

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Сокольская средняя школа**

ПРИЛОЖЕНИЕ 3  
к основной образовательной программе  
начального общего образования  
МКОУ Сокольской СШ,  
утвержденной приказом  
от 31.08.2023 №574  
с изменениями от 29.08.2024 №582  
с изменениями от 28.08.2025 №504

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Легкая атлетика»  
4 класс**

**п.Сокольское, 2025**

## **1.Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности для 4 класса «Легкая атлетика» ООП НОО разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования к результатам освоения основной программы начального общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»),
- 3.Федеральной образовательной программы начального общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 г. № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).

### **Программно-методическое обеспечение программы:**

#### **Авторы программы:**

Зеличенко В.Б., кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер СССР и России, заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)»;

Черкашин В.П., доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК);

Киселева Е.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)».

#### **Структура рабочей программы учебного курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» для 4-ого класса включает разделы:**

1. Пояснительная записка
2. Содержание учебного курса внеурочной деятельности
3. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности
4. Тематическое планирование (с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов).

#### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности**

Одним из наиболее доступных средств увеличения потенциала здоровья обучающихся и увеличения их двигательной активности являются занятия легкой атлетикой, которые, кроме укрепляющих детский организм, закаливающих и профилактических функций, дают возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей и подростков.

Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Легкую атлетику по праву называют «королевой спорта» - по количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. На Олимпийских играх в Токио-2020 было разыграно 48 комплектов медалей - больше, чем в любом другом виде спорта. Телевизионная аудитория легкоатлетических соревнований в программе олимпийских игр составляет 50 % от общего числа телезрителей.

Занятия легкой атлетикой имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Кроме того, основы легкоатлетических дисциплин играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта.

### **Цели и задачи изучения курса внеурочной деятельности**

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

### **Задачи:**

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;
- формирование технических навыков бега, прыжков и метаний и умения применять их в различных условиях;
- формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам; отдыхе на природе, в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;
- популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии бега, прыжков и метаний решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации;
- формируют навыки собственной культуры поведения при проведении тренировочных занятий и во время соревнований на стадионе (спортивной площадке), легкоатлетическом манеже (спортивном зале), при проведении соревнований по кроссу и эстафетному бегу, при занятиях физической культурой и спортом в целом;
- обеспечивают развитие всех физических качеств и функциональных систем организма;
- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе занятий различными видами легкой атлетики;
- являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В содержании Модуля специфика бега, прыжков и метаний сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (гимнастика, спортивные игры, плавание и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориями обучающихся, независимо от уровня их физического развития и гендерных различий.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста, с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств.

#### **Место курса в плане внеурочной деятельности**

Продолжительность реализации программы-1 год освоения

Общее количество часов по программе: 34 часов

Количество занятий в неделю: 1 час

На изучение курса внеурочной деятельности в авторской программе отведено 36 часов. В данную программу внесены изменения, на изучение курса отводится 34 часа, за счет объединения одинаковых тем из Раздела 3 «Физическое совершенствование».

## **1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Раздел 1. Знания о легкой атлетике**

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

Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Различные виды бега (дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные

требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов. Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

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

Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности человека.

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

Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды/легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм, спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами легкой атлетики.

## **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности**

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

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

Выбор и подготовка места для занятий различными видами легкой атлетики. Выбор одежды и обуви для занятий бегом, прыжками и метаниями. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.

Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное освоение двигательных действий в различных видах легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

## **Раздел 3. Физическое совершенствование**

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

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

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

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Участие в соревновательной деятельности в различных комбинациях

видов легкой атлетики, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний).

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

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Личностные результаты**

формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности средствами различных видов легкой атлетики.

