

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Администрация Манского района
МБОУ "Орешенская ОШ "

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР

Коваленко М.Н.
протокол №1 ШМО
от «30» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Нейчева Н.Ю.
приказ № 01-05-72_ от «31»
08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
(МОДУЛЬ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА») для 1 -3 классов

Орешное 2023

ОСНОВАНИЕ

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Легкая атлетика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 34-часовую программу обучения легкой атлетике /Под ред. Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук. Зеличенков В.Б., кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер СССР и России, заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»; Черкашин В.П., доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»; Киселева Е.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика модуля «Легкая атлетика»

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе, создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования. Включает развитие и внедрение спортивноориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе легкой атлетики. Занятия различными видами легкой атлетики способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

Цели изучения модуля «Легкая атлетика»

Цель Модуля - обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Задачи Модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;
- формирование технических навыков бега, прыжков и метаний и умения применять их в различных условиях;
- формирование общих представлений о различных видах легкой

атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

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

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

- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения; - развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура»;

-удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;

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

- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Модуль «Легкая атлетика» разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает: право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона).

Место модуля «Легкая атлетика» в учебном плане

Модуль на уроках физической культуры в 1 – 3-х общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы, а также в рамках внеурочной деятельности. При планировании занятий легкой атлетикой в рамках урока физической культуры, в т.ч. третьего часа, изучение теоретических знаний и освоение базовых основ техники бега, прыжков и метаний предполагается в объеме 34 часов, из предусмотренного общего объема часов по учебному плану, отведенного на учебный предмет «Физическая культура», в том числе: - в 1-3-х классах – 101 час.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего и основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от 31.05.2021 г. № 287) модуль «Легкая атлетика» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения,

процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности средствами различных видов легкой атлетики.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других 12 образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной познавательной, коммуникативной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, работа с информацией, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий легкой атлетикой, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по различным видам легкой атлетики и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты:

проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития легкой атлетики; проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

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

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

Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования:

понимание роли и значения занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств; сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики; сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях; простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой;

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

умение составлять и выполнять самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики; способность выполнять технические элементы легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);

умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул; умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой, особенно в беговых видах; способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Раздел 1.

Знания о легкой атлетике

История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Различные виды бега (дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов. Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики. Основные средства и методы обучения технике способов бега, прыжков и метаний. Игры и развлечения в процессе занятий легкой атлетикой.

Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (в спортивном зале), на трассе для кросса.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой.

Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой.

Форма одежды/легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм, спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами легкой атлетики.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного легкоатлета. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами легкой атлетики. Правильное сбалансированное питание при занятии различными видами легкой атлетики. Характерные травмы во время занятий бегом, прыжками и метаниями и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для занятий различными видами легкой атлетики. Выбор одежды и обуви для занятий бегом, прыжками и метаниями. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное

освоение двигательных действий в различных видах легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей), в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных качеств (в младшем школьном возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на стадионе и в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов и т.п.). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с короткого разбега, метание мяча и/или медбола и т.д.)

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), и т.д.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Участие в соревновательной деятельности в различных комбинациях видов легкой атлетики, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний).

Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры). Соревнования проводятся в основном по нестандартным многоборьям, например, 3-4 вида («станции»), которые имеют четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую. Требования к физической подготовке детей не должны быть завышенными; каждому обучающемуся следует пройти каждую «станцию» и обязательно принести очки команде - никто не должен получить нулевую оценку. Обучающимся и командам должно даваться две попытки на прохождение каждой «станции», в зачет принимается лучший результат.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания об истории возникновения легкой атлетики. Техника безопасности.	1	0	1	http://rusathletics.info/
1.2	Виды легкой атлетики.	1	0	1	https://la.sportedu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня юного легкоатлета	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Личная гигиена	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Дыхательные упражнения	1	0	1	
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Общая физическая подготовка	6	0	6	https://la.sportedu.ru/ Видеохостинг YouTube
2.2	Специальная подготовка	10	0	10	https://la.sportedu.ru/ YouTube
2.3	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	0	2	https://la.sportedu.ru/
2.4	Соревновательная и игровая деятельность	10	0	10	https://la.sportedu.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	33	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике	1	0	1	http://rusathletics.info/ https://athletics-sport.info/rules
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самоконтроль	1	0	1	http://rusathletics.info/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	http://rusathletics.info/
1.2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	3	0	3	http://rusathletics.info/
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Общая физическая подготовка	8	0	8	http://rusathletics.info/ YouTube
2.2	Специальная физическая подготовка	10	0	10	http://rusathletics.info/ YouTube
2.3	Соревновательная , игровая деятельность в различных видах легкой атлетики	10	0	10	http://rusathletics.info/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации	1	0	1	http://rusathletics.info
1.2	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике	1	0	1	https://la.sportedu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Дыхательные упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей)	5	0	5	www.lib.uniyar.ac.ru
2.2	Общefизическая подготовка	6	0	6	http://rusathletics.info/ YouTube
2.3	Специальная подготовка	10	0	10	http://rusathletics.info/ YouTube
2.4	Соревновательная , игровая деятельность	10	0	10	http://rusathletics.info/
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История развития легкоатлетического спорта.	1	0	1	06.09.2023
2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	0	1	13.09.2023
3	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	0	1	20.09.2023
4	Техника высокого старта	1	0	1	27.09.2023
5	Бег из высокого старта и различных исходных положений.	1	0	1	04.10.2023
6	Игры на основе легкой атлетики	1	0	1	11.10.2023
7	Бег на короткие дистанции от 10 м до 30 м.	1	0	1	18.10.2023
8	Бег на короткие дистанции от 10 м до 30 м.	1	0	1	25.10.2023
9	Эстафеты с элементами спринтерского бега.	1	0	1	08.11.2023
10	Бег на короткие дистанции от 10 м до 60 м.	1	0	1	15.11.2023
11	Бег на короткие дистанции от 10 м до 60 м.	1	0	1	22.11.2023
12	Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Разновидность ходьбы, бега.	1	0	1	29.11.2023
13	Повторный бег до 30м. Прыжки со скакалкой – 50 раз	1	0	1	06.12.2023
14	Техника прыжка в длину (обучение). «Комбинированные эстафеты».	1	0	1	13.12.2023
15	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Прыжки в длину с места.	1	0	1	20.12.2023
16	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Прыжки в длину с места.	1	0	1	27.12.2023
17	Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Разновидность ходьбы, бега.	1	0	1	10.01.2024
18	«Комбинированные эстафеты».	1	0	1	17.01.2024

19	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. эстафетный бег с предметами.	1	0	1	24.01.2024
20	Развитие скоростных , скоростно-силовых способностей	1	0	1	31.01.2024
21	«Встречные эстафеты»	1	0	1	07.02.2024
22	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	0	1	14.02.2024
23	Игры на основе легкой атлетики	1	0	1	28.02.2024
24	Техника метания мяча (обучение).	1	0	1	06.03.2024
25	Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Техника метания мяча (закрепление).	1	0	1	13.03.2024
26	Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Техника метания мяча.	1	0	1	20.03.2024
27	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Прыжки со скакалкой – 30 раз 2 подхода	1	0	1	27.03.2024
28	Места занятий, и их оборудования и подготовка	1	0	1	03.04.2024
29	Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений.	1	0	1	10.04.2024
30	Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений.	1	0	1	17.04.2024
31	Эстафетный бег с предметами.	1	0	1	24.04.2024
32	Комбинированные эстафеты.	1	0	1	08.05.2024
33	Тестирование бега.	1	0	1	15.05.2024

