

«Рассмотрено» на заседании кафедры протокол № 4 от «27»08 2025г. Зав. МК/МО _____	«Согласовано» заместитель директора по УВР/ УМР _____ «27»08 2025 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «Гимназия №8» Н.С.Сазонова _____ Приказ №263 от «27»08 2025 г.
---	--	--

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**направленность: Спортивно-оздоровительная  
«легкая атлетика»**

**Применима: для 1-4 классов**

Составлена: для учащихся 1-4 классов

Составитель: Шапоров А. Ю.  
Учитель физической культуры  
первой квалификационной  
категории

Сроки реализации программы: 01.09.2025- 31.05.2026

**г. Рубцовск, 2025**

## **І . Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ – 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Уставом МБОУ «Гимназия №8»;
- ООП ООО МБОУ «Гимназия №8»;
- Положением о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Гимназия №8»;
- Планом о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Гимназия №8» на 2022-2023 учебный год;
- Положением о рабочей программе курса внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Гимназия №8».

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А.Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), 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.)

**Возраст детей:** программа составлена для учащихся 1-4 класс (возраст учащихся – 7-11 лет).

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 час в неделю (33 часа в год в 1- м классе, 34 часа 2-4 классах, всего – 135 часов).

**Цель программы**– создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

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

**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.

## II Общая характеристика курса внеурочной деятельности

«Легкая атлетика» основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовки; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

### Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (1-2 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков (3-4 класс);

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 40 минут

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

**Основными формами подведения итогов** программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

### **III. Описание места факультативного курса в плане внеурочной деятельности в рамках общеинтеллектуального направления**

Особенностью представленной программы «Легкая атлетика»- является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 33 недели в 1м классе, на 34 недели во 2-4 классах.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике 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 легкой атлетикой.

#### **IV. Описание ценностных ориентиров содержания факультативного курса внеурочной деятельности.**

**Ценностными ориентирами содержания данного факультативного курса являются:**

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.
- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.
- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:  
доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,  
культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

## **V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения факультативного курса внеурочной деятельности**

### *Личностные результаты:*

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

### *Метапредметные результаты:*

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

### *Предметные результаты:*

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

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

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

### **Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» во внеурочной деятельности учащиеся должны

### **Характеризовать**

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

### **Уметь**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

### **Демонстрировать:**

### 1 класс

№ п\п	Физиче- ские спо- собности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низ- кий	сред- ний	высо- кий	низ- кий	сред- ний	высо- кий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.5	7.3- 6.2	5.6	7.6	7.5- 6.4	5.8
2.	координа- ционные	Челночный бег 3x10м,с	11.2	10.8- 10.3	9.9	11.7	11.3- 10.6	10.2
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	100	115- 135	155	90	110- 130	150
4.	выносли- вость	6-ти минутный бег,м	700	730- 900	1100	500	600- 800	900
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	9	2	6-9	11.5
6.	силовые	Подтягивание на вы- сокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекла- дине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	2-3	4	2	4-8	12

### 2 класс

№ п\п	Физиче- ские спо- собности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низ- кий	сред- ний	высо- кий	низ- кий	сред- ний	высо- кий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2- 6.2	5.6
2.	координа- ционные	Челночный бег 3x10м,с	10.4	10.0- 9.5	9.1	11.2	10.7- 10.1	9.7
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	110	125- 145	165	100	125- 140	155
4.	выносли- вость	6-ти минутный бег,м	750	800- 950	1150	550	650- 850	950
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекла- дине из виса, кол- во раз (М) На низкой пере- кладине из виса лежа, кол-во раз	1	2-3	4	3	6-10	14

### 3 класс

п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низ-кий	сред-ний	высо-кий	низ-кий	сред-ний	высо-кий
.1	скоростные	Бег 30 м,с	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
.2	координационные	Челночный бег 3х10м,с	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
.3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	120	130-150	175	110	135-150	160
.4	выносливость	6-ти минутный бег,м	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
.5	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	13
.6	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	3-4	5	3	8-13	16

