

«Утверждаю»

И. о директора МКОУ СОШ с. Перетычиха

Анасьева И. А.

«17» сентября 2023 г.



Муниципальное Казенное Общеобразовательное Учреждение

Средняя Образовательная Школа с. Перетычиха

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**по легкой атлетике**  
на 2023- 2024 учебный год

Учитель Шалимов Андрей Сергеевич

**Количество часов** 105

2023 г.  
с. Перетычиха

## 1. Планируемые результаты освоения курса

### **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.
- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития
  - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  - обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  - технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Личностные результаты**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- 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.
  - руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
  - в подвижные игры;
  - выполнять элементы спортивных игр;
  - измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
  - рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
  - определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
  - соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
  - понимать влияние закаливания на организм человека;
  - самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
  - выполнять комбинации из элементов акробатики;
  - организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.
  - руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

## **В результате освоения курса**

***Учащиеся научатся*** правильно и осознанно выполнять упражнения ,понимать:

- 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.
- 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.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- 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.
- 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.

## 2.Содержание курса

### Раздел 1.Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

### Раздел 2.История развития легкой атлетики.

*История развития легкоатлетического спорта.* Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

*Гигиена спортсмена и закаливание.* Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

**Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта. Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

*Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.* Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

*Ознакомление с правилами соревнований.* Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

### Раздел 4. Практические занятия.

#### 1.Прыжки в длину. *Общая физическая подготовка.*

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

**2.Эстафетный бег. Изучение техники бега,** -ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег.

**3. Изучение техники бега на короткие дистанции** (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

### Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.

**1. Общие основы техники прыжков.** Прыжки в высоту и длину.

## **Раздел 6. Практические занятия**

**1. Обучение технике эстафетного бега** (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

**2. Прыжки в высоту.** (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**ОФП .-** упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

-упражнения на гимнастических снарядах.

-акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;

-подвижные игры и эстафеты.

**3. Кроссовая подготовка** (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

**4. Спортивная ходьба. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.**

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**5. Бег на короткие дистанции.** Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

**6. Метание мяча.** Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**7. Эстафетный бег.** Совершенствование техники эстафетного бега.

Встречная эстафета.

**8. Кроссовая подготовка** Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.*

### **Контрольно-нормативные требования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель в сентябре и мае.

**Материально-техническая база.** Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

## **Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике**

### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

- 3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
  - 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
  - 3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
  - 3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
  - 3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
    - 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
    - 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
5. Требования безопасности по окончании занятий
    - 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
    - 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
    - 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### 3. Тематическое планирование.

| №п/п | Содержание учебного материала  | Кол-во часов |
|------|--|--------------|
| 1    | Раздел 1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности                 | 2            |
| 2    | Раздел 2. История развития легкой атлетики                                   | 1            |
| 3    | Раздел 3. Историческое развитие техники легкой атлетики в современном спорте | 1            |
| 4    | Раздел 4. Практические занятия   | 18           |
| 4.1  | Спортивная ходьба  | 3            |
| 4.2  | Изучение техники бега.   | 5            |
| 4.3  | Бег на короткие дистанции  | 10           |



### Календарно- тематическое планирование по легкой атлетике

| № занятия   | Содержание занятия   | Дата    |          |         |
|---|--|---------|----------|---------|
|   |  | Примеч. | По плану | Фактич. |
| <b>Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» (2 часа.)</b>             |  |         |          |         |
| 1   | <b>Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.</b> Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.   |         |          |         |
| 2   | <b>Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.</b> Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.  |         |          |         |
| <b>Раздел 2. «История развития легкой атлетики» (1 час).</b>                                |  |         |          |         |
| 3   | История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.  |         |          |         |
| <b>Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).</b> |  |         |          |         |
| 4   | <b>Анализ техники ходьбы и бега.</b> Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. 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. |         |          |         |
| <b>Раздел 4. Практические занятия (18 часов)</b>  |  |         |          |         |
| <b>Спортивная ходьба (3 часа)</b>   |  |         |          |         |
| 5   | Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.   |         |          |         |
| 6   | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра   |         |          |         |
| 7   | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.  |         |          |         |
| <b>Изучение техники бега (5 часов)</b>  |  |         |          |         |
| 8   | Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.   |         |          |         |
| 9   | ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.   |         |          |         |
| 10  | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.   |         |          |         |

