

Краснодарский край, город Армавир
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 1
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 31.08.2022 г. протокол № 1
Председатель
В.В. Гуреева
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ***

По _____ общей физической подготовке _____
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс) основное общее 1 - 4 класс _____
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с
указанием классов)

Количество часов 153 часа _____

Учитель: Лей-Фей-Фу В.В. _____

Программа разработана на основе:

1) комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (авторы: М.Я. Виленский., В.И. Лях М.: Просвещение, 2012г. ФГОС ООО)

2) программ для секций коллективов физической культуры и спортивных клубов (авторы: Фенин.К.И; Данилов.В.А. г.Москва «Физкультура и спорт» 2012г).

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа составлена на основе:

- 1) Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 кл. **Авторы:** доктор педагогических наук *В.И. Лях*; кандидат педагогических наук *М.Я. Виленский.*; Просвещение, 2012 г. ФГОС ООО.
- 2) Программ для секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. Авторы: *Фенин.К.И;* *Данилов.В.А.* г.Москва «Физкультура и спорт» 2012г.

Рецензенты: начальник УМО Центра организационного обеспечения физического воспитания Департамента образования Москвы, кандидат педагогических наук *Н.И. Назаркина.*, методист по физической культуре Западного административного округа Москвы, заслуженный учитель Российской Федерации *Н.Н. Назарова*; профессор Российского государственного университета физической культуры, доктор педагогических наук *Ю.Г. Травин.*

Цель данной авторизованной программы:

- комплексное овладение учащимися знаниями, умениями и практическими навыками в изучении лёгкой атлетике
- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели авторизованной программы обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности
- развитие у детей чувства ответственности за своё поведение;
- бережное отношении к своему здоровью и здоровью окружающих;

Отличительной особенностью данной программы от комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 кл. *В.И. Ляха; М. Я. Виленского,* является более углублённое изучение лёгкой атлетики.

Программа предназначена для учителей физической культуры и тренеров – преподавателей, организующих и проводящих занятия по лёгкой атлетике. Программа разработана на основе директивных нормативных документов, регламентирующих работу учебных заведений в соответствии с законами Российской Федерации «Об образовании» и «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Типовым положением об образовательном учреждении, инструкциями Федерального агентства Российской Федерации по физической культуре и спорту, а также нормативно-правовыми документами, утвержденными администрацией и законодательным собранием Краснодарского края.

При разработке программы использовались инструктивные материалы по лёгкой атлетике для школьных спортивных секций, учебные и научно-методические публикации отечественных и

зарубежных специалистов, многолетний опыт работы соавторов программы, учитывались тенденции развития лёгкой атлетики.

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	
		Примерная или авторская программа	Рабочая программа по классам
			1-4кл.
1.	Теоретические знания	В процессе занятий	
2.	Общесфизическая подготовка	100 ч.	100 ч.
3.	Специальная физическая подготовка	30 ч.	30ч.
4.	Техническая подготовка	20 ч.	20 ч.
5.	Контрольные соревнования	3 ч.	3 ч.
6.	Итого	153ч.	153ч.

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Изучение и совершенствование техники:

- 1) Бега на короткие и длинные дистанции, кроссы;
- 2) Прыжка в длину с разбега;
- 3) Прыжка в высоту с разбега;
- 4) Метания мяча с разбега;
- 5) Передачи эстафеты.

Теоретические знания:

- 1) Правила соревнований в легкой атлетике;
- 2) Понятие об утомлении и переутомлении, меры их предупреждения;
- 3) Права и обязанности участников соревнований;
- 4) Первая помощь при ушибах, вывихах, растяжениях.

2.2 Требования к учащимся 1-4 классов освоивших начальный этап спортивной подготовки в лёгкой атлетике

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование

движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцированная основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценке собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

2.3 Уровень развития учащихся 1-4 классов.

