

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

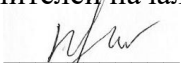
Министерство образования Белгородской области

Управление образования администрации Белгородского района

Белгородской области

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Майская гимназия Белгородского района Белгородской области»**

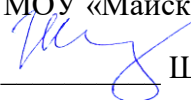
РАССМОТРЕНО

Председатель м/о
учителей начальных классов
 Протасова Н.С.

Протокол № 1

от «29 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
МОУ «Майская гимназия»
 Шукшина Л.С.

« 30 » августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МОУ «Майская гимназия»
 Трухачев И.М.
Приказ № 130

от «31 » августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
для обучающихся 1-4 классов**

Составитель: Пыханова Анжилина Владимировна.
учитель физической культуры

п. Майский 2023

Рабочая программа «Легкая атлетика» (далее – модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) на уровне начального общего образования разработана в соответствии с Федеральной рабочей программой учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2) (Модуль «Лёгкая атлетика»), 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 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 «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.

VI.Содержание 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
Итого часов:		135	33	34	34	34

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
1 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	Бег на короткие дистанции	8	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	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	6	В процессе обучения	6
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.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»	5	В процессе обучения	5
3.1	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	2	-	2
3.2	Техника прыжка в высоту способом	3	-	3

	«перешагивание» с 3-5 шагов разбега			
4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7
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.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	7	В процессе обучения	7
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.	Бег на короткие дистанции	8	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	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	6	В процессе обучения	6
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.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»	6	В процессе обучения	6
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.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7
4.1	Держание и выбрасывание малого мяча	1	-	1
4.2	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-	3	-	3

	стоя лицом в направлении метания.			
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 4-5 м.	3	-	3
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	7	В процессе обучения	7
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.	Бег на короткие дистанции	7	В процессе обучения	7
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	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	7	В процессе обучения	7
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.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	7	В процессе обучения	7
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.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7
4.1	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении	4	-	4

	метания.			
4.2	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	3	-	3
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	6	В процессе обучения	6
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.	Бег на короткие дистанции	7	В процессе обучения	7
1.1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	4	-	4
	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	3	-	3
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	7	В процессе обучения	7
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.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	7	В процессе обучения	7
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.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7
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 (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м.	2	-	2
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	6	В процессе обучения	6
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 (1,5x1,5м) 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	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 направления	Занятие формирования умений и навыков	1	история развития легкой атлетики	Бег с высокого старта.		
3			Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30 м., челночный бег 3x10 м.	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. Подтягивание из виса, наклоны вперед из положения сидя.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1	режим дня, его основное содержание и правила планирования	Бег с высокого старта.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	
5			Техника прыжка в длину с места. Шестиминутный бег. Прыжки в	Занятие формирования умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на	Прыжки в длину с места.	Формирование дисциплинированности,	Дорожка разметочная для прыжков в длину с

			длину с места.			занятиях по прыжкам в длину с места		корректности, требовательности к себе	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

1 1			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 желая оказывать помощь	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
1 2			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	
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 желая 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	Занятие применение знаний,	1		метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели	Формирование умения и	

			вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м.	умений, навыков			(2x2) с расстояния 3-4м.	желания оказывать помощь	
1 7			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) 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 1			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	

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 желаний 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			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,	1		Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до	Формирование дисциплинированности	

				умений, навыков			60-70 см;	ости, 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 измерительн ая (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 виса. Наклоны вперед из положения сидя.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.	Формирование дисциплинированн ости, корректности, требовательности к себе;	
3 1			Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		Бег с высокого старта.		
3 2			Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30м, челночный бег 3x10 м.	Занятие применение знаний, умений,	1		высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.		

				навыков					
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	активные				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 направления.	Занятие формирования умений и навыков	1	история развития легкой атлетики	Бег с высокого старта. Челночный бег 3x10м., 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	Занятие применение знаний,	1	режим дня, его основное содержание и	Бег с высокого старта. Прыжки в длину с	формирование доброжелательного	Рулетка измерительная,

			направления.	умений, навыков		правила планирования	места. Наклоны вперед из положения сидя.	отношения друг к другу	гимнастическ ий мат.
5			Техника прыжка в длину с места.	Занятие формировани я умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с места	Прыжки в длину с места.	Формирование дисциплинированн ости, 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 формировани я 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 измерительн ая (10 м)
8			Прыжки с высоты до 60-70 см	Занятие формировани я 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 формировани я умений и навыков	1		Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.		

1 0			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
1 1			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 желая оказывать помощь	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
1 2			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	
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 желая 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	Занятие формирования умений и	1	правила безопасности и гигиенические	Метание малого мяча в горизонтальную и	Формирование дисциплинированности	

			вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м.	навыков		требования на занятиях по метанию мяча.	вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4м.	ости	
1 6			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4м.	Формирование умения и желания оказывать помощь	
1 7			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) с расстояния 3-4 м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2x2) 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 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 1			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	
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 желая 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	Занятие применение знаний,	1	правила безопасности и гигиенические	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с	Формирование дисциплинированности	Планка для прыжков в высоту

			3-5 шагов разбега	умений, навыков		требования на занятиях по прыжкам в высоту с разбега	3-5 шагов разбега.	ости, корректности, требовательности к себе;	Стойка для прыжков в высоту
27			Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.		
28			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	
29			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)
30			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.		
31			Бег в медленном и быстром темпе. Наклоны вперед из положения сидя. Челночный бег	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к	Гимнастический мат, секундомер.