### 4 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низ-кий	сред-ний	высо-кий	низ-кий	сред-ний	высо-кий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2.	координационные	Челночный бег 3х10м,с	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-ти минутный бег,м	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	1	3-4	5	4	8-13	18



## VI.Содержание факультативного курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них			
			1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег на короткие дистанции	30	8	8	7	7
2	Метание малого мяча	28	7	7	7	7
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	26	6	6	7	7
4	Прыжки в высоту «перешагиванием»	25	5	6	7	7
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	26	7	7	6	6
<b>Итого часов:</b>		<b>135</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>8</b>	В процессе обучения	<b>8</b>
1.1	Бег в медленном и быстром темпе	4	-	4
1.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	4	-	4
2	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	<b>6</b>	В процессе обучения	<b>6</b>
2.1	Техника прыжка в длину с места.	2	-	2
2.2	Прыжки с высоты до 60-70 см	2	-	2
2.3	Прыжки в длину с разбега.	2	-	2
3.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>	<b>5</b>	В процессе обучения	<b>5</b>
3.1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	2	-	2
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	3	-	3
4.	<b>Метание малого мяча</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>
4.1	Держание и выбрасывание малого мяча	1	-	1
4.2	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	3	-	3
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	3	-	3
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7	-	7

## Содержание

### 1 раздел: Беговые упражнения

#### *Теоретическая часть:*

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть:** - техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);  
-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

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

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

- история развития легкой атлетики

**Практическая часть:**-прыжки в длину с места;

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

-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

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

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

*Физическая культура (основные понятия).*

- физическое развитие человека

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

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

### **4 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

*Физическая культура человека*

- значение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча;

-обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоялицом в направлении метания;

-обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.

### **5 раздел:Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- подготовка к занятиям легкой атлетикой;

**Практическая часть:**

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>8</b>	В процессе обучения	8
1.1	Бег в медленном и быстром темпе	4	-	4
1.	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	4	-	4
2	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	<b>6</b>	В процессе обучения	<b>6</b>
2.1	Техника прыжка в длину с места.	2	-	2
2.2	Прыжки с высоты до 60-70 см	2	-	2
2.3	Прыжки в длину с разбега.	2	-	2
3.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>	<b>6</b>	В процессе обучения	<b>6</b>
3.1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	2	-	2
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	4	-	4
4.	<b>Метание малого мяча</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>
4.1	Держание и выбрасывание малого мяча	1	-	1
4.2	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	3	-	3
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 4-5 м.	3	-	3
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7	-	7

### Содержание

#### 1 раздел: Беговые упражнения

##### *Теоретическая часть:*

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

- закаливание организма.

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

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

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

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

*История развития легкой атлетики.*

- легкая атлетика - как вид спорта

**Практическая часть :** -прыжки в длину с места;

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

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

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

*Физическая культура (основные понятия).*

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

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

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

### **4 раздел: Метание малого мяча**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

*Физическая культура человека:*

- основные приёмы самоконтроля.

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

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

### **5 раздел:Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

#### **Практическая часть:**

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**3 год**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>
1.1	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона	3	-	3
1.2	Бег с ускорением ис максимальной скоростью	2	-	2
1.3	Бег с преодолением различных препятствий прыжками	2	-	2
2	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	1	-	1
2.2	Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	1	-	1
2.3	Техника прыжка в длину с места	2	-	2
2.4	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	3	-	3
3.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>
3.1	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	3	-	3
3.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	4	-	4
4.	<b>Метание малого мяча</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>
4.1	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	4	-	4
4.2	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	3	-	3
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>6</b>	В процессе обучения	<b>6</b>
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	6	-	6

### Содержание

#### 1 раздел: Беговые упражнения

##### *Теоретическая часть:*

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

-влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

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

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

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

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега
- История развития легкой атлетики.*
- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

**Практическая часть:** - прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;
- отталкивание в прыжке в длину с разбега.
- техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

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

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.
- Физическая культура (основные понятия).*
- организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

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

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

## **4 раздел: Метание малого мяча**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.
- Физическая культура человека:*
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

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

- метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.