В результате освоения курса начального этапа спортивной подготовки в лёгкой атлетике, учащиеся должны

Знать:

- основы истории развития физической культуры .
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основа их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования и индивидуальных черт и свойств личности по средством регулярных занятий физической культуры;
- психофункциональные особенности;
- индивидуальные способы контроля развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями.
- основные составляющие здорового образа жизни, обеспечивающие духовное, физическое и социальное благополучие;

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия изображенного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и в организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

3. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) « Первые шаги в лёгкой атлетике» Козьмин.Р.К.
- 2) «Лёгкая атлетика» Макаров.А.Н.
- 3) «Обучение бегу, прыжкам и метаниям» Черевков.М.А.

Согласовано
заместитель директора по УВР
_____ Пилипенко И.А.
«31» августа 2022 года

город Армавир, Краснодарский край
(территориальный, административный округ (город, район, поселок)
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №1
(полное наименование образовательного учреждения)

календарно-тематическое планирование дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности

по ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
(указать предмет, курс, модуль)

Класс 1-4 КЛАССЫ

Учителя: В.В. ЛЕЙ-ФЕЙ-ФУ

Количество часов: всего 153 часа; в неделю 4,5 часов;

Планирование составлено на основе: рабочей программы учителя физической культуры Лей-Фей-Фу В.В., утверждённой на заседании педагогического совета МБОУ гимназии №1 протокол №1 от 31.08.2022г.;
комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. (авторы: В.И.Лях; А.А.Зданевич. г.Москва «Просвещение» 2016г.) ;
программ для секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. (авторы: Фенин.К.И; Данилов.В.А. г.Москва «Физкультура и спорт» 2012г.)
(указать ФИО учителя, реквизиты утверждения рабочей программы с датой)

№	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	часы	дата
1	Инструктаж по технике безопасности. Теоретические сведения по легкой атлетике. Медленный бег, переходящий в ускорение.	1,5	
2	Бег с низкого старта. Метание мяча с места.	1,5	
3	Упражнения в беге. Бег толчками 3х30 м., переходящий в ускорение. Метание мяча.	1,5	
4	Упражнения в беге. Между ускорениями специальные беговые упражнения – 2 серии по 30 м. Метание мяча.	1,5	
5	Упражнения в беге. Спокойный бег 300 м., постепенно переходящий в переменный. Метание мяча	1,5	
6	1. Специальные беговые упражнения – 2 серии по 30м. 2. Бег с низкого старта. Прыжки в длину.	1,5	
7	Специальные беговые упражнения – 2 серии. Бег с низкого старта. Метание мяча. Легкоатлетические эстафеты.	1,5	
8	Упражнения в беге. Переменный бег с очень незначительным изменением скорости на стометровых отрезках – 1000 м.	1,5	
9	Упражнения в беге: 1. Бег, переходящий в ускорение 2х60 м. 2. Бег, высоко поднимая бедра – 60м. (повторить 2 раза) 3. Бег с низкого старта	1,5	
10	Упражнения в беге. Бег с низкого старта: пробежать по 30м. (выполнить 3 старта). Метание мяча с разбега.	1,5	
11	Упражнения в беге. Бег с низкого старта: пробежать 20-30м. (выполнить 2-3 раза на повороте). Прыжок в длину.	1,5	
12	Упражнения в беге. Метания мяча. Прыжок в длину	1,5	
13	Упражнения в беге. Метание мяча. Подвижные игры.	1,5	
14	Метание мяча. Прыжок в высоту с разбега.	1,5	
15	Метание мяча. Прыжок в высоту с разбега. Эстафеты	1,5	
16	Метание мяча. Прыжок в высоту. Подвижные игры.	1,5	
17	Толкание ядра. Прыжок в длину. Подвижные игры.	1,5	
18	Упражнения в беге. Бег, высоко поднимая бедра, переходящий в семенящий бег, а затем в ускорение – 60-80м. Метание мяча	1,5	
19	Бег с низкого старта: 2-3 старта (самостоятельно); 4-6 стартов по сигналу с пробеганием 60-80м. (повторить 3 раза). Подвижные игры.	1,5	

