


МКОУ «СОШ», с.Саволенка Юхновского района Калужской области

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
протокол №1 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом №94  
от «31» августа 2023 г.

  
директор школы С.А.Кустарева



ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
протокол №1 от «31» августа 2023 г.

Дополнительное общеобразовательная программа  
**Физкультурно-спортивной направленности**  
«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 7-11 лет  
Срок реализации программы 36 часов  
Уровень программы: базовый  
Особенности программы: краткосрочная

Автор – составитель программы:  
Щербакова Ирина Евгеньевна  
Учитель физической культуры

С.Саволенка, 2023

## **Пояснительная записка.**

Данная Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. (дата актуализации: 01.02.2020 г) № 41 г. Москва «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. № 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ от 9 ноября 2018 г. № 196

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» под редакцией Г. А. Колодницкого, В. С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

(М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

**Новизна:** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Актуальность** занятий лёгкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

**Педагогическая целесообразность:** программа является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях лёгкой атлетикой.

**Отличительные особенности** данной дополнительной общеобразовательной программы в том, что *содержание программы направлено на:*

- развитие физических способностей;
- формирование специальных знаний, умений и навыков;
- развитие внимания, мышления;

-воспитание нравственных, эстетических и личностных качеств обучающихся;

-формирование психологической готовности к жизни;

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении;

- раскрытие потенциала каждого ребёнка.

### **Цель программы:**

Содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

### **Задачи программы:**

- формирование теоретических знаний по физической культуре;

- обучение технике легкоатлетических упражнений и её закрепление;

- развитие физических и морально-волевых качеств; - укрепление здоровья и закаливание учащихся;

- воспитание интереса к систематическим занятиям спортом.

### **Формы и методы проведения занятий**

#### ***Формы проведения занятий:***

Групповая; круговая; индивидуальная работа, лекция; самостоятельная; учебно-тренировочная.

#### ***Методы обучения:***

1. Словесный метод обучения: объяснение, рассказ, указание, команды и распоряжения.

2. Наглядный метод обучения: показ упражнений и техники выполнений педагогом, использование учебных наглядных пособий.

3. Практический метод обучения: метод упражнений, метод разучивания по частям, соревновательный метод, игровой метод.

## **Формы организации деятельности учащихся на занятиях**

- теоретические и практические учебно-тренировочные занятия;
- освоение техники легкоатлетических упражнений;
- контрольные испытания;
- соревнования разного уровня.

*Занятие состоит из следующих частей:*

- Построение, разминка 5 мин.
- Основная учебная часть 25 мин.
- Игровая часть 10 мин.
- Восстановление 2 мин.
- Разбор занятия и подведение итогов 3 мин.

## **Условия реализации программы**

Данная программа рассчитана на обучающихся 1-6 классов, годных по состоянию здоровья для занятий лёгкой атлетикой.

### *Условия формирования группы:*

Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются совместно. В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом к основным занятиям физической культурой. Занятия с группами проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу. Режим занятий: вторник с 16ч.00 мин. до 16 ч. 45 мин.

Формой организации образовательного процесса являются учебно-тренировочные занятия в группе, а также участия в школьных, городских соревнованиях и спортивных праздниках, соревнования с другими образовательными учреждениями, самостоятельные занятия.

Наполняемость в группе составляет — 18 человек.

### ***Сроки реализации программы:***

Программа рассчитана на 1 год, 36 часов.

### **Планируемые результаты**

#### Ожидаемые результаты и способы их проверки:

Укрепление здоровья учащихся.

Развитие двигательных способностей детей.

Воспитание морально-волевых качеств личности учащихся.

Дети овладевают знаниями в области физкультуры и спорта, приобретают жизненно важные навыки и умения.

Участие учащихся в спортивных соревнованиях, товарищеских встречах, Днях Здоровья и Спорта, массовых показательных выступлениях, конкурсах.

#### Способы проверки

Тестирование, контроль за частотой пульса, проведение открытого занятия, организация спортивных мероприятий, участие в соревнованиях.

***По окончании программы обучения,*** занимающиеся должны уверенно  
Знать:

- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей;
- о значении правильного питания при занятиях спортом;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- основы личной гигиены, причины травматизма на занятиях и их предупреждение;

Уметь:

- пользоваться спортивным инвентарём;
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

Знать:

- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных - учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;

Уметь:

- общаться с товарищами по команде и соперниками в спортивном зале
- оказывать помощь своим сверстникам;
- свободно обращаться со спортивным инвентарём.

Занимающиеся должны уверенно

Знать:

- Историю развития лёгкой атлетики;
- Строение и функции организма человека;
- 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, эстафетах, подвижных играх с элементами лёгкой атлетики.

Уметь:

- Выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- Контролировать своё самочувствие на занятиях лёгкой атлетикой;
- Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;

- Планировать режим дня.

### Результаты освоения программы

личностные	предметные	метапредметные
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; - умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; - умение оказывать помощь своим сверстникам.	- формирование знаний о лёгкой атлетике и её роли в укреплении здоровья; - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; - умение вести наблюдения за показателями своего физического развития.	- 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.

