



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ № 2»**

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
протокол №1 от 24 августа 2020 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор MAOU «Гимназия № 2»
Т.С. Калинина
«24» августа 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНАЯ

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7 - 10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):

Смирнова Марина Михайловна,
Трубин Евгений Валерьевич
учителя физической культуры

г. Нижний Новгород
2020 год

Official rectangular stamp with a signature and date. Text includes: "Для Директора Муниципального автономного общеобразовательного учреждения 'Гимназия № 2'", "Т.С. Калинина /", "2020 г.", and "ВЕРНО".

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетика» базового уровня имеет физкультурно-спортивную направленность.

Рабочая программа предназначена для работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту в 1-4 классах.

Актуальность программы:

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.

Цель программы:

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Для достижения поставленной цели осуществляется ряд задач:

Личностные:

- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные:

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- ✓ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации).

Категории учащихся:

Программа рассчитана для учащихся 1-4 классов.

Формы обучения:

- ✓ индивидуальные (консультации, беседы);
- ✓ групповые (спортивные мероприятия (веселые старты, эстафеты);
- ✓ обучение в микрогруппах (спортивные задания, игры).

Типы и виды занятий

1. Учебные занятия:

- комплексные;
- индивидуальные;

2. Контрольные занятия:

Тестирование физической подготовленности учащихся

Программа рассчитана на 4 года обучения, занятия проводятся 1 час в неделю.

Всего: в 1 классе 33 часа в учебном году, во 2 классе 36 часов в учебном году, в 3 классе 36 часов в учебном году, в 4 классе 36 часов в учебном году.

Предполагаемые результаты освоения программы.

- формирование знаний в области легкой атлетики и спорта в целом;
- формирование интереса к систематическим занятиям легкой атлетикой;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков сотрудничества, коммуникабельности, коллективизма;
- формирование ценностного отношения к различным элементам спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание трудолюбия, дисциплинированности, сознательности, активности;
- воспитание волевых, моральных, этических и эстетических качеств у детей.

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 лёгкой 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;

В результате освоения программы обучающиеся получают возможность для формирования УУД:

Личностных универсальных учебных действий:

- инициативностью;
- аккуратностью;
- коммуникабельностью;
- целеустремлённостью;
- самокритичностью;
- творческой активностью;
- способностью к оказанию взаимопомощи;
- самостоятельностью;
- исполнительностью;
- способностью к взаимодействию в команде;
- физической активностью;
- выносливостью;
- упорством в достижении поставленных целей;
- уважением к старшим, родителям, семейным традициям;
- милосердием, заботой о старших и младших;
- экологической культурой;
- любовью к своей малой родине;
- трудолюбием.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивных универсальных учебных действий:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательных универсальных учебных действий:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

Коммуникативных универсальных учебных действий:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Содержание занятий

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

1.3. Гигиена спортсмена и закаливание. 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. 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. 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. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

1.7. Общая физическая и специальная подготовка. 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. 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!»).

**Тематическое планирование
для 1-4 классов**

№	Разделы	Класс, часы.				Форма промежуточной (итоговой) аттестации
		1	2	3	4	
1	Основы знаний.	6	6	6	6	Входной контроль.
2	Способы двигательной деятельности (умение, навыки), общее развивающие двигательные способности.	15	15	15	15	Наблюдение в игре.
3	Тестирование физической подготовленности учащихся	12	15	15	15	Контрольные нормативы.
Итого		33	36	36	36	

Тематическое планирование для 1 класса

№	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
1. Основы знаний – 6 часов.			
1	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой	Ознакомить с правилами безопасности.	1
2	Техника выполнения разучиваемых упражнений.	Обучение выполнению различных упражнений.	1
3	Основные упражнения для развития физических качеств.	Совершенствование упражнений. Подвижная игра «перестрелка».	1
4	Основные положения правил соревнований по бегу.	Правила. О.Р.У. Обучение низкому старту.	1
5	Основные положения правил соревнований по прыжкам.	Правила. Обучение прыжку в длину с места	1
6	Основные положения правил соревнований по метанию.	Правила. Проведение игры. Эстафета.	1
2. Способы двигательной деятельности (умения, навыки). Общее развивающие двигательные способности 15 часов.			