20	Упражнения в беге. Ускорения с хода 4х60м. Прыжок в длину.	1,5	
21	Упражнения в беге Прыжок в длину. Подвижные игры.	1,5	
22	Упражнения в беге. Толкание ядра. Эстафеты.	1,5	
23	Упражнения в беге. Толкание ядра. Подвижные игры.	1,5	
24	Специальные беговые упражнения. Бег с хода – 30, 60, 90 м. Метание мяча.	1,5	
25	Упражнения в беге. Прыжок в высоту. Подвижные игры.	1,5	
26	Упражнения в беге. Бег с низкого старта. Метание мяча. Эстафеты.	1,5	
27	Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Прыжок в высоту с разбега.	1,5	
28	Упражнения в беге. Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры.	1,5	
29	Упражнения в беге. Бег с ускорением 4-6х60 м. Прыжки с места и прыжковые упражнения	1,5	
30	Упражнения в беге. Специальные беговые упражнения (повторить 2 раза). Прыжки с места (выполнить 3 серии пяттерных прыжков).	1,5	
31	Упражнения в беге. Приём и передача эстафеты. Упражнения в прыжках	1,5	
32	Упражнения в беге. Метание мяча. Подвижные игры.	1,5	
33	Упражнения в беге. Бег с ускорением. Упражнения в прыжках. Подвижные игры.	1,5	
34	Эстафетный бег. Метание мяча. Подвижные игры.	1,5	
35	Упражнения в беге. Упражнения в прыжках. Метание мяча в цель. Подвижные игры.	1,5	
36	Упражнения в беге. Бег с ускорением. Метание мяча в цель. Подвижные игры.	1,5	
37	Упражнения в беге. Упражнения в набивании мячами. Эстафеты.	1,5	
38	Упражнения в беге. Повторные ускорения. Упражнения в прыжках. Подвижные игры.	1,5	
39	Упражнения в беге. Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь по намеченным линиям	1,5	
40	Упражнения в беге. Упражнения с мячом: 1. Бросить мяч из-за головы (6-8 раз). 2. Бросить мяч через голову назад (6-8 раз).	1,5	
41	Упражнения в беге. Упражнения с мячом: 1. Одной рукой толкнуть мяч повыше (8 раз). 2. Бросить мяч прямыми руками вперед (8 раз).	1,5	
42	Упражнения в беге. Упражнения в прыжках. Подвижные игры.	1,5	

43	Упражнения в беге. Бег с ускорением. Обучение технике высокого старта. Эстафета	1,5	
44	Упражнения в беге. Обучение технике высокого старта – стартовые ускорения по сигналу (повторить 6 раз).	1,5	
45	Упражнения в беге. Старт с опорой на одну руку. Упражнения в прыжках. Прыжок в длину с места.	1,5	
46	Упражнения в беге. Поточно выполнить серии беговых упражнений. Тройной прыжок с места.	1,5	
47	4 ускорения по диагонали. Старт с опорой на одну руку. Выбегание со старта по свистку.	1,5	
48	Упражнения с набивными мячами: 1. Бросить мяч снизу вперед – вверх (10-12 раз). 2. Бросить мяч через голову назад (10-12 раз). 3. Толкание мяча стоя боком (10-12 раз).	1,5	
49	Упражнения в беге. По сигналу выполнить бег с опорой на одну руку (6-8 раз). Обучить прыжкам в июле.	1,5	
50	Упражнения в беге. Упражнения в прыжках. Подвижные игры.	1,5	
51	Упражнения в беге. Упражнения с сопротивлением. Подвижные игры.	1,5	
52	Упражнения в беге. Обучение низкому старту. Упражнения в набивании мячами.	1,5	
53	Упражнения в беге. Переменный бег по залу. Низкий старт. Упражнения в набивании мячами.	1,5	
54	Переменный бег. Низкий старт. Подвижные игры.	1,5	
55	Упражнения в беге. Старты с опорой на одну руку и выбегание (8-10 раз). Низкий старт	1,5	
56	Прыжки в длину с места. Упражнения в набивании мячами.	1,5	
57	Упражнения в беге. по сигналу бег с низкого старта (4-6 раз). Бег по линиям. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1,5	
58	Упражнения в беге. Тройной прыжок с места. Отталкивание толчком двух ног.	1,5	
59	Упражнения в беге. Бег на короткие дистанции. Тройной прыжок с места. Подвижные игры.	1,5	
60	Упражнения в прыжках (выполнить 5-7 прыжков с места, 5-7 тройных прыжков с места). Подвижные игры.	1,5	
61	Специальные упражнения в беге. Прыжки в высоту с разбега.	1,5	
62	Специальные упражнения в беге. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры.	1,5	