### Способы определения результативности усвоения программы

Для оценки изменений физической формы воспитанники сдают контрольные нормативы по различным показателям, отражающим уровень их физической подготовленности.

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- тестирование на знание теоретического материала;



-тестирование, сдача контрольных нормативов по общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.

### Тематическое планирование (1-6 классы)

	Название модуля и занятий	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
<b>1</b>	<b>Легкая атлетика</b>			
	<i>1 класс</i>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>
1.1	Вводное занятие	1	1	
1.2.	История развития легкоатлетического спорта	1	1	
1.3	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	
1.4	Места закаливания, их оборудование и подготовка	1	1	
1.5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	1	
1.6	Ознакомление с правилами соревнований	1	1	
1.7	Общая физическая и специальная подготовка	14		14
1.8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	12		12
1.9	Спортивные соревнования	4		4
	<i>2 класс</i>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>
1.10	Вводное занятие	1	1	
1.11	История развития легкоатлетического спорта	1	1	
1.12	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	
1.13	Места закаливания, их оборудование и подготовка	1	1	
1.14	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	1	
1.15	Ознакомление с правилами соревнований	1	1	1
1.16	Общая физическая и специальная подготовка	14		14
1.17	Тренировка в отдельных видах	12		12

	легкой атлетики			
1.18	Спортивные соревнования	4		4
<b>3 класс</b>		<b>36</b>	<b>5</b>	<b>31</b>
1.19	Вводное занятие	1	1	
1.20	История развития легкоатлетического спорта	1	1	
1.21	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	
1.22	Основы техники видов легкой атлетики	1	1	
1.23	Техника безопасности во время занятий	1	1	
1.24	Общая физическая и специальная подготовка	14		14
1.25	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики	14		14
1.26	Спортивные соревнования	4		4
<b>4-6 класс</b>		<b>36</b>	<b>4</b>	<b>32</b>
1.27	Вводное занятие	1	1	
1.28	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	
1.29	Основы техники видов легкой атлетики	1	1	
1.30	Техника безопасности во время легкой атлетики	1	1	
1.31	Общая физическая и специальная подготовка	14		14
1.32	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики	14		14
1.33	Спортивные соревнования	4		4

### Содержание занятий

#### 1 класс (36 часов)

**1.1. Вводное занятие (1 час).** План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

**1.2. История развития легкоатлетического спорта (1 час).** Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

**1.3. Гигиена спортсмена и закаливание (1 час).** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

**1.4. Места занятий, их оборудование и подготовка (1 час).** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

**1.5. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой (1 час).** Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

**1.6. Ознакомление с правилами соревнований (1 часа).** Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

**1.7. Общая физическая и специальная подготовка (14 часов).** Практические занятия.

Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

**1.8. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы (12 часов).** Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м.. Бег. Свободный по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). **1.9. Спортивные соревнования (4 часа).** Согласно плану спортивных мероприятий.

## 2 класс (36 часов)

**1.10. Вводное занятие (1 час).** План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

**1.11. История развития легкоатлетического спорта (1 час).**

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

**1.12. Гигиена спортсмена и закаливание (1 час).** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

**1.13. Места занятий, их оборудование и подготовка (1 час).** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

**1.14. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой (1 час).** Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

**1.15. Ознакомление с правилами соревнований (1 час).** Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

**1.16. Общая физическая и специальная подготовка (14 часов).** Практические занятия.

Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

**1.17. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики (12 часов).** Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный —6-ти минутный бег».

Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Метание малого мяча на дальность способом —из-за головы».

Прыжки: на месте и с поворотом на 90 и 100 градусов, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега.

**1.18. Спортивные соревнования (4 часа).** Согласно плану спортивных мероприятий.

### 3 класс (36 часов)

**1.19. Вводное занятие (1 час).** План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

**1.20. История развития легкоатлетического спорта (1 час).** Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

**1.21. Гигиена спортсмена и закаливание (1 час).** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

**1.22. Основы техники видов легкой атлетики (1 час).** Техника бега на короткие и средние дистанции. Техник бега на длинные дистанции.

**1.23. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой (1 час).** Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

**1.24. Общая физическая и специальная подготовка (14 часов).** Практические занятия.

Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.

Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

**1.25. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики (13 часов).** Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 50 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный —6-ти минутный бег

Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Метание малого мяча на дальность способом —из-за головы

Прыжки: в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

**1.26. Спортивные соревнования (4 часа).** Согласно плану спортивных мероприятий.

#### 4-6 класс (36 часов)

**1.27. Вводное занятие (1 час).** План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

**1.28. Гигиена спортсмена и закаливание (1 час).** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

**1.29. Основы техники видов легкой атлетики (1 час).** Техника бега на короткие и средние дистанции. Техник бега на длинные дистанции.

**1.30. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой (1 час).** Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

**1.31. Общая физическая и специальная подготовка (14 часов).** Практические занятия.

Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Акробатика. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Повторное выполнение многоскоков ; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходный положений, метание набивных мячей (1-2 кг) одной и двумя руками из разных исходный положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок —в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание и последующее спрыгивание с горки матов; спрыгивание и последующее запрыгивание на горку матов.

