МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
Администрация городского округа Верхняя Пышма

МАОУ "СОШ № 25"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель предметной кафедры	Секретарь педагогического совета	Директор
Харлова М.В.	Фёдорова Э.Б.	Разумная Л.В.
Протокол № 1 от «26» августа 2025 г.	Протокол № 1 от «26» августа 2025 г.	Приказ № 66-од от «26» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

Легкая атлетика

для обучающихся 1-4 классов

Верхняя Пышма 2025

I . Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А.Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012.Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

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

Сроки реализации: программа рассчитана на 2 часа в неделю

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

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

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

II Общая характеристика курса внеурочной деятельности

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

Этапы:

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

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

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 45 минут

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

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

Основными формами подведения итогов программы являются:

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

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

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

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

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

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

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

Особенностью представленной программы «Легкая атлетика»- является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну схему годичного цикла тренировки

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

IV. Описание ценностных ориентиров содержания факультативного курса внеурочной деятельности.

Ценностными ориентирами содержания данного факультативного курса являются:

-формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,

культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

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

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

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

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

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

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

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

Характеризовать

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

Уметь

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

Демонстрировать:

1 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
2.	координационные	Челночный бег 3х10м,с	11.2	10.8-10.3	9.9	11.7	11.3-10.6	10.2
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	100	115-135	155	90	110-130	150
4.	выносливость	6-ти минутный бег,м	700	730-900	1100	500	600-800	900
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	9	2	6-9	11.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	2-3	4	2	4-8	12

2 класс

№ п\п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	скоростные	Бег 30 м,с	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
2.	координационные	Челночный бег 3х10м,с	10.4	10.0-9.5	9.1	11.2	10.7-10.1	9.7
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	110	125-145	165	100	125-140	155
4.	выносливость	6-ти минутный бег,м	750	800-950	1150	550	650-850	950
5.	гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
6.	силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	1	2-3	4	3	6-10	14

3 класс

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

4 класс

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

		На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз						

VI.Содержание факультативного курса внеурочной деятельности

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

- *р*ежим 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»-стоя лицом в направлении метания.	3	-	3
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 4-5 м.	3	-	3
5.	**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 метания.	4	-	4
4.2	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) 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 (1,5х1,5м) 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 (1,5х1,5м) с расстояния 5-6м.

5 раздел:Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Теоретическая часть:
Знания о физической культуре:
- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.
Способы двигательной деятельности
-Организация досуга средствами физической культуры.

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

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

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

Календарно-тематическое планирование.
1 класс

№ п/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 3х10 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 длину с места.	Занятие формирования умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с места	Прыжки в длину с места.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

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

12			Держание и выбрасывание малого мяча	Занятие формирования умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	правильное держание и выбрасывание малого мяча;	формирование доброжелательного отношения друг к другу	
13			Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	Занятие формирования умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
14			Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;		Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
15			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	
16			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.	Формирование умения и желания оказывать помощь	
17			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.		

18			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	
19			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	1		:«Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,	формирование доброжелательного отношения друг к другу	
20			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	1		«Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам»,«Перемена мест»,	Формирование умения и желания оказывать помощь	
21			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	1		«Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам»,«Перемена мест»,	формирование доброжелательного отношения друг к другу	
22			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	1		«Кто дальше бросит», «Невод»,«Гонка мячей по кругу».	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	
23			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	1		«Кто дальше бросит», «Невод»,«Гонка мячей по кругу».		
24			Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

			лицом в направлении метания.				лицом в направлении метания;		Мячи для метания
25			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
26			Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.		
27			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	
28			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)
29			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.		
30			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 дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	

31			Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Бег с высокого старта.		
32			Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30м, челночный бег 3х10 м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.		
33			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/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. Челночный бег 3х10м.,бег 30 м.		