7	Бег на короткие дистанции	Обучение бегу на короткие дистанции. Подвижная игра «перестрелка».	1
8	Беговые упражнения	Обучение. Игра «Повтори за	1
9	Высокий старт и стартовый разгон.	Обучение. О.Р.У.	1
10	Бег с высокого старта	Обучение. Подвижная игра	1
11	Бег с ходу	Совершенствование. Подвижная игра	1
12	Эстафета с бегом.	Проведение различных эстафет.	1
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Обучение, подвижная игра «лапта».	1
14	Прыжковые упражнения.	Обучение. Подвижная игра «перестрелка».	1
15	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Обучение. Комплекс ОРУ с мячом.	1
16	Эстафета с прыжками и преодоление препятствий.	Совершенствование отработанных элементов.	1
17	Метание малого мяча	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	1
18	Метание малого мяча с места, с одного шага.	Комплекс ОРУ С мячом.	1
19	Метание мяча с двух-трёх шагов.	Совершенствование. Подвижная игра с мячами.	1
20	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Отработка техники метания мяча в цель. Подвижная игра.	1
21	Длительный бег в равномерном темпе.	Развитие выносливости.	1
3.Тестирование физической подготовленности учащихся 12 часов.			
22	Бег 30 метров с высокого старта.	ОРУ. Совершение отработанных навыков.	1
23	Прыжок в длину с места.	ОРУ. Подвижная игра «лапта»	1
24	Челночный бег 3*10 метров.	ОРУ. Совершенствование скоростных способностей.	1
25	Подтягивание на высокой перекладине.	ОРУ. Подвижная игра «перестрелка»	1

26	Наклон вперёд из положение сидя на полу.	ОРУ. Эстафета с мячами.	1
27	Шестиминутный бег.	ОРУ. Бег в равномерном темпе без остановок.	1
28	Эстафеты.	ОРУ. Проведение эстафет с различными предметами.	1
29	Бег с высокого старта	ОРУ. Совершенствование высокого старта.	1
30	Метание малого мяча	Совершенствование метания мяча. Подвижная игра «лапта».	1
31	Подвижные игры с элементами метания, бега,	Совершенствование пройденных элементов в подвижных играх.	2
32	прыжков.		
33	Проведение аттестации	Сдача нормативов	1

Тематическое планирование для 2 класса

№	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
1. Основы знаний 6 часов.			
1	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой.	Ознакомить с правилами безопасности. ОРУ	1
2	Техника выполнения разучиваемых упражнений.	Обучение техники бега в медленном темпе.	1
3	Основные упражнения для развития физических качеств.	Обучение техники бега в быстром темпе .	1
4	Техника бега.	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направления движения.	1
5	Совершенствование правил соревнований по прыжкам.	Правила. Обучение прыжку в длину с места	1
6	Основные положения правил соревнований по метанию.	Правила. Проведение игры. Эстафета с передачей предметов.	1
2. Способы двигательной деятельности (умения, навыки) Общие развивающие упражнения, двигательные способности 15 часов.			
7	Бег на короткие дистанции,	Совершенствование бега на	1

	специально беговые упражнения.	короткие дистанции. Подвижная игра «перестрелка».	
8	Специально-беговые упражнения. ОРУ	Совершенствование. Игра «Повтори за мной»	1
9	Высокий старт и стартовый разгон.	Совершенствование. О.Р.У.	1
10	Бег с высокого старта	Совершенствование. Подвижная игра	1
11	Бег с ходу. ОРУ	Совершенствование. Подвижная игра	1
12	Эстафета с бегом.	Проведение различных эстафет.	1
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Совершенствование, подвижная игра «лапта».	1
14	Прыжковые упражнения.	Совершенствование. Подвижная игра «перестрелка».	1
15	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Совершенствование. Комплекс ОРУ с мячом.	1
16	Эстафета с прыжками и преодоление препятствий.	Совершенствование отработанных элементов.	1
17	Метание малого мяча	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	1
18	Метание малого мяча с места, с одного шага.	Комплекс ОРУ с мячом. Метание в цель.	1
19	Метание мяча с двух-трёх шагов.	Совершенствование. Подвижная игра с мячами.	1
20	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Отработка техники метания мяча в цель. Подвижная игра.	1
21	Длительный бег в равномерном темпе.	Развитие выносливости. Бег с передачей эстафеты.	1
3.Тестирование физической подготовленности учащихся 15 часов.			
22	Бег 30 метров с высокого старта.	ОРУ. Совершение отработанных навыков.	1
23	Прыжок в длину с места.	Совершенствование. ОРУ. Подвижная игра «лапта»	1
24	Челночный бег 3*10 метров.	ОРУ. Совершенствование	1