**1.32. Тренировка в отдельных видах легкой атлетики (14 часов).** Бег: низкий старт с последующим ускорением, челночный бег «3 x 10м», бег с изменением темпа .Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивностью, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 50 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный —6-ти минутный бег».

Броски: большого мяча снизу из положения стоя и сидя. Метание малого мяча на дальность способом —из-за головы».

Прыжки: в длину и высоту с разбега способом «перешагивание».

**1.33.Спортивные соревнования (4 часа).** Согласно плану спортивных мероприятий.

**Календарно-тематическое планирование занятий - 1-6 класс**

№	Дата проведения	Тема занятий
1	5.09	Инструкция по ТБ. Правила поведения на занятиях. Места занятий, их оборудование и подготовка. Задачи и цели кружка. Игра по выбору учащихся.
2	12.09	История развития легкоатлетического спорта. Разучить с учащимися ОРУ без предметов. Упражнение на развитие быстроты простой двигательной реакции. Игра «Кто быстрее »
3	19.09	Гигиена спортсмена и закаливание. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Два мороза». Провести тесты с определением физического развития учащихся для дальнейшего планирования занятий
4	26.09	Строевые упражнения. Обучить технике прямолинейному бегу и бегу с изменением направления движения. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Провести тесты с определением физического развития.
5	3.10	Разновидности ходьбы. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижная

		игра «Вызов номеров». Обучить технике бега в медленном и быстром темпе. Провести тесты с определением физического развития учащихся
6	10.10	Упражнение на развитие стартовой скорости. Бег в медленном и быстром темпе. Прямолинейный бег и бег с изменением направления движения. Игра «Салки с мячом».
7	17.10	Разновидности ходьбы . ОРУ. Бег в медленном и быстром темпе. Игра «Салки с мячом».
8	24.10	Соревнования по бегу.
9	31.10	Разучить с учащимися спортивную ходьбу. ОРУ с гимнастической скакалкой. Встречные эстафеты с передачей гимнастической скакалки.
10	7.11	Спортивная ходьба. ОРУ с гимнастической скакалкой. Встречные эстафеты с передачей гимнастической скакалки.
11	14.11	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.
12	21.11	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижные игры «Два мороза
13	28.11	Обучить технике прыжка в длину с места. ОРУ. Подвижные игры «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.
14	5.12	Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка с высоты до 60-70 см. ОРУ. Подвижные игры «Два мороза». Развитие скоростно-силовых



		качеств.
15	12.12	Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка с высоты до 60-70 см. ОРУ. Подвижные игры «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.
16	19.12	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Упражнение на развитие координационных способностей. Игра «Зайцы в огороде».
17	26.12	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Игра «прыгающие воробышки»
18	9.01	Соревнования по прыжкам
19	16.01	Обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча. Игра «Метко в цель»
20	23.01	Обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и. п.- стоя лицом в направлении метания. Полоса препятствий. Игра «Кто дальше бросит».
21	30.01	Обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2/2 м) с расстояния 3-4 м. Комплекс упражнений на осанку. Игра «Точный расчёт».
22	6.02	Метание малого мяча Игры и эстафеты с мячом.
		Развивать у учащихся гибкость
23	13.02	Соревнования с метанием мяча.
24	20.02	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижные игры «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.

25	27.02	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижные игры «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости
26	5.03	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижные игры «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости
27	12.03	Обучить перешагиванию через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.
28	19.03	Обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Полоса препятствий.
29	2.04	Прыжки в высоту с разбега. ОРУ с обручами. Эстафеты с обручами.
30	9.04	Прыжки в высоту с разбега. Игра «Удочка».
31 32	16.04 23.04	Провести тесты с определением физического развития учащихся. Игры и эстафеты.
33 34	30.04 7.05	
35 36	14.05 21.05	Соревнования в беге, прыжках, метании.
	ИТОГО	

**Учебно-методическое обеспечение.** Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений лёгкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

**Материально-техническое обеспечение.** Подбор оборудования для занятий

определяется задачами программы. Количество инвентаря определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий.

Мячи (волейбольные, малые теннисные, набивные), гимнастические скамейки, низкие и высокие перекладины, маты, стенка гимнастическая, скакалки, обручи, барьер легкоатлетический, конусы, колодки стартовые, прыжковая яма с песком, рулетка измерительная, секундомер, свисток, флажки.

## Список литературы

1. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. «Лёгкая атлетика в школе», Москва «Просвещение» 1989г.
2. Зациорский В.М. «ГТО техника движений», Москва, изд. ФИС, 1997 г.
3. Козленке Н.А., Мацулевич В.П. «Физическое воспитание учащихся начальных классов», Киев, Здоровье, 1988 г.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. «Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика», М., Просвещение, 2011.
5. Кофман Л.Б. «Настольная книга учителя физической культуры», Москва, изд. ФИС, 1998 г.
6. Ковалева В.Д. Спортивные игры. Учебник для студентов. №2114 «Физическое воспитание», Москва «Просвещение» 1988г.
7. Шлемина А.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе», Москва, Просвещение, 1998 г.