## **5 раздел:Подвижные игры с элементами легкой атлетики.**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.
- Способы двигательной деятельности*
- Организация досуга средствами физической культуры.

### **Практическая часть:**

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

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

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

# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>
1.1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	4	-	4
	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	3	-	3
2	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>
2.1	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	-	2
2.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	2	-	2
2.3	Прыжок в длину с полного разбега.	3	-	3
3.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>
3.1	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	2	-	2
3.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	2	-	2
3.3	Прыжок в высоту с полного разбега.	3		3
4.	<b>Метание малого мяча</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>
4.1	Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом по направлению метания.	2	-	2
4.2	Метание малого мяча с места из и.п. – стоя боком в направлении метания.	3	-	3
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6 м.	2	-	2
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>6</b>	В процессе обучения	<b>6</b>
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	6	-	6

## Содержание

### 1 раздел: Беговые упражнения

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

-проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

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

-высокий старт и стартовый разгон;

- бег с преодолением различных препятствий прыжками.



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

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

**Практическая часть:-** прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;

- отталкивание в прыжке в длину с разбега.

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

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

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

*Физическая культура (основные понятия).*

-здоровье и здоровый образ жизни.

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

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

## **4 раздел: Метание малого мяча**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

*Физическая культура человека:*

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Практическая часть:** метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.

– стоя лицом в направлении метания;

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

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

## **5 раздел:Подвижные игры с элементами легкой атлетики.**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

-Организация досуга средствами физической культуры.

**Практическая часть:**

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

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

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

# Календарно-тематическое планирование.

## 1 класс

№ /п	Календар- ные сроки		Тема учебного заня- тия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы техническое обеспечение
	предполагае- мые	фактические				Теоретическая часть занятия /форма организа- ции деятельности	Практическая часть занятия /форма ор- ганизации деятель- ности		
1			Бег в медленном и быстром темпе	Занятие фор- мирования умений и навыков	1	правила безопас- ности и гигиениче- ские требования на занятиях легкой атлетикой	высокий старт, низ- кий старт, стартовый разгон, бег с уско- рением.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Стартовые колодки, се- кундомер
2			Прямолинейный бег и бег с измене- нием направления	Занятие фор- мирования умений и навыков	1	история развития легкой атлетики	Бег с высокого стар- та.		
3			Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30 м., челноч- ный бег 3х10 м.	Занятие при- менение зна- ний, умений, навыков	1	физическое разви- тие человека	высокий старт, низ- кий старт, стартовый разгон, бег с уско- рением.		Стартовые колодки, се- кундомер
4			Прямолинейный бег и бег с измене- нием направления. Подтягивание из виса, наклоны впе- ред из положения сидя.	Занятие при- менение зна- ний, умений, навыков	1	режим дня, его ос- новное содержание и правила планиро- вания	Бег с высокого стар- та.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	
5			Техника прыжка в длину с места. Ше- стиминутный бег. Прыжки в длину с места.	Занятие фор- мирования умений и навыков	1	правила безопасно- сти и гигиениче- ские требования на занятиях по прыж- кам в длину с места	Прыжки в длину с места.	Формирование дисциплинирован- ности, корректно- сти, требовательности к себе	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

6			Техника прыжка в длину с места.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1	значение правильного питания при занятиях спортом	Прыжки в длину с места.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
7			Прыжки в длину с разбега.	Занятие формирования умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.		Рулетка измерительная (10 м)
8			Прыжки с высоты до 60-70 см	Занятие формирования умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;	Формирование умения и желания оказывать помощь	
9			Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	Занятие формирования умений и навыков	1		Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.		
10			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Занятие формирования умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	перешагивание через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
11			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	Формирование умения и желания оказывать помощь	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
1			Держание и выбра-	Занятие фор-	1	правила безопасно-	правильное держа-	формирование	