		скоростных способностей.	
25	Подтягивание на высокой перекладине.	Совершенствование. ОРУ. Подвижная игра «перестрелка»	1
26	Наклон вперёд из положения сидя на полу.	ОРУ. Эстафета с мячами.	1
27	Шестиминутный бег.	ОРУ. Бег в равномерном темпе без остановок.	1
28 - 29	Эстафеты.	ОРУ. Проведение эстафет с различными предметами.	2
30	Бег с высокого старта	ОРУ. Совершенствование высокого старта.	1
31	Метание малого мяча на дальность и в цель.	Совершенствование метания мяча. Подвижная игра «лапта».	1
32 - 35	Подвижные игры с элементами метания, бега, прыжков.	Совершенствование пройденных элементов в подвижных играх.	3
36	Проведение аттестации	Сдача нормативов	1

Тематическое планирование для 3 класса

№	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
1. Основы знаний 6 часов.			
1	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой	Ознакомить с правилами безопасности. Подвижная игра	1
2	Техника выполнения упражнений.	Совершенствование выполнению специальных упражнений. ОРУ	1
3	Основные упражнения для развития физических качеств.	Совершенствование упражнений. Подвижная игра «перестрелка».	1
4	Основные положения правил соревнований по бегу.	Правила. О.Р.У. Совершенствование низкого старта.	1

5	Основные положения правил соревнований по прыжкам.	Правила. Совершенствование прыжка в длину с места	1
6	Эстафетный бег. Эстафета.	Правила. Проведение игры.	1
2. Способы двигательной деятельности (умение, навыки). Общие развивающие упражнения, двигательные способности 15 часов.			
7	Бег на короткие дистанции	Совершенствование бег на короткие дистанции. Подвижная игра «перестрелка».	1
8	Специально-беговые упражнения	Совершенствование. Игра «Повтори за мной»	1
9	Высокий старт и стартовый разгон.	Совершенствование. О.Р.У.	1
10	Бег с высокого старта	Совершенствование. Подвижная игра	1
11	Бег с разной скоростью, и в разном темпе.	Совершенствование. Подвижная игра	1
12	Эстафета с передачей палочки	Проведение эстафет с передачей предметов.	1
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Совершенствование, подвижная игра «лапта».	1
14	ОРУ. Прыжковые упражнения.	Совершенствование. Подвижная игра «перестрелка».	1
15	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	Совершенствование. Комплекс ОРУ с мячом.	1
16	Эстафета с прыжками и преодоление препятствий.	Совершенствование отработанных элементов.	1
17	Метание малого мяча с места	Совершенствование. Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	1
18	Метание малого мяча с места, с одного шага.	Совершенствование. Комплекс ОРУ С мячом.	1
19	Метание мяча с двух-трёх шагов.	Совершенствование. Подвижная игра с мячами.	1
20	Метание мяча с разбега в	Отработка техники метания	1

	горизонтальную и вертикальную цель.	и мяча в цель. Подвижная игра.	
21	Длительный бег в равномерном темпе.	Развитие выносливости.	1
3.Тестирование физической подготовленности учащихся 15 часов.			
22	Бег 30 метров с высокого старта.	ОРУ. Совершение отработанных навыков.	1
23	Прыжок в длину с места.	ОРУ. Подвижная игра «лапта»	1
24	Челночный бег 3*10 метров.	ОРУ. Совершенствование скоростных способностей.	1
25	Подтягивание на высокой перекладине.	ОРУ. Подвижная игра «перестрелка»	1
26	Наклон вперед из положения сидя на полу.	ОРУ. Эстафета с мячами.	1
27	Шестиминутный бег.	ОРУ. Бег в равномерном темпе без остановок.	1
28 - 29	Эстафеты.	ОРУ. Проведение эстафет с различными предметами.	2
30	Бег с высокого старта	ОРУ. Совершенствование высокого старта.	1
31	Метание малого мяча	Совершенствование метания мяча. Подвижная игра «лапта».	1
32 - 35	Подвижные игры с элементами метания, бега, прыжков.	Совершенствование пройденных элементов в подвижных играх.	1
36	Проведение аттестации	Сдача нормативов	1