|   |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|
| 11  | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.   |  |  |  |
| 12  | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.   |  |  |  |
|   | <b>Бег на короткие дистанции (10 часов)</b>  |  |  |  |
| 13  | Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой  |  |  |  |
| 14  | Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.  |  |  |  |
| 15  | Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений   |  |  |  |
| 16  | Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.   |  |  |  |
| 17  | Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд   |  |  |  |
| 18  | Обучение технике спринтерского бега:- совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта);- установление стартовых колодок  |  |  |  |
| 19  | Обучение технике спринтерского бега:- выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу- изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции   |  |  |  |
| 20  | Обучение технике спринтерского бега:- изучение техники бега по повороту- изучение техники низкого старта на повороте- изучение техники финиширования- совершенствование в технике бега   |  |  |  |
| 21  | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.   |  |  |  |
| 22  | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры   |  |  |  |
| <b>Раздел 5. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).</b> |  |  |  |  |
| 23  | <b>Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.</b> Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и роста-весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали. |  |  |  |
| <b>Раздел 6. Практические занятия (82 часов)</b>  |  |  |  |  |
|   | <b>Прыжки в длину (6 часов)</b>  |  |  |  |
| 24  | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.  |  |  |  |
| 25  | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»- ознакомление с техникой-  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
|    | изучение отталкивания- изучение сочетания разбега с отталкиванием   |  |  |  |
| 26 | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»- изучение техники полетной фазы- изучение группировки и приземления                                       |  |  |  |
| 27 | ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»- изучение прыжка в целом - совершенствование техники  |  |  |  |
| 28 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.   |  |  |  |
| 29 | ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.   |  |  |  |
|    | <b>Эстафетный бег (5 часов)</b>   |  |  |  |
| 30 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.   |  |  |  |
| 31 | ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры   |  |  |  |
| 32 | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.  |  |  |  |
| 33 | ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.  |  |  |  |
| 34 | Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.   |  |  |  |
|    | <b>Прыжки в высоту (8 часов)</b>  |  |  |  |
| 35 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.   |  |  |  |
| 36 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»- изучение техники отталкивания- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию. |  |  |  |
| 37 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»- изучение техники перехода через планку   |  |  |  |
| 38 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»- изучение техники приземления   |  |  |  |
| 39 | Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»- изучение техники прыжка в целом  |  |  |  |
| 40 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.   |  |  |  |
| 41 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.   |  |  |  |
| 42 | Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.  |  |  |  |
|    | <b>Кроссовая подготовка (17 часов)</b>  |  |  |  |
| 43 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.  |  |  |  |
| 44 | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.  |  |  |  |
| 45 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.   |  |  |  |
| 46 | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.   |  |  |  |
| 47 | Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).  |  |  |  |
| 48 | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки.  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
|    | Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.   |  |  |  |
| 49 | Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.  |  |  |  |
| 50 | СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.                                |  |  |  |
| 51 | СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..  |  |  |  |
| 52 | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.   |  |  |  |
| 53 | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.   |  |  |  |
| 54 | ОФП. Кроссовый бег 1000 м.  |  |  |  |
| 55 | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.   |  |  |  |
| 56 | ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.  |  |  |  |
| 57 | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.  |  |  |  |
| 58 | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.   |  |  |  |
| 59 | Соревнования по бегу на длинные дистанции.  |  |  |  |
|    | <b>Спортивная ходьба (2 часа)</b>   |  |  |  |
| 60 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра  |  |  |  |
| 61 | ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.  |  |  |  |
|    | <b>Бег на короткие дистанции (8 часов)</b>  |  |  |  |
| 62 | Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра  |  |  |  |
| 63 | Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.  |  |  |  |
| 64 | Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.  |  |  |  |
| 65 | Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд  |  |  |  |
| 66 | Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу- изучение техники стартового разгона- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции |  |  |  |
| 67 | Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте- техника финиширования - совершенствование в технике бега  |  |  |  |
| 68 | ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |
|----|---|--|--|--|
| 69 | ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры  |  |  |  |
|    | <b>Прыжки в длину (5 часов)</b>   |  |  |  |
| 70 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.  |  |  |  |
| 71 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»- отталкивание,- сочетание разбега с отталкиванием  |  |  |  |
| 72 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»- техника полетной фазы,- группировка и приземление                                       |  |  |  |
| 73 | ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.   |  |  |  |
| 74 | Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.   |  |  |  |
|    | <b>Метание мяча (4 часа)</b>  |  |  |  |
| 75 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча   |  |  |  |
| 76 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.   |  |  |  |
| 77 | ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе   |  |  |  |
| 78 | Соревнования по метанию мяча на дальность.  |  |  |  |
|    | <b>Эстафетный бег (2 часа)</b>  |  |  |  |
| 79 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.  |  |  |  |
| 80 | ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры  |  |  |  |
|    | <b>Прыжки в высоту (8 часов)</b>  |  |  |  |
| 81 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.  |  |  |  |
| 82 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию. |  |  |  |
| 83 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.  |  |  |  |
| 84 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления  |  |  |  |
| 85 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом  |  |  |  |
| 86 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.   |  |  |  |
| 87 | ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.   |  |  |  |
| 88 | Соревнования по прыжкам в высоту.   |  |  |  |
|    | <b>Раздел 7.Кроссовая подготовка (17часов)</b>  |  |  |  |

|     |  |  |  |  |
|-----|--|--|--|--|
| 89  | Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.   |  |  |  |
| 90  | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.   |  |  |  |
| 91  | Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.  |  |  |  |
| 92  | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.  |  |  |  |
| 93  | Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).   |  |  |  |
| 94  | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.   |  |  |  |
| 95  | Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.                           |  |  |  |
| 96  | СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. |  |  |  |
| 97  | СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..   |  |  |  |
| 98  | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.  |  |  |  |
| 99  | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.  |  |  |  |
| 100 | ОФП. Кроссовый бег 1000 м.   |  |  |  |
| 101 | ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.  |  |  |  |
| 102 | ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.   |  |  |  |
| 103 | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.   |  |  |  |
| 104 | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.  |  |  |  |
| 105 | Соревнования по бегу на длинные дистанции.   |  |  |  |

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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)
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы
3. Рабочие программы по физической культуре
4. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха
5. Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского.
6. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.
7. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу:  
[http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii\\_Fiz-ra\\_5-7kl/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html)
8. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу:  
[http://www.prosv.ru/ebooks/Lah\\_Fiz-ra\\_10-11/index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html).
9. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
10. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.
11. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению
12. Методические издания по физической культуре для учителей Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
13. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

## 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