

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования муниципального образования город Новотроицк

МОАУ "СОШ № 6 г. Новотроицка"

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения учителей
начальных классов

Тляумбетова С.И
Протокол №1 от «28» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по учебной работе

Шошина Н.В.
Приказ №172 от «29»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МОАУ "СОШ
№6 г.Новотроицка"

Мацвай Н.Н.
Приказ №172 от «29»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

модуль «Лапта»

для обучающихся 3 классов

Новотроицк 2023

Пояснительная записка модуля «Лапта».

Модуль «Лапта» (далее - модуль по лапте, лапта) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Русская лапта - одна из древнейших национальных спортивных игр. В настоящее время русская лапта является официальным видом спорта. Лаптой можно заниматься с дошкольного возраста и продолжать эту деятельность на протяжении многих лет жизни.

Лапта является универсальным средством физического воспитания и способствует гармоничному развитию, укреплению здоровья детей. В образовательном процессе средства лапты содействуют комплексному развитию у обучающихся всех физических качеств, комплексно влияют на органы и системы растущего организма ребенка, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

Лапта выделяется среди других игровых видов спорта своей экономической доступностью. При проведении учебной и внеурочной деятельности не требуется больших средств на приобретение соответствующего оборудования и инвентаря. Эту игру можно организовать для мальчиков и девочек, как в зале, так и на открытом воздухе.

Регулярные занятия лаптой содействуют развитию личностных качеств обучающихся, формированию коллективизма, инициативности, решительности, развития морально-волевых качеств, а также способствует формированию комплекса психофизиологических свойств организма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Целью изучения модуля «Лапта» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «лапта».

Задачами изучения модуля «Лапта» являются:

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 безопасности на занятиях по лапте;

формирование общих представлений о лапте, ее истории развития, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «лапта»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура» средствами лапты;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль модуля «Лапта».

Модуль «Лапта» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по лапте поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

Модуль «Лапта» может быть реализован в следующих вариантах:

- при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса

освоения обучающимися учебного материала по лапте с выбором различных элементов лапты, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся;

- в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе - 33 часа, во 2, 3, 4 классах - по 34 часа);
- в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе - 33 часа, во 2, 3, 4 классах - по 34 часа).

Содержание модуля «Лапта».

Знания о лапте.

История зарождения лапты. Современное состояние лапты в Российской Федерации.

Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.

Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.

Способы самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.

Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости).

Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие.

Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту.

Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля «Лапта» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

В результате изучения модуля «Лапта» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий лаптой;

понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии лаптой.

В результате изучения модуля «Лапта» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

В результате изучения модуля «Лапта» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты:**

понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание правил проведения соревнований по лапте в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

освоение и демонстрация основных технических приемов в защите и нападении игры «лапта»;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно, при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, правил подбора спортивной одежды и обуви для занятий по лапте;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий лаптой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения для развития физических качеств, базовых технических приемов;

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, участие в соревнованиях по лапте;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности игроков в лапту.

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о лапте					
1.1	<p>История зарождения лапты. Современное состояние лапты в Российской Федерации.</p> <p>Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.</p> <p>Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.</p> <p>Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.</p>	3	0	2	http://www.ruslapta.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	<p>Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.</p> <p>Дневник самонаблюдения.</p> <p>Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.</p> <p>Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.</p> <p>Тестирование уровня физической подготовленности</p>	2	0	2	http://www.ruslapta.ru/

	игроков в лапту.				
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости).	13	0	13	http://www.ruslapta.ru/
1.2	Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие.	5	0	5	http://www.ruslapta.ru/
Итого по разделу		18			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту.	5	0	5	http://www.ruslapta.ru/
2.2	Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.	6	0	5	http://www.ruslapta.ru/
Итого по разделу		11			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	33	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования муниципального образования город Новотроицк

МОАУ "СОШ № 6 г. Новотроицка"

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
объединения учителей
начальных классов

Тляумбетова С.И
Протокол №1 от «28» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
учебной работе

Шошина Н.В.
Приказ №172 от «29» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МОАУ "СОШ
№6 г.Новотроицка"

Мацвай Н.Н.
Приказ №172 от «29» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

модуль «Лёгкая атлетика»

для обучающихся 1 – 2 классов

Новотроицк 2023

Пояснительная записка модуля «Легкая атлетика».

