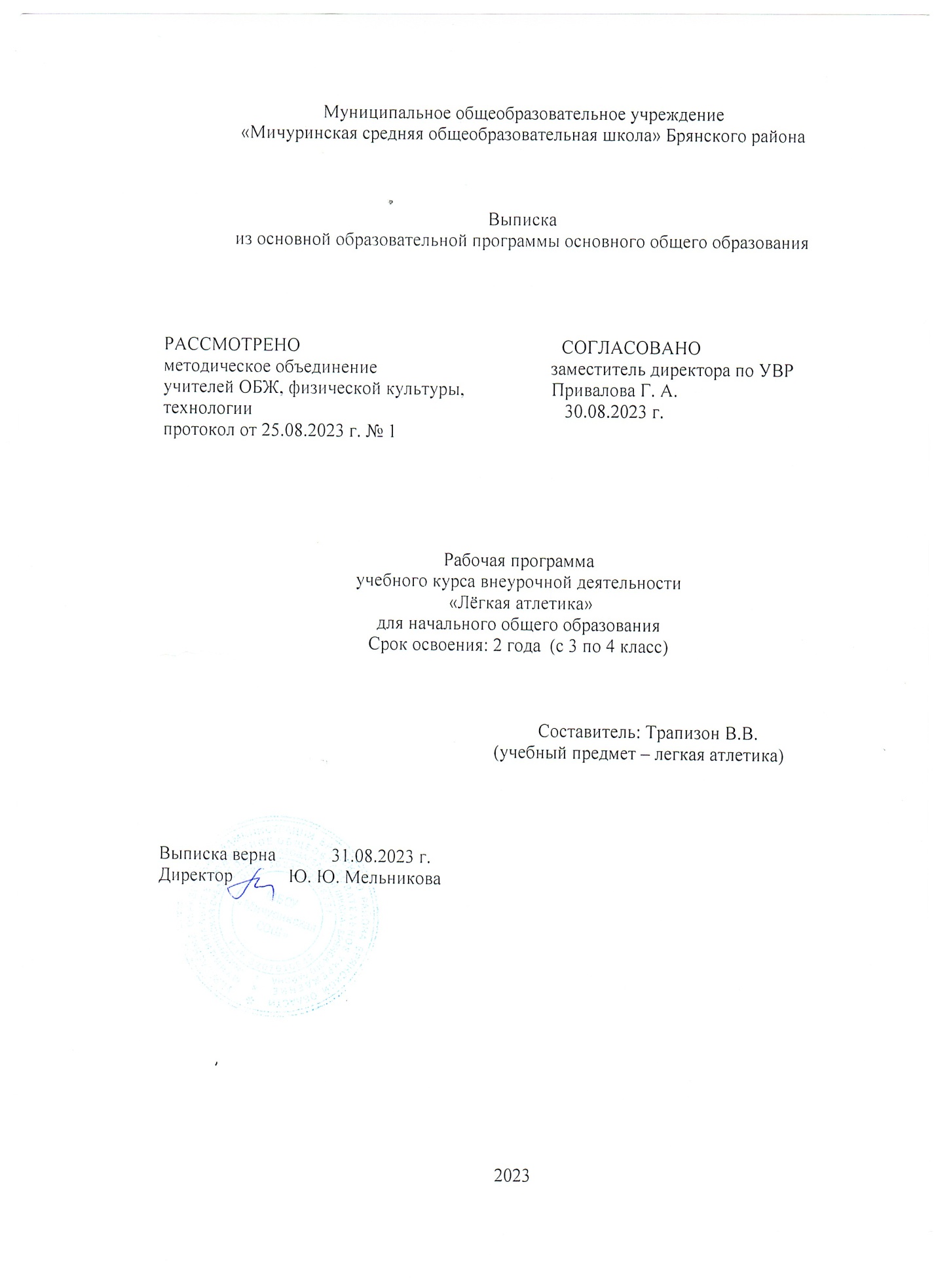
****

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Мичуринская средняя общеобразовательная школа» Брянского района**

**Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности**

**«Легкая атлетика» для 3 -4 классов (2023-2024 учебный год)**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика » 3-4 классов составлена на основе:

* Положения о составлении рабочих программ МБОУ «Мичуринская средняя общеобразовательная школа»;
* Плана внеурочной деятельности МБОУ «Мичуринская СОШ» на 2023-2024 учебный год

Рабочая программа ориентирована на использование *учебно - методического комплекса:*

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №999 (от 20.12.2021) «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)», зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 30 декабря 2021 года.