2			сывание малого мяча	мирования умений и навыков		сти и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	ние и выбрасывание малого мяча;	доброжелательного отношения друг к другу	
1 3			Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	Занятие формирования умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
1 4			Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;		Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
1 5			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	Занятие формирования умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.	Формирование дисциплинированности	
1 6			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.	Формирование умения и желания оказывать помощь	
1 7			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.		
1 8			Развитие физических способностей	Занятие формирования	1	правила безопасности и гигиенические	«Волк во рву», «Жмурки», «Ловиш-	Формирование	

			в подвижных играх с элементами легкой атлетики	умений и навыков		ские требования при занятиях подвижными играми.	ки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,	дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	
19			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	1		:«Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,	формирование доброжелательного отношения друг к другу	
20			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	1		«Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест»,	Формирование умения и желания оказывать помощь	
21			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	1		«Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест»,	формирование доброжелательного отношения друг к другу	
22			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	1		«Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	
23			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	1		«Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».		
24			Метание малого мяча с места способом «из за спины	Занятие применение знаний, умений,	1		метание малого мяча с места способом «из-за спины через	Формирование умения и желания оказывать	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

			через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	навыков			плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;	помощь	Мячи для метания
2 5			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Занятие применение знаний, умений, навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту с разбега	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
2 6			Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.		
2 7			Прыжки с высоты до 60-70 см	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	
2 8			Прыжки в длину с разбега.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега	техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.		Рулетка измерительная (10 м)
2 9			Прямолинейный бег и бег с изменением направления	Занятие применение знаний, умений, навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Бег с высокого старта.		
3 0			Бег в медленном и быстром темпе. Подтягивание из	Занятие применение знаний, умений,	1		высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с уско-	Формирование дисциплинированности, корректно-	

			виса. Наклоны вперед из положения сидя.	навыков			рением.	сти, требовательности к себе;	
3 1			Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Бег с высокого старта.		
3 2			Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30м, челночный бег 3х10 м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.		
3 3			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		«Лапта», эстафеты.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	

## 2 класс

№ /п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы техническое обеспечение
	предполагаемые	фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1			Бег в медленном и быстром темпе	Занятие формирования умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Стартовые колодки, секундомер
2			Прямолинейный бег и бег с изменением	Занятие формирования	1	история развития легкой атлетики	Бег с высокого старта.		

			нием направления.	умений и навыков			Челночный бег 3х10м., бег 30 м.		
3			Бег в медленном и быстром темпе. Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1	физическое развитие человека	высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.		Стартовые колодки, секундомер
4			Прямолинейный бег и бег с изменением направления.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1	режим дня, его основное содержание и правила планирования	Бег с высокого старта. Прыжки в длину с места. Наклоны вперед из положения сидя.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Рулетка измерительная, гимнастический мат.
5			Техника прыжка в длину с места.	Занятие формирования умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с места	Прыжки в длину с места.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
6			Техника прыжка в длину с места.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1	значение правильного питания при занятиях спортом	Прыжки в длину с места.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
7			Прыжки в длину с разбега.	Занятие формирования умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.		Рулетка измерительная (10 м)
8			Прыжки с высоты до 60-70 см	Занятие формирования умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;	Формирование умения и желания оказывать помощь	



9			Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	Занятие формирования умений и навыков	1		Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.		
10			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Занятие формирования умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	перешагивание через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
11			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	Формирование умения и желания оказывать помощь	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
12			Держание и выбрасывание малого мяча	Занятие формирования умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	правильное держание и выбрасывание малого мяча;	формирование доброжелательного отношения друг к другу	
13			Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	Занятие формирования умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
14			Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;		Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания

1 5			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	Занятие формирования умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.	Формирование дисциплинированности	
1 6			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.	Формирование умения и желания оказывать помощь	
1 7			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.		
1 8			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Занятие формирования умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	«Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	
1 9			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	1		:«Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,	формирование доброжелательного отношения друг к другу	
2 0			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	1		«Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам»,«Перемена мест»,	Формирование умения и желания оказывать помощь	
2			Развитие физиче-	Комбиниро-	1		«Попрыгунчики-	формирование	

