

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**«Первая Академия» The First Academy  
AN EDU GLOBAL LIMITED COMPANY**



**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор

Томин В.И.  
Приказ № 1  
от «12» декабря 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Спортивные игры (лёгкая атлетика)»**

для обучающихся 5 классов

**г. Нячанг, Вьетнам, 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### АКТУАЛЬНОСТЬ И НАЗНАЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее — ФГОС ООО), ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Федеральной основной образовательной программы среднего общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС ООО во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами. Рабочая программа предусматривает достаточный для формирования, закрепления и развития практических навыков и компетенций объём практики.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

В рамках реализации этой цели курс содействует решению следующих образовательных задач:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

### МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа в 5 классах предполагает проведение занятий со школьниками 1 час в неделю

**ВЗАИМОСВЯЗЬ С ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ** Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рекомендаций Федеральной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие обучающегося. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в Федеральной программе воспитания;
- высокой степени самостоятельности школьников в проектно-исследовательской деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина;
- ориентации школьников на подчёркиваемую Федеральной программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации деятельности обучающихся, воспитательное значение которых отмечается в Федеральной программе воспитания;

Практические занятия

Практические занятия — форма осуществления связи теоретических знаний с практическими действиями

Основные этапы практического занятия

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (5 класс);

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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты Настоящая Программа чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным и предметным), которые должны демонстрировать выпускники по завершении обучения в средней школе.

#### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в российском обществе правилами и нормами поведения.

Гражданское воспитание:

- сформированность активной гражданской позиции обучающегося, готового и способного применять принципы и правила безопасного поведения в течение всей жизни;
- воспитание гражданской идентичности: уважения к многонациональному народу России, чувства ответственности перед другими людьми, гордости за свой край;
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

Патриотическое воспитание:

- сформированность российской гражданской идентичности, уважения к своему народу, памяти защитников Родины и боевым подвигам Героев Отечества, гордости за свою Родину и Вооружённые силы Российской Федерации, прошлое и настоящее многонационального народа России, российской армии и флота;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

Духовно-нравственное воспитание:

- сформированность ценности безопасного поведения, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности, безопасности других людей, общества и государства;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, готовность реализовать риск-ориентированное поведение, самостоятельно и ответственно действовать в различных условиях жизнедеятельности по снижению риска возникновения опасных ситуаций, перерастания их в чрезвычайные ситуации, смягчению их последствий;
- ответственное отношение к своим родителям, старшему поколению, семье, культуре и традициям народов России, принятие идей волонтерства и добровольчества.

Эстетическое воспитание:

- эстетическое отношение к миру в сочетании с культурой безопасности жизнедеятельности; понимание взаимозависимости успешности и полноценного развития и безопасного поведения в повседневной жизни.

Физическое воспитание:

- осознание ценности жизни, сформированность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- знание приёмов оказания первой помощи и готовность применять их в случае необходимости.

Трудовое воспитание:

- готовность к труду, осознание значимости трудовой деятельности для развития личности, общества и государства, обеспечения национальной безопасности;
- готовность к осознанному и ответственному соблюдению требований безопасности в процессе трудовой деятельности;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, включая военно-профессиональную деятельность;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

Экологическое воспитание:

- сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды, осознание глобального характера экологических проблем, их роли в обеспечении безопасности личности, общества и государства.

Ценности научного познания:

- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- понимание научно-практических основ курса внеурочной деятельности, осознание его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;
- способность применять научные знания для реализации принципов безопасного поведения (способность предвидеть, по возможности избегать, безопасно действовать в опасных, экстремальных и чрезвычайных ситуациях).

#### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета физическая культура, должны отражать овладение универсальными учебными действиями. Овладение универсальными познавательными действиями

Базовые логические действия:

- определять цели действий применительно к заданной (смоделированной) ситуации, выбирать способы их достижения с учётом самостоятельно выделенных критериев в парадигме безопасной жизнедеятельности, оценивать риски возможных последствий для реализации риск-ориентированного поведения;
- моделировать объекты (события, явления), анализировать их различные состояния для решения познавательных задач, переносить приобретённые знания в повседневную жизнь;
- планировать и осуществлять учебные действия в условиях дефицита информации, необходимой для решения стоящей задачи;
- развивать творческое мышление при решении ситуационных задач.

Базовые исследовательские действия:

- владеть видами деятельности по приобретению нового знания, его преобразованию и применению для решения различных учебных задач, в том числе при разработке и защите проектных работ;
- анализировать содержание учебных вопросов и заданий и выдвигать новые идеи, самостоятельно выбирать оптимальный способ решения задач с учётом установленных (обоснованных) критериев;
- раскрывать проблемные вопросы, отражающие несоответствие между реальным (заданным) и наиболее благоприятным состоянием объекта (явления) в повседневной жизни;
- критически оценивать полученные в ходе решения учебных задач результаты, обосновывать предложения по их корректировке в новых условиях;
- характеризовать приобретённые знания и навыки, оценивать возможность их реализации в реальных ситуациях;

- использовать знания других предметных областей для решения учебных задач; переносить приобретённые знания и навыки в повседневную жизнь.