2. «Бегай! Прыгай! Метай!» Официальное руководство Международной ассоциации легкоатлетических федераций по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Зеличенок). – М.: Человек, 2013. – 216 с.

3. «Введение в теорию тренировки. Официальное руководство Международной ассоциации легкоатлетических федераций по обучению легкой атлетике по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Зеличенок). – М.: Человек, 2013. – 192 с.

4. Программа Международной ассоциации легкоатлетических федераций «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. А. Гнетовой / Под общ. ред. В. Б. Зеличенка. – М., 2006. – 63 с

Рабочая программа обсуждена на заседании ШМО учителей ОБЖ, физической культуры, технологии, принята решением педагогического совета (протокол №1 от 28.08.2023г.в качестве части содержания ООП ООО.

Рабочая программа содержит следующие структурные компоненты:

- пояснительную записку, сформированную с учетом рабочей программы;

- общую характеристику предмета «Легкая атлетика»;

- цели изучения учебного предмета «Легкая атлетика»;

- место предмета «Легкая атлетика» в учебном плане;

- содержание учебного предмета «Легкая атлетика»;

-планируемые результаты (личностные, мета предметные и предметные);

- тематическое планирование, сформированное с возможностью использования ЭОР/ЦОР;

-учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

На основании данной программы учителем разработано КТП (поурочный план), являющийся инструментом работы учителя физической культуры.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Легкую атлетику по праву называют «королевой спорта» - по количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству странучастниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. На Олимпийских играх в Токио-2020 было разыграно 48 комплектов медалей больше, чем в любом другом виде спорта. Телевизионная аудитория легкоатлетических соревнований в программе олимпийских игр составляет 50 % от общего числа телезрителей.

Занятия легкой атлетикой имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Кроме того, основы легкоатлетических дисциплин играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта.

Занятия различными видами легкой атлетики способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время легкая атлетика — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Беговые виды легкой атлетики является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Активно развивается проект Всероссийской федерации легкой атлетики «Национальное беговое движение», который направлен на привлечение к регулярным занятиям бегом значительных групп различного возраста, в том числе – и школьник Владение основами бега, прыжков и метаний обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Систематические занятия различными видами легкой атлетики содействуют развитию личностных качеств обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

**Цель:**

Обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

**Задачи:**

- овладение учащимися знаниями об основных этапах развития человеческого общества с древности до наших дней в социальной, экономической, политической, духовной и нрав­ственной сферах при особом внимании к месту и роли России во всемирно-историческом процессе;

- воспитание учащихся в духе патриотизма, уважения к своему Отечеству — многонациональному Российскому госу­дарству в соответствии с идеями взаимопонимания, толерант­ности и мира между людьми и народами, в духе демократиче­ских ценностей современного общества;

- развитие у учащихся способности анализировать содер­жащуюся в различных источниках информацию о событиях и явлениях прошлого и настоящего, руководствуясь принципом историзма, в их динамике, взаимосвязи и взаимообусловлен­ности;

- формирование у школьников умений применять истори­ческие знания для осмысления сущности современных обще­ственных явлений, в общении с другими людьми в современ­ном поликультурном, полиэтничном и многоконфессиональ­ном обществе.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности средствами различных видов легкой атлетики.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной познавательной, коммуникативной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, работа с информацией, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий легкой атлетикой, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по различным видам легкой атлетики и в сфере физической культуры и спорта в целом.

*Планируемые личностные результаты:*

Проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития легкой атлетики; проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

Проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов; сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике; проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики

*Планируемые метапредметные результаты:*

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности; владение основами самоконтроля, самооценки, выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики; организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий различными видами легкой атлетики; умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности, способность самостоятельно применять различные методы и инструменты в информационно-познавательной деятельности.