1			ских способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	ванное занятие			воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест»,	доброжелательного отношения друг к другу	
2 2			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	1		«Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	
2 3			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	1		«Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».		
2 4			Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
2 5			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Занятие применение знаний, умений, навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту с разбега	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
2 6			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Занятие применение знаний, умений, навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту с разбега	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту

2 7			Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.		
2 8			Прыжки с высоты до 60-70 см	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	
2 9			Прыжки в длину с разбега.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега	техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.		Рулетка измерительная (10 м)
3 0			Прямолинейный бег и бег с изменением направления	Занятие применение знаний, умений, навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Бег с высокого старта.		
3 1			Бег в медленном и быстром темпе. Наклоны вперед из положения сидя. Челночный бег 3х10 м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	Гимнастический мат, секундомер.
3 2			Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Бег 30м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		Бег с высокого старта.		Секундомер, рулетка измерительная.
3 3			Бег в медленном и быстром темпе	Занятие применение зна-	1		высокий старт, низкий старт, стартовый		Секундомер, перекладина

			.Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.	ний, умений, навыков			разгон, бег с ускорением.		гимнастическая
3 4			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		«Лепта», эстафеты.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Теннисный мяч, бита.

### 3 класс

№ /п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы техническое обеспечение
	предлагаемые	активные				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1			Техника выполнения высокого старта и стартового разгона	Усвоение знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Бег с ускорением и с максимальной скоростью	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Стартовые колодки, секундомер
2			Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Бег 30м. Подтягивание из виса.		Перекладина, секундомер.
3			Бег с ускорением и максимальной скоростью.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.	Челночный бег 3х10м. Наклоны вперед из положения сидя.		Стартовые колодки, секундомер

4			Бег с преодолением различных препятствий прыжками.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Рулетка измерительная, секундомер
5			Техника прыжка в длину с места	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Прыжок в длину с места.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
6			Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	Усвоение знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Рулетка измерительная (10 м)
7			Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	Усвоение знаний, умений и навыков	1		прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега		Рулетка измерительная (10 м)
8			Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м)
9			Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.		Планка и стойки для прыжков в высоту
10			Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	Формирование дисциплинированности, корректности	Планка для прыжков в высоту Стойка для

			ходьбе.	ков				сти, требовательности к себе	прыжков в высоту
1 1			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Совершенство- вание знаний, уме- ний и навы- ков	1	правила безопасно- сти и гигиениче- ские требования на занятиях по прыж- кам в высоту.	прыжок в высоту способом «переша- гивание» с 3-5 шагов разбега	Формирование умения и жела- ния оказывать помощь	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
1 2			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Совершенство- вание знаний, уме- ний и навы- ков	1		прыжок в высоту способом «переша- гивание» с 3-5 шагов разбега	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
1 3			Техника метания малого мяча спосо- бом «из-за спины через плечо» из и.п. —стоя лицом в направлении мета- ния.	Совершенство- вание знаний, уме- ний и навы- ков	1	правила безопасно- сти и гигиениче- ские требования на занятиях по мета- нию мяча.	метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. —стоя лицом в направлении мета- ния.	Формирование умения и жела- ния оказывать помощь	Рулетка из- мерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
1 4			Техника метания малого мяча спосо- бом «из-за спины через плечо» из и.п. —стоя лицом в направлении мета- ния.	Совершенство- вание знаний, уме- ний и навы- ков	1		метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. —стоя лицом в направлении мета- ния.		Рулетка из- мерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
1 5			Метание малого мяча в горизон- тальную и верти- кальную цель (1,5х1,5м) с рассто- яния 4-5м.	Совершенство- вание знаний, уме- ний и навы- ков	1	организация и пла- нирование само- стоятельных заня- тий по развитию физических ка- честв.	Метание малого мя- ча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстоя- ния 4-5м.	Формирование дисциплинирован- ности	Мячи для метания.

