результате изучения данных разделов на занятиях и во внеурочной
Раздел 2. Бег на короткие дистанции (21ч.)	Положение бегуна на старте и старт. Высокий старт и стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег с ходу. Финиширование. Подвижные игры и эстафеты с бегом.	
Раздел 3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (19ч.)	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты с мягким приземлением. Техника отталкивания при прыжке в длину с короткого разбега. Разбег при прыжках в длину. Прыжок в длину с разбега в 5-9 шагов. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	
Раздел 4. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» (13ч.)	Перешагивание через препятствие с места и в ходьбе. Разбег при прыжке в высоту способом «перешагивание». Отталкивание при прыжке в высоту способом «перешагивание». Подвижные	

	игры и эстафеты с прыжками в высоту.	деятельности учащиеся должны знать и характеризовать
Раздел 5. Метание малого мяча (12ч.)	Держание и выбрасывание малого мяча. Техника метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо». Техника метания малого мяча в горизонтальную цель. Техника метания малого мяча в вертикальную цель.	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;
Раздел 6. Кроссовая подготовка (5ч.)	Подвижные игры и эстафеты с метанием малого мяча.	основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча на дальность; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Учащиеся должны технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты); контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой; выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
		<i>Метапредметные УДД</i> <u>Познавательные</u> Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <u>Коммуникативные</u> Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.

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

Ресурсное обеспечение.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М. : Просвещение, 2011.	1	
1.2	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы / В. И. Лях.	1	
1.3	В. И. Лях. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: 2012.	15	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд.
2	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения		
2.1	Стенка гимнастическая	1	
2.2	Скамейка гимнастическая жёсткая	1	
2.3	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	10	
2.4	Мяч малый (теннисный)	15	
2.5	Скакалка гимнастическая	15	
2.6	Планка для прыжков в высоту	1	
2.7	Стойка для прыжков в высоту	1	
2.8	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1	
2.9	Рулетка измерительная (10 м)	1	
2.10	Мячи волейбольные	15	
2.11	Аптечка медицинская	1	
2.12	Секундомер электронный	2	
2.13	Обруч гимнастический	15	
3.1	Спортивный зал игровой	2	С раздевалками для мальчиков и девочек.
3.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	2	
3.3	Пришкольный стадион (площадка)	1	