#### **1) патриотического воспитания:**

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

#### **2) гражданского воспитания:**

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

#### **3) ценности научного познания:**

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

#### **4) формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

#### **5) экологического воспитания:**

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **Метапредметные результаты**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

#### **Познавательные универсальные учебные действия**

##### **Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:**

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать

объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация и самоконтроль:**

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

#### **Предметные результаты**

планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования понимание роли и значения занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств; сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики; сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях; простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой; сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях легкой атлетикой; умение составлять и выполнять самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики; способность выполнять технические элементы легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);

умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул;

умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой, особенно в беговых видах;

способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.



### 3. Тематическое планирование

№	Темы занятий	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1 «Знания о легкой атлетике» (15 часов)</b>						
1	Тема 1. Вводное занятие. Вводный ИОТ. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации и в регионе.	1	История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	<i>Знать</i> общие исторические сведения о развитии легкой атлетики в мире, Российской Федерации и в регионе	Беседа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
2	Тема 2. Первичный ИОТ. Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).	1	Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Различные виды бега (дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике.	Уметь характеризовать различные виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
3	Тема 3. Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх	1	Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.	Принимать участие в обсуждении успехов отечественных легкоатлетов, сборной команды по легкой атлетике на международной арене.	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>
4	Тема 4. Главные организации /федерации, осуществляющие управление легкой атлетикой.	1	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов. Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	<i>Знать</i> главные организации управления легкой атлетикой международного, всероссийского и регионального уровней.	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5650/start/90371/</a>

5.	Тема 5. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике . Программа соревнований по легкой атлетике .	1	Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов.	<i>Знать и излагать</i> основные правила проведения соревнований по различным видам легкой атлетики. <i>Характеризовать</i> основные правила побега, прыжкам и метаниям, выявлять сходство и различия современных правил этих видов. <i>Знать</i> основные виды при проведении соревнований по легкой атлетике.	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>
6.	Тема 6. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике.	1	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов. Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	<i>Знать</i> состав судейской коллегии, <i>рассказывать</i> об основных функциях судей, обслуживающих соревнования по различным видам легкой атлетики.	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>
7.	Тема 7. Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	1	Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	<i>Владеть</i> терминологией . <i>Знать</i> и понимать значение терминов.	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>
8.	Тема 8. Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья.	1	Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания.	<i>Знать</i> и понимать значение легкой атлетики, особенно бега и спортивной ходьбы, для укрепления здоровья человека.	Групповое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>
9.	Тема 9. Сведения о физических качествах необходимых в различных видах легкой атлетики .	1	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики. Основные средства и методы обучения технике способов бега, прыжков и метаний. Игры и развлечения в процессе занятий легкой атлетикой.	<i>Знать</i> и характеризовать основные физические качества и способности развития, необходимые для занятий различными видами легкой атлетики.	Групповое занятие	

10.	Тема 10. Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека.	1	Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности человека.	Знать основные требования к легкоатлетическому манежу, планировке, расположению беговых дорожек, секторов для прыжков и метаний.	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>
11.	Тема 11. Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой.	1	Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой.	Знать основные требования к легкоатлетическому манежу, планировке, расположению беговых дорожек, секторов для прыжков и метаний.	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>
12.	Тема 12. Основные Обучения техники различных видов легкой атлетики.	1	Основные средства и методы обучения технике бега, прыжков и метаний.	Знать и характеризовать основные средства и методы обучения технике бега, прыжков и метаний.	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/</a>
13.	Тема 13. Основы Различных видов легкой атлетики.	1	Описание различных видов легкой атлетики.	Знать и выполнять прикладное значение бега, прыжков и метаний.	Групповое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/</a>
14.	Тема 14. Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.	1	Использование игры и развлечений в процессе занятий легкой атлетикой.	Знать и выполнять игры и развлечения в легкой атлетике.	Групповое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/</a>
15.	Тема 15. Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.	1	Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (в спортивном зале), на трассе для кросса. Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды/легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм,	Знать, рассказывать и соблюдать правила поведения, выполнения требований.	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/</a>

			спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами легкой атлетики.			
<b>Раздел 2. «Способы самостоятельной деятельности» (9 часов)</b>						
16.	Тема 16. Повторный ИОТ. Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления.	1	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления	<i>Применять способы самоконтроля во время занятий различными видами легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности. Знать и определять первые внешние признаки утомления. Уметь осуществлять самоконтроль физической нагрузки в процессе занятий (по частоте сердечных сокращений, внешнему виду, пульсу и самочувствию). Знать и применять средства восстановления организма после физической нагрузки.</i>	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/</a>
17.	Тема 17. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовкам и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.	1	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовкам и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.	<i>Соблюдать правила личной гигиены при занятиях легкой атлетикой.</i>	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/start/170202/</a>
18.	Тема 18. Правильное питание в различных видах легкой атлетики.	1	Правильное Сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики	<i>Знать основы сбалансированного питания при систематических занятиях различными видами легкой атлетики, режим питания до и после занятий;</i>	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a>

19.	Тема 19. Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики.	1	Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики.	Уметь составлять и выполнять самостоятельно комплексы общеразвивающих упражнений	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a>
20.	Тема 20. Самостоятельное освоение двигательных действий.	1	Самостоятельное освоение двигательных действий.	<i>Выполнять самостоятельно упражнения двигательные действия, относящиеся к различным видам легкой атлетики – бегу, прыжкам, метаниям. Проявлять самостоятельность в организации проведения, выбором мест для самостоятельных занятий различных видов легкой атлетики.</i>	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/start/171005/</a>
21.	Тема 21. Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.	1	Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.	<i>Уметь правильно работать с хронометром, рулеткой, протоколами, измерять и оценивать результаты. Общаться и взаимодействовать в соревновательной деятельности. Соблюдать правила соревнований.</i>	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/start/</a>
22.	Тема 22. Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и меры профилактики.	1	Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и меры профилактики.	<i>Знать перечень действий по оказанию первой (доврачебной) помощи при травмах во время занятий бегом, прыжками и метаниями.</i>	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/start/</a>
23.	Тема 23. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов в беге, прыжках и метаниях.	1	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов в беге, прыжках и метаниях.	<i>Анализировать выполнение технических действий (приемов) и находить способы устранения ошибок.</i>	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/start/</a>
24.	Тема 24. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	1	Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	<i>Знать и выполнять тестовые упражнения легкой атлетики. Проявлять физические качества. Оценивать показатели физической подготовленности.</i>	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/start/</a>

**Раздел3. Физическое совершенствование (10часов)**

25.	Тема 25. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.	1	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.	<i>Соблюдать</i> последовательность выполнения упражнений, учитывая чувствительные периоды развития подростков.	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a>
26.	Тема 26. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.	1	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.	<i>Демонстрировать</i> упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. <i>Применять</i> упражнения на развитие физических качеств.	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a>
27.	Тема 27. Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры, включающие элементы соревнования и не имеющие.	1	Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры).	<i>Совершенствовать</i> во время подвижных игр умения и навыки, физические качества, характерные для бега, прыжков и метаний.	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a>
28.	Тема 28. Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры сюжетного характера.	1	Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры).	<i>Совершенствовать</i> во время подвижных игр умения и навыки, физические качества, характерные для бега, прыжков и метаний. <i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения).	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a>
29.	Тема 29. Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: командные игры.	1	Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного	<i>Совершенствовать</i> во время подвижных игр умения и навыки, физические качества, характерные для бега, прыжков и метаний. <i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку,	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/</a>