1 6			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	Формирование умения и желания оказывать помощь	Мячи для метания
1 7			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Занятие применение знаний, умений, навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	«Футбол»,		Футбольный мяч, свисток
1 8			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		«Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка».	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	скакалка
1 9			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Занятие применение знаний, умений, навыков	1	место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.	«Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка»	формирование доброжелательного отношения друг к другу	скакалка
2 0			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».	Формирование умения и желания оказывать помощь	Мячи теннисные, волейбольные
2 1			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Мячи теннисные, волейбольные



2 2			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	Усвоение знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Мячи теннисные
2 3			Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	Усвоение знаний, умений и навыков	1		Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.		Мячи (150г) для метания
2 4			Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	Усвоение знаний, умений и навыков	1		Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
2 5			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Усвоение знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
2 6			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту

2 7			Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.		
2 8			Техника прыжка в длину с места	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Прыжок в длину с места	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	
2 9			Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега		Рулетка измерительная (10 м)
3 0			Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		прыжок с высоты до 70 см		
3 1			Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Челночный бег 3х10м. Наклоны вперед из положения сидя.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	Гимнастический мат, секундомер.
3 2			Бег с ускорением и максимальной скоростью.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Бег 30м. Подтягивание из виса.		Секундомер, рулетка измерительная.
3 3			Бег с преодолением различных препят-	Совершенствование	1		Прыжки в длину с места. Шестиминут-		Секундомер, перекладина

			ствий прыжками.г.	знаний, умений и навыков			ный бе		гимнастическая
3 4			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		«Русская лапта»	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Теннисный мяч, бита.

#### 4 класс

№ /п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Дидактические материалы техническое обеспечение
	предлагаемые	фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1			Техника выполнения высокого старта и стартового разгона	Усвоение знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Бег с ускорением и с максимальной скоростью	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Стартовые колодки, секундомер
2			Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Бег 30м. Подтягивание из виса.		Перекладина, секундомер.
3			Бег с ускорением и максимальной скоростью.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.	Челночный бег 3х10м. Наклоны вперед из положения сидя.		Стартовые колодки, секундомер

4			Бег с преодолением различных препятствий прыжками.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Рулетка измерительная, секундомер
5			Техника прыжка в длину с места	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Прыжок в длину с места.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
6			Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	Усвоение знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Рулетка измерительная (10 м)
7			Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	Усвоение знаний, умений и навыков	1		прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега		Рулетка измерительная (10 м)
8			Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м)
9			Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.		Планка и стойки для прыжков в высоту
10			Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	Формирование дисциплинированности, корректности	Планка для прыжков в высоту Стойка для

			ходьбе.	ков				сти, требовательности к себе	прыжков в высоту
1 1			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Совершенство- вание знаний, уме- ний и навы- ков	1	правила безопасно- сти и гигиениче- ские требования на занятиях по прыж- кам в высоту.	прыжок в высоту способом «переша- гивание» с 3-5 шагов разбега	Формирование умения и жела- ния оказывать помощь	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
1 2			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Совершенство- вание знаний, уме- ний и навы- ков	1		прыжок в высоту способом «переша- гивание» с 3-5 шагов разбега	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
1 3			Техника метания малого мяча спосо- бом «из-за спины через плечо» из и.п. —стоя лицом в направлении мета- ния.	Совершенство- вание знаний, уме- ний и навы- ков	1	правила безопасно- сти и гигиениче- ские требования на занятиях по мета- нию мяча.	метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. —стоя лицом в направлении мета- ния.	Формирование умения и жела- ния оказывать помощь	Рулетка из- мерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
1 4			Техника метания малого мяча спосо- бом «из-за спины через плечо» из и.п. —стоя лицом в направлении мета- ния.	Совершенство- вание знаний, уме- ний и навы- ков	1		метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. —стоя лицом в направлении мета- ния.		Рулетка из- мерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
1 5			Метание малого мяча в горизон- тальную и верти- кальную цель (1,5х1,5м) с рассто- яния 5-6 м.	Совершенство- вание знаний, уме- ний и навы- ков	1	организация и пла- нирование само- стоятельных заня- тий по развитию физических ка- честв.	Метание малого мя- ча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстоя- ния 4-5м.	Формирование дисциплинирован- ности	Мячи для метания.