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

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

			ную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.			занятиях по метанию мяча.	(2х2) с расстояния 3-4м.		
16			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.	Формирование умения и желания оказывать помощь	
17			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.		
18			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	
19			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	1		:«Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,	формирование доброжелательного отношения друг к другу	
20			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	1		«Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам»,«Перемена мест»,	Формирование умения и желания оказывать помощь	
21			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	1		«Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам»,«Перемена мест»,	формирование доброжелательного отношения друг к другу	

22			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	1		«Кто дальше бросит», «Невод»,«Гонка мячей по кругу».	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	
23			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Комбинированное занятие	1		«Кто дальше бросит», «Невод»,«Гонка мячей по кругу».		
24			Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоя лицом в направлении метания;	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
25			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
26			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
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 3х10 м.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	Гимнастический мат, секундомер.
32			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.
33			Бег в медленном и быстром темпе .Шестиминутный бег. Подтягивание из виса.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением.		Секундомер, перекладина гимнастическая

34			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/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.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Бег 30м. Подтягивание из виса.		Перекладина,секундомер.
3			Бег с ускорением ис максимальной скоростью.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	**в**лияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.	Челночный бег 3х10м. Наклоны вперед из положения сидя.		Стартовые колодки, секундомер
4			Бег с преодолением различных препятствий прыжками.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Рулетка измерительная, секундомер

5			Техника прыжка в длину с места	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Прыжок в длину с места.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
6			Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	Усвоение знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Рулетка измерительная (10 м)
7			Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	Усвоение знаний, умений и навыков	1		прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега		Рулетка измерительная (10 м)
8			Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м)
9			Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.		Планка и стойки для прыжков в высоту
10			Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	Совершенствование 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	Совершенствование 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	Совершенствование 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.	Совершенствование 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
14			Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	Совершенствование 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
15			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	Формирование дисциплинированности	Мячи для метания.
16			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	Формирование умения и желания оказывать помощь	Мячи для метания
17			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

18			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
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 желания 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 (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	Усвоение знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Мячи теннисные
23			Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в	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

			направлении метания.						
24			Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	Усвоение знаний, умений и навыков	1		Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
25			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
26			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
27			Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.		
28			Техника прыжка в длину с места	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Прыжок в длину с места	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	
29			Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на	прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега		Рулетка измерительная (10 м)

						занятиях по прыжкам в длину с разбега.			
30			Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		прыжок с высоты до 70 см		
31			Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Челночный бег 3х10м. Наклоны вперед из положения сидя.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	Гимнастический мат, секундомер.
32			Бег с ускорением ис максимальной скоростью.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Бег 30м. Подтягивание из виса.		Секундомер, рулетка измерительная.
33			Бег с преодолением различных препятствий прыжками.г.	Совершенствование 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.

4 класс

№ п/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.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Бег 30м. Подтягивание из виса.		Перекладина,секундомер.
3			Бег с ускорением ис максимальной скоростью.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	**в**лияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.	Челночный бег 3х10м. Наклоны вперед из положения сидя.		Стартовые колодки, секундомер
4			Бег с преодолением различных препятствий прыжками.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Рулетка измерительная, секундомер
5			Техника прыжка в длину с места	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Прыжок в длину с места.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
6			Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	Усвоение знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега	формирование доброжелательного отношения друг к другу	Рулетка измерительная (10 м)
7			Техника прыжка в длину способом	Усвоение знаний, умений и навыков	1		прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега		Рулетка измерительная (10 м)

			«согнув ноги» с небольшого разбега						
8			Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м)
9			Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.		Планка и стойки для прыжков в высоту
10			Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	Совершенствование 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	Совершенствование 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	Совершенствование 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.	Совершенствование 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

14			Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	Совершенствование 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
15			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6 м.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	Формирование дисциплинированности	Мячи для метания.
16			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6 м.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	Формирование умения и желания оказывать помощь	Мячи для метания
17			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
18			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
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 желания 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 (1,5х1,5м) с расстояния 5-6 м.	Усвоение знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	Мячи теннисные
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 метания.	Усвоение знаний, умений и навыков	1		Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	Формирование умения и желания оказывать помощь	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания
25			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Усвоение знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на	прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Формирование дисциплинированности, корректности,	Планка для прыжков в высоту

						занятиях по прыжкам в высоту.		требовательности к себе;	Стойка для прыжков в высоту
26			Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
27			Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.		
28			Техника прыжка в длину с места	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Прыжок в длину с места	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	
29			Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега		Рулетка измерительная (10 м)
30			Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		прыжок с высоты до 70 см		
31			Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Челночный бег 3х10м. Наклоны вперед из положения сидя.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	Гимнастический мат, секундомер.

32			Бег с ускорением ис максимальной скоростью.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Бег 30м. Подтягивание из виса.		Секундомер, рулетка измерительная.
33			Бег с преодолением различных препятствий прыжками.г.	Совершенствование 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.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 1-4 классы / Под редакцией В. И. Ляха Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_1-4kl/index.html. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). *Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.*	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
3	**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