63	Специальные упражнения в беге. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры.	1,5	
64	Специальные упражнения в беге. Прыжки в длину с места.	1,5	
65	Упражнения в беге. Бег с ускорением. Прыжок в высоту с разбега.	1,5	
66	Упражнения в беге. Прыжки в длину. Упражнения с набивными мячами.	1,5	
67	Кроссовая подготовка. Встречная эстафета.	1,5	
68	Упражнения с набивными мячами. Прыжки в длину. Упражнения на тросе.	1,5	
69	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1,5	
70	Упражнения в беге. Прыжки в длину. Упражнения с сопротивлением.	1,5	
71	Специальные упражнения в беге. Прыжки в длину. Упражнения с набивными мячами.	1,5	
72	Кроссовая подготовка. Метание мяча в цель. Упражнения в висе и упоре.	1,5	
73	Упражнения в беге. Прыжок в высоту с разбега. Упражнения с сопротивлением.	1,5	
74	Упражнения в беге. Прыжок в высоту с разбега. Упражнения в висе и упоре.	1,5	
75	Кроссовая подготовка. Метание мяча. Упражнения с сопротивлением.	1,5	
76	Упражнения в беге. Прыжок в высоту с разбега. Упражнения на пресс. Эстафеты.	1,5	
77	Упражнения в беге. Прыжки в высоту с разбега. Упражнения на пресс. Эстафеты.	1,5	
78	Развитие выносливости. Передвижения в переменном темпе. Упражнения на гибкость.	1,5	
79	Развитие выносливости. Прыжки в длину с места. Упражнения с сопротивлением.	1,5	
80	Специальные упражнения в беге. Переменный бег. Игра « Мяч капитану ».	1,5	
81	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами.	1,5	
82	Кросс. Бег с ускорениями. Высокие старты. Повторные пробежки- 100м, 200м, 300м.	1,5	
83	Упражнения в беге. Специальные беговые упражнения. Упражнения на перекладине.	1,5	
84	Кроссовая подготовка. Упражнения в беге. Подвижные игры.	1,5	
85	Упражнения в беге. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег с низкого старта.	1,5	
86	Упражнения в беге. Метание мяча с разбега. Прыжки в длину с места.	1,5	
87	Упражнения в беге: 1.Переменный бег.	1,5	

	2.Бег со старта с опорой на одну руку. 3.Бег с низкого старта. Эстафеты.		
88	Упражнения в беге. Метание мяча с разбега. Прыжки в длину с разбега.	1,5	
89	Упражнения в беге. Прыжки в высоту с разбега.	1,5	
90	Упражнения в беге. Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры.	1,5	
91	Упражнения в беге. Метание мяча с разбега. Эстафеты.	1,5	
92	Упражнения в беге. Метание мяча в цель.	1,5	
93	Упражнения в беге. Прыжки в длину. Упражнения в висе и упоре.	1,5	
94	Упражнения в беге. Прыжки в длину. Метание набивного мяча из различных положений.	1,5	
95	Упражнения в беге. Бег с низкого старта. Упражнения на скакалке.	1,5	
96	Упражнения в беге. Переменный бег. Прыжки в шаге. Метание мяча.	1,5	
97	Упражнения в беге. Бег с низкого старта. Прыжки в высоту с разбега.	1,5	
98	Упражнения в беге. Бег с низкого старта. Метание мяча с разбега.	1,5	
99	Упражнения в беге. Бег с низкого старта. Прыжки в длину. Эстафеты.	1,5	
100	Упражнения в беге. Метание мяча с разбега. Подвижные игры.	1,5	
101	Контрольные соревнования.	1,5	
102	Контрольные соревнования.	1,5	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей технологии, ИЗО, музыки, физической культуры и ОБЖ

от _____ 2022 года № 1
_____ Погосова Р.К.

подпись руководителя МО Ф.И.О

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Пилипенко И.А.

подпись Ф.И.О.

_____ 2022 года