Планируемые предметные результаты ***на уровне начального общего образования:***

Понимание роли и значении занятий легкой атлетикой для укрепленияздоровья, закаливания и развития физических качеств; сформированность знаний по истории возникновения и развитиялегкой атлетики; сформированность представлений о различных видов бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях; простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой; сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях легкой атлетикой; умение составлять и выполнять самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики; способность выполнять технические элементы легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания); умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами

легкой атлетики во время активного отдыха и каникул; умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой атлеткой, особенно в беговых видах; способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

**Учебно-методическое обеспечение**

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению обучающимися навыков различных видов легкой атлетики зависит от использования методов обучения педагога.

К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий легкой атлетикой, относятся: словесный, наглядный и практический методы.

Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения).

Использование словесного метода помогает учителю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки.

Особенности специфики различных видов легкой атлетики предусматривают использование словесного метода (объяснения, разбор и оценка действий обучающихся) проводятся в подготовительной и заключительной частях урока. Во время основной части занятия возможно применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет.

Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного действия и элементов техники различных видов бега, прыжков и метаний, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных легкоатлетов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров.

Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники различных видов легкой атлетики. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстрее понять структуру движения, что будет

способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения школьников младшего возраста, так как у них явно выраженная склонность к подражанию.

Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: *метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод.*

*Метод упражнения* условно разделяется на две группы: I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники различных видов легкой атлетики (характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого вида бега, прыжка или метания); II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости).

*Расчленённый и целостный методы разучивания:*

*метод расчленённого изучения* (основа - подводящие упражнения) облегчает освоение техники различных видов бега, прыжков и метаний, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых обучающимися ошибок; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность;

*целостный метод разучивания* применяется на завершающих этапах

освоения техники способов различных видов бега, прыжков и метаний, после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит целостное выполнение различных видов бега, прыжков и метаний в полной координации. Целостный метод выполнения различных легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания) движений направлен на совершенствование техники отдельных видов легкой атлетики.

*Игровой и соревновательный методы* широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий легкой атлетикой. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом. Игровой и соревновательный методы рекомендуется применять на различных этапах обучения различным видам легкой атлетики.

Для соревновательного метода характерны: достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство. Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания при соблюдении этических норм поведения.

Для игрового метода характерны: сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональность, проявляемые во время игры; вариативное применением полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств; творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях; комплексное воспитание морально- волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива.

Все перечисленные методы обучения различным легкоатлетическим дисциплинам тесно взаимосвязаны. Комплексное использование методов в процессе изучения и совершенствования техники различных видов легкой атлетики позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть обучающимся сложными двигательными действиями в легкой атлетике.

В целях реализации программы обучения плаванию в образовательной деятельности используют педагогические технологии, например: здоровьесберегающие, игровые технологии, технологии создания ситуации успеха, деятельного подхода (диалоговая форма общения), коллективного взаимодействия, разноуровневого, проблемного обучения и другие.