Модуль «Легкая атлетика» (далее - модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

Целью изучения модуля «Легкая атлетика» является 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.

Задачами изучения модуля «Легкая атлетика» являются:

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, 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.

Место и роль модуля «Легкая атлетика».

Модуль «Легкая атлетика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по легкой атлетике поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, самбо, плаванию, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-

спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Легкая атлетика» может быть реализован в следующих вариантах:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по легкой атлетике, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе - 33 часа, во 2, 3, 4 классах - по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 1 классе - 33 часа, во 2 классе - 34 часа).

Содержание модуля «Легкая атлетика».

Знания о легкой атлетике.

Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики.

Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).

Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания).

Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике.

Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа.

Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой.

Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой.

Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности.

Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики.

Режим дня юного легкоатлета.

Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).

Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики.

Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале):

игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; игры сюжетного

характера; командные игры; беговые эстафеты;

сочетание беговых и прыжковых дисциплин; сочетание

беговых видов и видов метаний; сочетание прыжков и

метаний; сочетание бега, прыжков и метаний.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с сочетанием элементов бега, прыжков и метаний.

Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в легкой атлетике. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля «Легкая атлетика» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **личностные результаты**:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения российских спортсменов через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия в достижении общих целей при совместной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

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

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

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики;

понимание установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты**:

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств и способов её осуществления;

умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата;

умение характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

понимание причин успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определение общей цели и путей её достижения, умение договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности, оценка собственного поведения и поведения окружающих;

обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

способность организации самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий видами лёгкой атлетики;

способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

При изучении модуля «Легкая атлетика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

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 простейшие комплексы 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, эстафеты 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания об истории возникновения легкой атлетики.	1	0	1	http://rusathletics.info/
1.2	Виды легкой атлетики.	1	0	1	https://la.sportedu.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня юного легкоатлета	1	0	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Личная гигиена	1	0	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
Итого по разделу		0			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Общая физическая подготовка	15	0	15	https://la.sportedu.ru/ Видеохостинг YouTube
2.2	Специальная подготовка	7	0	7	https://la.sportedu.ru/ YouTube
2.3	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	0	2	https://la.sportedu.ru/
2.4	Соревновательная деятельность	5	0	6	https://la.sportedu.ru/
Итого по разделу		29			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	33	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике	1	0	1	http://rusathletics.info/https://athletics-sport.info/rules
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самоконтроль	1	0	1	http://rusathletics.info/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	http://rusathletics.info/
1.2	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	2	0	2	http://rusathletics.info/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Общая физическая подготовка	13	0	13	http://rusathletics.info/ YouTube
2.2	Специальная физическая подготовка	10	0	10	http://rusathletics.info/ YouTube
2.3	Соревновательная деятельность в различных видах легкой атлетики	6	0	6	http://rusathletics.info/
Итого по разделу		29			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательныересу рсы
		Всего	Контрольн ые работы	Практиче ские работы	
1	История развития легкоатлетического спорта.	1	0	1	https://resh.edu.ru
2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	0	1	https://ohranatryda.ru/
3	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	0	1	
4	Техника высокого старта	1	0	1	https://la.sportedu.ru/
5	Бег из высокого старта и различных исходных положений.	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=s2iFz4CD_7s
6	Бег из высокого старта и различных исходных положений.	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=s2iFz4CD_7s
7	Бег на короткие дистанции от 10 м до 30 м.	1	0	1	https://la.sportedu.ru/
8	Бег на короткие дистанции от 10 м до 30 м.	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=s2iFz4CD_7s
9	Эстафеты с элементами спринтерского бега.	1	0	1	
10	Бег на короткие дистанции от 10 м до 60 м.	1	0	1	
11	Бег на короткие дистанции от 10 м до 60 м.	1	0	1	https://la.sportedu.ru/
12	Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Разновидность ходьбы, бега.	1	0	1	
13	Повторный бег до 30м. Прыжки со скакалкой – 50 раз	1	0	1	
14	Техника прыжка в длину (обучение).	1	0	1	https://