			3x10 м.					себе;	
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 .Шестиминутный бег. Подтягивание из вися.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.		Секундомер, перекладина гимнастическая
3 4			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		«Лапта», 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
	предполагаемые	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.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		Бег 30м. Подтягивание из виса.		Перекладина ,секундомер.
3			Бег с ускорением ис максимальной скоростью.	Совершенство вание 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.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Рулетка измерительн ая, секундомер
5			Техника прыжка в длину с места	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		Прыжок в длину с места.	Формирование дисциплинированн ости, 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 измерительн ая (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 измерительн ая (10 м)
8			Техника прыжка в длину способом	Совершенство вание знаний,	1		прыжок в длину способом «согнув	Формирование умения и	Рулетка измерительн

			«согнув ноги» с небольшого разбега	умений и навыков			ноги» с небольшого разбега	желания оказывать помощь	ая (10 м)
9			Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	Совершенство вание 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 ходьбе.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		Перешагивание через препятствие (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	Совершенство вание 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 умения и желаний оказывать помощь	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
12			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
13			Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	Формирование умения и желаний оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
14			Техника метания малого мяча	Совершенство вание знаний,	1		метание малого мяча способом «из-за		Рулетка измерительн

			способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	умений и навыков			спиной через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.		ая (10 м, 50 м) Мячи для метания
1 5			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1	организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	Формирование дисциплинированности	Мячи для метания.
1 6			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	Формирование умения и желаний 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	Занятие применение	1	место и значение легкой атлетики в	« Прыжок за прыжком», «выше	формирование	скакалка

			способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	знаний, умений, навыков		системе физического воспитания.	ноги от земли», «Удочка»	доброжелательного отношения друг к другу	
20			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 желая оказывать помощь	Мячи теннисные, волейбольные
21			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
22			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) 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 (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Мячи теннисные
23			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
24			Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении	Усвоение знаний, умений и навыков	1		Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении	Формирование умения и желая оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания

			метания.				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	Совершенство вание 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.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.		
2 8			Техника прыжка в длину с места	Совершенство вание 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	Совершенство вание 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	Совершенство вание знаний,	1		прыжок с высоты до 70 см		

			прыжка с высоты до 70 см	умений и навыков					
3 1			Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	Совершенство вание 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.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		Бег 30м. Подтягивание из виса.		Секундомер, рулетка измерительная.
3 3			Бег с преодолением различных препятствий прыжками.г.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег		Секундомер, перекладина 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
	предполагаемые	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	Бег с ускорением и с максимальной скоростью	формирование доброжелательного отношения друг к	Стартовые колодки, секундомер

						занятиях легкой атлетикой		другу	
2			Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		Бег 30м. Подтягивание из виса.		Перекладина ,секундомер.
3			Бег с ускорением ис максимальной скоростью.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1	влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.	Челночный бег 3x10м. Наклоны вперед из положения сидя.		Стартовые колодки, секундомер
4			Бег с преодолением различных препятствий прыжками.	Совершенство вание 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	Совершенство вание 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	Совершенство вание 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.	Совершенство вание 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 ходьбе.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		Перешагивание через препятствие (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	Совершенство вание 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 умения и желания оказывать помощь	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
12			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
13			Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	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

			метания.						
1 4			Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		метание малого мяча 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 цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1	организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	Формирование дисциплинированности	Мячи для метания.
1 6			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) 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	скакалка

								себе	
19		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
20		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 желая оказывать помощь		Мячи теннисные, волейбольные
21		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
22		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) 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 (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе		Мячи теннисные
23		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
24		Техника метания малого мяча	Усвоение знаний,	1		Метание малого мяча способом «из-	Формирование умения и		Рулетка измерительн

			способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	умений и навыков			за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	желания оказывать помощь	ая (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	Совершенство вание 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.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.		
2 8			Техника прыжка в длину с места	Совершенство вание 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	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по	прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега		Рулетка измерительная (10 м)

						прыжкам в длину с разбега.			
30			Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		прыжок с высоты до 70 см		
31			Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Челночный бег 3x10м. Наклоны вперед из положения сидя.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	Гимнастический мат, секундомер.
32			Бег с ускорением ис максимальной скоростью.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		Бег 30м. Подтягивание из виса.		Секундомер, рулетка измерительная.
33			Бег с преодолением различных препятствий прыжками.г.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		Прыжки в длину с места. Шестиминутный бе		Секундомер, перекладина гимнастическая
34			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.

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.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1	Федеральная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»	
2.1	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников, В.И. Ляха Физическая культура. 1-4 классы / Под редакцией В. И. Ляха Учебники Физическая культура/ 1 класс, 2 класс/А.П.Матвеев. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в

	ra 1-4kl/index.html . Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i>	библиотечный фонд
2.2	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
2.3	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2.4	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
3	Технические средства обучения	
3.1	Мультимедийный компьютер	1
3.2	Сканер	1
3.3	Принтер лазерный	1
3.4	Копировальный аппарат	1
4.	Учебно-практическое оборудование	
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

Легкая атлетика		
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
Подвижные и спортивные игры		
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
Измерительные приборы		
5.33	Секундомер	7
Средства первой помощи		
5.34	Аптечка медицинская	1
6.	Спортивные сооружения	
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.
7.	Пришкольный стадион (площадка)	
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

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Комплексная программа 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.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г