1 6			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6 м.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	Формирование умения и желания оказывать помощь	Мячи для метания
1 7			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Занятие применение знаний, умений, навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	«Футбол»,		Футбольный мяч, свисток
1 8			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		«Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка».	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	скакалка
1 9			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Занятие применение знаний, умений, навыков	1	место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.	«Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка»	формирование доброжелательного отношения друг к другу	скакалка
2 0			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».	Формирование умения и желания оказывать помощь	Мячи теннисные, волейбольные
2 1			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Мячи теннисные, волейбольные

2 2			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6 м.	Усвоение знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Мячи теннисные
2 3			Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	Усвоение знаний, умений и навыков	1		Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.		Мячи (150г) для метания
2 4			Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	Усвоение знаний, умений и навыков	1		Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
2 5			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Усвоение знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
2 6			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту

2 7			Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.		
2 8			Техника прыжка в длину с места	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Прыжок в длину с места	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	
2 9			Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега		Рулетка измерительная (10 м)
3 0			Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		прыжок с высоты до 70 см		
3 1			Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Челночный бег 3х10м. Наклоны вперед из положения сидя.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	Гимнастический мат, секундомер.
3 2			Бег с ускорением и максимальной скоростью.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Бег 30м. Подтягивание из виса.		Секундомер, рулетка измерительная.
3 3			Бег с преодолением различных препят-	Совершенствование	1		Прыжки в длину с места. Шестиминут-		Секундомер, перекладина



			ствий прыжками.г.	знаний, умений и навыков			ный бе		гимнастическая
3 4			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Занятие при- менение знаний, умений, навыков	1		«Русская лапта»	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Теннисный мяч, бита.

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### В учебных группах первого и второго года обучения.

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

### В учебных группах третьего и четвертого года обучения.

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой 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

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	<b>Библиотечный фонд</b>	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 1-4 классы / Под редакцией В. И. Ляха Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_1-4kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_1-4kl/index.html</a> . Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i>	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда

3	<b>Технические средства обучения</b>	
3.1	Мультимедийный компьютер	1
3.2	Сканер	1
3.3	Принтер лазерный	1
3.4	Копировальный аппарат	1
4.	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
4.1	Стенка гимнастическая	8
4.2	Бревно гимнастическое высокое	1
4.3	Козел гимнастический	2
4.4	Конь гимнастический	1
4.5	Перекладина гимнастическая	1
4.6	Мост гимнастический подкидной	2
4.7	Скамейка гимнастическая жесткая	8
4.8	Маты гимнастические	10
4.9	Мяч набивной (1 кг)	2
4.10	Мяч малый (теннисный)	5
4.11	Скакалка гимнастическая	10
4.12	Палка гимнастическая	15
4.13	Обруч гимнастический	15
<b>Легкая атлетика</b>		
5.14.	Планка для прыжков в высоту	1
5.15	Стойка для прыжков в высоту	2
5.16	Лента финишная	1
5.17	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
5.18	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
5.19	Мячи для метания	5
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
5.20	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.21	Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой	2
5.22	Мячи баскетбольные	17
5.23	Сетка для переноса и хранения мячей	1
5.24	Жилетки игровые с номерами	10
5.25	Стойки волейбольные	2
5.26	Сетка волейбольная	2
5.27	Мячи волейбольные	15
5.28	Табло перекидное	1
5.29	Ворота для мини футбола	2
5.30	Сетка для ворот мини-футбола	2
5.31	Мяч футбольный	15
5.32	Насос для накачивания мячей	2
<b>Измерительные приборы</b>		
5.33	Секундомер	7
<b>Средства первой помощи</b>		
5.34	Аптечка медицинская	1
6.	<b>Спортивные сооружения</b>	
6.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол,

		стулья, книжные шкафы (полки).
6.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
<b>7.</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>	
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	3
7.2.	Сектор для прыжков в длину	1
7.3.	Игровое поле для футбола	1
7.4.	Площадка игровая баскетбольная	1
7.5.	Площадка игровая волейбольная	1
7.6.	Гимнастический городок	1