Работа с информацией:

- владеть навыками самостоятельного поиска, сбора, обобщения и анализа различных видов информации из источников разных типов при обеспечении условий информационной безопасности личности;

- создавать информационные блоки в различных форматах с учётом характера решаемой учебной задачи; самостоятельно выбирать оптимальную форму их представления;

- оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в учебном процессе с соблюдением требований эргономики, техники безопасности и гигиены. Овладение универсальными коммуникативными действиями

Общение:

- осуществлять в ходе образовательной деятельности безопасную коммуникацию, переносить принципы её организации в повседневную жизнь;

- распознавать вербальные и невербальные средства общения; понимать значение социальных знаков; определять признаки деструктивного общения;

- владеть приёмами безопасного межличностного и группового общения; безопасно действовать по избеганию конфликтных ситуаций;

- аргументированно, логично и ясно излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы в конкретной учебной ситуации;

- ставить цели и организовывать совместную деятельность с учётом общих интересов, мнений и возможностей каждого участника команды (составлять план, распределять роли, принимать правила учебного взаимодействия, обсуждать процесс и результат совместной работы, договариваться о результатах);

- оценивать свой вклад и вклад каждого участника команды в общий результат по совместно разработанным критериям;

- осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; предлагать новые идеи, оценивать их с позиции новизны и практической значимости; проявлять творчество и разумную инициативу. Овладение универсальными регулятивными действиями

Самоорганизация:

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- самостоятельно выявлять проблемные вопросы, выбирать оптимальный способ и составлять план их решения в конкретных условиях;

- делать осознанный выбор в новой ситуации, аргументировать его; брать ответственность за своё решение;

- оценивать приобретённый опыт;

- расширять познания в области оказания первой помощи на основе личных предпочтений и за счёт привлечения научно-практических знаний других предметных областей; повышать образовательный и культурный уровень.

Самоконтроль:

- оценивать образовательные ситуации; предвидеть трудности, которые могут возникнуть при их разрешении; вносить коррективы в свою деятельность; контролировать соответствие результатов целям;

- использовать приёмы рефлексии для анализа и оценки образовательной ситуации, выбора оптимального решения. Принятие себя и других:

- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства, невозможность контроля всего вокруг;

- принимать мотивы и аргументы других при анализе и оценке образовательной ситуации; признавать право на ошибку свою и чужую.

#### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют сформированность у обучающихся активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости личного и группового безопасного поведения в интересах благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства. Приобретаемый опыт проявляется в понимании существующих проблем безопасности и способности построения модели индивидуального и группового безопасного поведения в повседневной жизни.

Обучающиеся должны знать:

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

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся научатся

Характеризовать

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

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

## Содержание

### 1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

### 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. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

### 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: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

### 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: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м

### 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», Иг «Удочка», «Бой петухов»

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	теория	практика	Основные виды деятельности учащихся при изучении темы (на уровне учебных действий)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Техника безопасности	1	1		Изучение ТБ	
2	Техническая подготовка	13	3	10	ОРУ, подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Общезначительная подготовка	5	1	4	ОРУ, подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Специально физическая подготовка	7	1	5	ОРУ, подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Знания о физической культуре	6	1	5	ОРУ, подвижные игры	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Контрольные испытания	2			подвижные игры	
	Всего	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>24</b>		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Виды деятельности	Даты		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			планируемая	фактическ ая	
1.	Беговые упражнения Техника безопасности на уроках Ф-К	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	2.09.24- 6.09.24		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Техника выполнения высокого старта	Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры	9.09.24- 13.09.24		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Техника выполнения низкого старта	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.	16.09.24- 20.09.24		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Стартовый разгон и бег по дистанции	Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	23.09.24- 27.09.24		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания.	30.09.24- 4.10.24		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков.	14.10.24- 18.10.24		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Техника приземления	Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

		вертикали.			
8	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	21.10.24-25.10.24		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	28.10.24-1.11.24		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	4.11.24-8.11.24		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Метание малого мяча	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	11.11.24-15.11.24		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей	25.11.24-29.11.24		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	2.12.24-6.12.24		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
14	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	9.12.24-13.12.24		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	16.12.24-20.12.24		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	23.12.24-27.12.24		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	6.01.25-10.01.25		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

18	Бег на короткие дистанции	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	13.01.25- 17.01.25		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	20.01.25- 24.01.25		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта.	27.01.25- 31.01.25		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания	3.02.25- 7.02.25		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания	17.02.25- 21.02.25		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	- изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	24.02.25- 28.02.25		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Прыжок в длину с полного разбега.	- изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	3.03.25- 7.03.25		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания	10.03.25- 14.03.25		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	24.03.25- 28.03.25		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	31.03.25- 4.04.25		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Прыжок в высоту с полного разбега.	- изучение техники перехода через планку	7.04.25- 11.04.25		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Метание малого мяча	ОФП. Совершенствование техники метания	14.04.25-		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

		мяча	18.04.25		
30	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	21.04.25- 25.04.25		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	5.05.25- 9.05.25		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.	Соревнования по метанию мяча на дальность.	12.05.25- 16.05.25		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	19.05.25- 23.05.25		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой		26.05.25- 30.05.25		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

**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, 2014 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.2013г