Тематическое планирование для 4 класса

№	Тема занятия	Содержание занятия	Количество часов
1. Основы знаний 6 часов.			
1	Т.Б. при занятиях легкой атлетикой	Ознакомить с правилами безопасности.	1
2	Техника выполнения бега	Совершенствование бега с ускорением.	1

3	Основные упражнения для развития физических качеств.	Совершенствование упражнений. Подвижная игра «перестрелка».	1
4	Основные положения правил соревнований по бегу.	Совершенствование бега с максимальной скоростью. Совершенствование низкого старта.	1
5	Основные положения правил соревнований по прыжкам.	Правила. Совершенствование прыжка в длину с места	1
6	ОРУ. Основные положения правил соревнований по метанию.	Правила. Проведение игры. Эстафета.	1
2. Способы двигательной деятельности (умение, навыки).			
Общие развивающие упражнения, двигательная деятельность 15 часов.			
7	Бег на короткие дистанции	Совершенствование бега на короткие дистанции. Подвижная игра «перестрелка».	1
8	Специально-беговые упражнения. Выносливость.	Совершенствование. Игра «Повтори за мной», Длительный бег в равномерном темпе.	1
9	ОРУ. Высокий старт и стартовый разгон.	Совершенствование. О.Р.У. со скакалкой.	1
10	Бег с высокого старта	Совершенствование. Подвижная игра	1
11	Бег с разным темпом.	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Подвижная игра	1
12	Эстафета с передачей предметов.	Проведение эстафет с различными предметами.	1
13	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Совершенствование, подвижная игра «лапта».	1
14	Прыжковые упражнения.	Совершенствование. Подвижная игра «перестрелка».	1

15	Прыжки в длину с разбега.	Совершенствование. Комплекс ОРУ с мячом.	1
16	Эстафета с преодолением препятствий.	Совершенствование отработанных элементов.	1
17	Метание малого мяча на дальность.	Игры с мячом: ловля, бросок, передача. Подвижная игра «перестрелка»	1
18	Метание малого мяча с места, с разбега	Совершенствование. Комплекс ОРУ с мячом.	1
19	Метание мяча с двух-трёх шагов в цель.	Совершенствование. Подвижная игра с мячами.	1
20	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	Отработка техники метания мяча в цель. Подвижная игра.	1
21	Длительный бег в равномерном темпе.	Развитие выносливости. Подвижная игра «лапта»	1
3.Тестирование физической подготовленности учащихся 15 часов.			
22	Бег 30 метров с высокого старта.	ОРУ. Совершение отработанных навыков.	1
23	Прыжок в длину с места.	ОРУ. Подвижная игра «лапта»	1
24	Челночный бег 3*10 метров.	ОРУ. Совершенствование скоростных способностей.	1
25	Подтягивание на высокой перекладине.	ОРУ. Подвижная игра «перестрелка»	1
26	Наклон вперёд из положения сидя на полу.	ОРУ. Эстафета с мячами.	1
27	Шестиминутный бег.	ОРУ. Бег в равномерном темпе без остановок.	1
28	Эстафеты.	ОРУ. Проведение эстафет с различными предметами.	2
29			
30	Бег с высокого старта	ОРУ. Совершенствование высокого старта.	1
31	Метание малого мяча	Совершенствование метания мяча. Подвижная игра «лапта».	1

32	Подвижные игры с	Совершенствование	4
-	элементами метания, бега,	пройденных элементов в	
35	прыжков.	подвижных играх.	
36	Проведение аттестации	Сдача нормативов	1

Критериями оценки выполнения программы служат:

- стабильный интерес школьников к изучению и пропаганды легкой атлетики
- массовость и активность участия учащихся в мероприятиях по данной направленности.

Формы аттестации и оценочные материалы

Формами аттестации обучающихся при реализации программы

«Лёгкая атлетика» являются:

- Сдача нормативов
- Бег 30 метров с высокого старта;
- Прыжок в длину с места;
- Челночный бег 3*10 метров;
- Шестиминутный бег.

Организационно – педагогические условия реализации программы.

- материально-технические условия реализации программы:

Мячи для метания, лента финишная, дорожка разметочная для прыжков в длину с места, рулетка измерительная, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, (10 м, 50 м), Измерительные приборы: секундомер
Средства первой помощи: аптечка медицинская

- учебно-методическое информационное обеспечение программы:

1. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2011.
2. А.А. Ушаков, И.Ю. Радич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2005
3. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007

4. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
5. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулома» Мурманск, 2007
6. В.Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2007
7. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007