			характера; командные игры).	решительность, этическиенормыповедения).		
30.	Тема 30. Подвижныеигрыэлементам ибега,прыжкови метаний:игрыэлементамибега,прыжковиметаний.	1	Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры).	<i>Излагать</i> правилаиусловияподвижных игр. <i>Совершенствовать</i> вовремяподвижныхигруменияинавыки,физическиекачества,характерныедлябега,прыжковиметаний. <i>Организовывать,проводитьипринимать</i> участиевподвижныхиграх. <i>Моделировать</i> игровыеситуации. <i>Соблюдать</i> правила подвижныхигри правила безопасного поведения ввремяигр. <i>Проявлять</i> положительныекачестваличности(волю,смелость,честность, выдержку, решительность, этическиенормыповедения).	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/</a>
31.	Тема 31. Специальные и имитационныеупражнения при проведениизанятий по различным видам легкойатлетики;	1	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на стадионе и в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов и т.п.). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с короткого разбега, метание мяча	<i>Соблюдать</i> правила безопасности ввремявыполненияупражнений. <i>Использовать</i> уменияинавыкииспособовразличныххвидовлегкойатлетикивучебной,игровой,соревновательнойидосуговойдеятельности.	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/</a>

			и/или медбола и т.д.)			
32.	Тема 32. Прикладные виды легкой атлетики (кросс).	1	Участие в соревновательной деятельности в различных комбинациях видов легкой атлетики, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний).	<i>Владеть</i> прикладными видами легкой атлетики (кроссовый бег в стартовых условиях).	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/</a>
33.	Тема 33. Тестовые упражнения по физической подготовленности и в беге, прыжках и метаниях.	1	Сдача нормативов по легкой атлетике (бег, прыжки, метание и т.д.)	<i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах Легкой атлетики (беге, прыжках и метаниях)	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/</a>
34.	Тема 34. Участие в соревновательной деятельности		Требования к физической подготовке детей не должны быть завышенными; каждому обучающемуся следует пройти каждую «станцию» и обязательно принести очки команде - никто не должен получить нулевую оценку. Обучающимся и командам должно даваться две попытки на прохождение каждой «станции», в зачет принимается лучший результат.	Участвовать в соревновательной деятельности по различным видам легкой атлетики. <i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения в различных видах легкой атлетикой.	Итоговое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/start/196791/</a>



## Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 20.08.2019 № 673 - URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf>.  
Правила вида спорта «Легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686>.
2. <https://worldathletics.org/> - официальный сайт Всемирной легкоатлетической ассоциации.
3. <https://european-athletics.com> – официальный сайт Европейской легкоатлетической ассоциации.
4. <https://rusathletics.info> - официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики.
5. Детская легкая атлетика. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707>.
6. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлета – URL: [https://la.sportedu.ru/sites/la.sportedu.ru/files/popov\\_v.\\_555\\_spetsialnyh\\_uprazhneniy\\_1.pdf](https://la.sportedu.ru/sites/la.sportedu.ru/files/popov_v._555_spetsialnyh_uprazhneniy_1.pdf)
7. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707>.
8. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для этапа начальной подготовки [https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2020/12/tipovaya\\_programma\\_enp.pdf](https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2020/12/tipovaya_programma_enp.pdf)

Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г.

Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454033>.

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/start/172211/>

## Оборудование

### Материально-технического обеспечения

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусок для отталкивания	штук	1
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	10
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	10
4.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	3
5.	Грабли	штук	2
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Измеритель высоты установки планки для прыжков в высоту	штук	2
8.	Конь гимнастический	штук	1
9.	Мат гимнастический	штук	10
10.	Место приземления для прыжков в высоту	штук	1
11.	Мяч для метания (140 г)	штук	20
12.	Мяч набивной (от 1 до 5 кг)	комплект	8
13.	Палочка эстафетная	штук	10
15.	Пистолет стартовый	штук	2
15.	Планка для прыжков в высоту	штук	8
16.	Рулетка (10 м)	штук	3
17.	Рулетка (20 м)	штук	3
18.	Хронометр	штук	6
19.	Стенка гимнастическая	пар	2
20.	Стойки для прыжков в высоту	пар	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460074986

Владелец Чернова Анна Алексеевна

Действителен с 28.03.2025 по 28.03.2026