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетики	1	0	1	08.09.2023
2	Простейшие правила проведения соревнований	1	0	1	15.09.2023
3	Эстафеты с элементами спринтерского бега.	1	0	1	22.09.2023
4	Общеразвивающие, упражнения в различных видах легкой атлетики.	1	0	1	29.09.2023
5	Комплексы упражнений для развития физических качеств	1	0	1	06.10.2023
6	Разновидность ходьбы, бега.	1	0	1	13.10.2023
7	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	1	0	1	20.10.2023
8	Игры на материале легкой атлетике	1	0	1	20.10.2023
9	Бег в медленном и быстром темпе	1	0	1	27.10.2023
10	Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30 м., челночный бег 3х10 м.	1	0	1	10.11.2023
11	Сочетание беговых и прыжковых дисциплин	1	0	1	17.11.2023
12	Комбинированные эстафеты.	1	0	1	24.11.2023
13	Сочетание беговых и прыжковых дисциплин	1	0	1	01.12.2023
14	Подбор и составление комплекса общеразвивающих упражнений	1	0	1	08.12.2023
15	Повторный бег до 30м. Прыжки со скакалкой – 50 раз	1	0	1	15.12.2023
16	Закаливание организма	1	0	1	22.12.2023
17	Прыжки в длину (обучение)	1	0	1	29.12.2023
18	Прыжки в длину.	1	0	1	12.01.2024
19	Прыжки в длину.	1	0	1	19.01.2024
20	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1	0	1	26.01.2024

21	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1	0	1	02.02.2024
22	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1	0	1	09.02.2024
23	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1	0	1	16.02.2024
24	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1	0	1	01.03.2024
25	Игры сюжетного характера	1	0	1	15.03.2024
26	Игры на материале легкой атлетики	1	0	1	22.03.2024
27	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	0	1	05.04.2024
28	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	0	1	12.04.2024
29	Эстафетный бег	1	0	1	19.04.2024
30	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей. Подвижная игра. Повторный бег до 40м	1	0	1	26.04.2024
31	Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений.	1	0	1	03.05.2024
32	Тестирование бега и прыжков.	1	0	1	17.05.2024
33	Соревнования по легкой атлетике " Лучший бегун"	1	0	1	24.05.2024
34	Соревнования по легкой атлетике" Лучший прыгун"	1	0	1	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы	
1	История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации	1	0	1	7.09.2023
2	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1	0	1	14.09.2023
3	Комплексы упражнений для развития быстроты и ловкости	1	0	1	21.09.2023
4	Высокий старт. Бег с ускорением	1	0	1	28.09.2023
5	Челночный бег.	1	0	1	5.10.2023
6	Челночный бег.	1	0	1	12.10.2023
7	Комплекс упражнений, имитирующих работу рук при беге	1	0	1	19.10.2023
8	Бег на короткие дистанции: 30, 60м	1	0	1	26..10.2023
9	Основные правила проведения соревнования по легкой атлетике	1	0	1	9.11.2023
10	Игровые задания и с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге	1	0	1	16.11.2023
11	Дыхательные упражнения	1	0	1	23.11.2023
12	Эстафеты с элементами спринтерского бега.	1	0	1	30.11.2023
13	Круговая тренировка	1	0	1	7.12.2023
14	Комплексы упражнений для развития скоростно - силовых качеств	1	0	1	14.12.2023
15	Прыжковая работа	1	0	1	21.12.2023
16	Прыжковая работа	1	0	1	28.12.2023
17	Прыжки в высоту, в длину	1	0	1	11.01.2024
18	Прыжки в высоту, в длину	1	0	1	18.01.2024
19	Сочетание беговых и прыжковых дисциплин	1	0	1	25.01.2024

20	Комбинированные эстафеты.	1	0	1	1.02.2024
21	Повторный бег до 30м. Прыжки со скакалкой – 70 раз	1	0	1	8.02.2024
22	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	0	1	15.02.2024
23	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	0	1	22.02.2024
24	Комплексы упражнений для развития физических качеств	1	0	1	29.02.2024
25	Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность	1	0	1	7.03.2024
26	Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность	1	0	1	14.03.2024
27	Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений.	1	0	1	21.03.2024
28	Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность	1	0	1	4.04.2024
29	Специальные упражнения для обучения метанию мяча на дальность	1	0	1	11.04.2024
30	Тестирование метания мяча на дальность	1	0	1	18.04.2024
31	Тестирование бега и прыжков	1	0	1	25.04.2024
32	Тестирование бега и прыжков	1	0	1	2.05.2024
33	Соревнования по легкой атлетике	1	0	1	16.05.2024
34	Соревнования по легкой атлетике	1	0	1	23.05.2024

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Легкая атлетика в 1-3 классах // журн. Физкультура в школе. № 4,5,6.

2004. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Легкая атлетика: основы знаний (в вопросах и ответах)

Евгений Врублевский

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://athletics-sport.info/rules>

Видеохостинг YouTube