**Сроки реализации программы: 2 год**а

**Возраст учащихся:** 3,4 классы

**Программа курса рассчитана на 1 год обучения /34 недели**

**Режим занятий:** 1 час в неделю – 34 часа в год

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение предмета «Легкая атлетика» в 3-4 классах отводится по 1 часу в неделю, то есть по 34 часа.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программное содержание** | **Характеристика**  **деятельности обучающихся** | |
| ***Раздел 1. Знания о легкой атлетике***  ***(3-4 класс)*** | | |
| Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетике. | *Знать и пересказывать* факты истории возникновения и развития легкой атлетики. | |
| Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). | *Знать и различать* виды легкой атлетики. *Определять* их сходство и различия | |
| Виды бега, прыжков, метаний, спортивная ходьба. | *Называть* виды легкой атлетики. *Знать* их отличия. | |
| Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания). | *Излагать* простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетике (по бегу, прыжкам и метаниям). | |
| Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетике. | *Знать* простейшие игры и развлечения на стадионе (спортивной площадке), в спортивном зале | |
| Словарь терминов и определений по легкой атлетике. | *Знать, понимать, применять* термины и определения по легкой атлетике. | |
| Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа. | *Знать* основные размеры стадионов и легкоатлетических манежей; простейшие требования для организованных занятий различными видами легкой атлетики.  *Знать и называть* инвентарь и оборудование для занятий бегом, прыжками и метаниями. | |
| Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств. | *Раскрывать* значение занятий легкой атлетикой (бегом) для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. | |
| Режим дня при занятиях легкой атлетикой.  Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой. | *Знать и рассказывать о* режиме дня, правилах личной гигиены при занятиях легкой атлетикой. | |
| Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности.  Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики. | *Знать, рассказывать и соблюдать* правила безопасного поведения во время занятий различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности.  *Знать* перечень одежды для занятий легкой атлетикой (спортивный костюм, кроссовки, спортивная майка и трусы, полотенце). | |
| ***Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности***  ***(3-4класс)*** | | |
| Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. | | *Знать и определять* внешние признаки утомления во время занятий различными видами легкой атлетики.  *Измерять* физическуюнагрузку разными способами *и уметь* ее регулировать. |
| Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики. Режим дня юного легкоатлета. | | *Соблюдать* правила личной гигиены при занятиях легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).  *Составлять и соблюдать* режим дня юного легкоатлета. |
| Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже  (спортивном зале).  Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики. | | *Уметь выбирать и оборудовать* безопасные места для занятий различными видами легкой атлетики.  *Уметь применять* спортивный инвентарь для занятий бегом, прыжками и метаниями. |
| Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики. | | *Подбирать, составлять и осваивать* самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики. *Различать* двигательные действия, относящиеся к отдельным видам легкой атлетики. |
| Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. | | *Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики в различных условиях.  *Подготавливать* места для занятий различными видами легкой атлетики при проведении подвижных игр (вместе с родителями).  *Проявлять* самостоятельность в организации подвижных игр с элементами с элементами различных видов легкой атлетики.  *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.  *Проявлять* коммуникативные качества, *демонстрировать* стремление к победе, уважительно относиться к соперникам.  *Соблюдать* правила подвижных игр. |
| Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях. | | *Знать и выполнять* контрольнотестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики.  *Проявлять* уровеньфизических качеств.  *Оценивать* показатели физической подготовленности. |
| ***Раздел 3. Физическое совершенствование***  ***(3-4класс)*** | | |
| Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики. | | *Демонстрировать* общеразвивающие специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики для повышения уровня общего физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению легкоатлетических дисциплин. |
| Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. | | *Демонстрировать* упражнения на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты).  *Применять* упражнения на развитие физических качеств во время учебной деятельности и самостоятельных занятий различными видами легкой атлетики. |
| Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале):  **—** игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета;  — игры сюжетного характера; — командные игры.  Игры:  -беговые эстафеты;  -сочетание беговых и прыжковых дисциплин;  -сочетание беговых видов и видов метаний;  -сочетание прыжков и метаний;  -сочетание бега, прыжков и метаний. | | *Излагать* правила и условия подвижных игр.  *Закреплять* во время подвижных игр умения и навыки, физические качества, характерные для различных видов легкой атлетик.  *Организовывать, проводить и принимать* участие в подвижных играх. *Соблюдать* правила подвижных игр иправила безопасного поведения во время игр.  *Проявлять* положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения).  *Проявлять* коммуникативные качества, демонстрироватьвзаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. |
| Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний. | | *Уметь* описывать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения техники бега, прыжков и метаний.  *Соблюдать* правила безопасности во время выполнения упражнений.  *Использовать* умения и навыки основ техники бега, прыжков и метаний в учебной, игровой и досуговой деятельности.  *Демонстрировать* технику различных видов легкой атлетики. |
| Основы соревновательной деятельности в различных видах легкой атлетики, построенной по принципу эстафет в различных видах легкой атлетики с | | *Проявлять* смелость и уверенность во время выполнения упражнений, взятых из различных видов легкой атлетики.  *Демонстрировать* старт из различных |
| сочетанием элементов бега, прыжков и метаний. | | положений по команде, выполнение прыжков с короткого разбега, метание легких снарядов в цель. |
| Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в плавании. | | *Выполнять* контрольно-тестовые упражнения для оценки уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях. |
| Участие в соревновательной деятельности. | | *Участвовать* в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по различным видам легкой атлетики, с элементами бега, прыжков и метаний.  *Демонстрировать* полученные навыки и умения в различных видах легкой атлетики. |