	«Комбинированны эстафеты».				www.youtube.com/watch?v=s2iFz4CD_7s
15	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Прыжки в длину с места.	1	0	1	
16	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Прыжки в длину с места.	1	0	1	https://la.sportedu.ru/
17	Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Разновидность ходьбы, бега.	1	0	1	
18	«Комбинированные эстафеты».	1	0	1	
19	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции.эстафетный бег с предметами.	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=s2iFz4CD_7s
20	Развитие скоростных , скоростно-силовых способностей	1	0	1	
21	«Встречные эстафеты»	1	0	1	
22	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	0	1	
23	Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости.	1	0	1	https://la.sportedu.ru/
24	Техника метания мяча (обучение).	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=nGw3fFntGW8
25	Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Техника метания мяча (закрепление).	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=s2iFz4CD_7s
26	Развитие скоростно-силовых способностей, общей выносливости. Техника метания мяча.	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=nGw3fFntGW8
27	Развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции. Прыжки со скакалкой – 30 раз 2 подхода	1	0	1	
28	Места занятий, и их оборудования и подготовка	1	0	1	

29	Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений.	1	0	1	
30	Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений.	1	0	1	https://la.sportedu.ru/
31	Эстафетный бег с предметами.	1	0	1	
32	Комбинированные эстафеты.	1	0	1	
33	Тестирование бега.	1	0	1	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	1	0	1	https://ohranatryda.ru/
2	Простейшие правила проведения соревнований	1	0	1	https://athletics-sport.info/
3	Эстафеты с элементами спринтерского бега.	1	0	1	
4	Общеразвивающие, упражнения в различных видах легкой атлетике.	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=s2iFz4CD_7s
5	Комплексы упражнений для развития физических качеств	1	0	1	
6	Разновидность ходьбы, бега.	1	0	1	
7	Прямолинейный бег и бег с изменением направления	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=s2iFz4CD_7s
8	Разновидность ходьбы, бега.	1	0	1	
9	Бег в медленном и быстром темпе	1	0	1	
10	Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30 м., челночный бег 3x10 м.	1	0	1	
11	Сочетание беговых и прыжковых дисциплин	1	0	1	
12	Комбинированные эстафеты.	1	0	1	
13	Сочетание беговых и прыжковых дисциплин	1	0	1	
14	Подбор и составление комплекса общеразвивающих упражнений	1	0	1	
15	Повторный бег до 30м. Прыжки со скакалкой – 50 раз	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?

					v=s2iFz4CD_7s
16	Закаливание организма	1	0	1	
17	Прыжки в длину (обучение)	1	0	1	
18	Прыжки в длину.	1	0	1	
19	Прыжки в длину.	1	0	1	
20	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=nGw3fFntGW8
21	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=nGw3fFntGW8
22	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=nGw3fFntGW8
23	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=nGw3fFntGW8
24	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=nGw3fFntGW8
25	Игры сюжетного характера	1	0	1	
26	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	0	1	
27	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	0	1	
28	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	0	1	
29	Эстафетный бег	1	0	1	

30	Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей. Подвижная игра. Повторный бег до 40м .	1	0	1	
31	Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений.	1	0	1	
32	Тестирование бега и прыжков.	1	0	1	
33	Соревнования по легкой атлетике " Лучший бегун"	1	0	1	
34	Соревнования по легкой атлетике" Лучший прыгун"	1	0	1	

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

Никитушкин, В. Г. Легкая атлетика в начальной школе : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2023.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Легкая атлетика в 1-3 классах // журн. Физкультура в школе. № 4,5,6. 2004.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

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

Видеохостинг YouTube