

**Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Бронницкая средняя общеобразовательная школа»**

**РАССМОТРЕНО:**

**На Педагогическом Совете**

**Протокол №4**

**от «28» августа 2023 г.**

**УТВЕРЖДЕНО:**

**Директор МАОУ**

**«Бронницкая СОШ»**



**С. М. Яколвева**

**от «28» августа 2023 г.**

**Программа  
внеурочной деятельности  
для учащихся 5-9 классов  
«Легкая атлетика»**

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по лёгкой атлетике на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной программе воспитания.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности является обеспечивающей возможную полноту всего образовательного процесса учащихся, создавая содержательную и технологическую преемственность этапов обучения. В этой связи, данная программа выступает составной частью современного целостного информационного пространства, удерживаемого взаимосвязью образовательных областей как явлений культуры, внутренне обусловленных каждому ребенку.

Данная программа отличается от существующих в прежние годы по своей структуре и содержанию. В ней раскрываются основные задачи воспитательной работы. Программный материал составлен для каждой возрастной группы с указанием содержания теоретических и практических занятий.

**Целью деятельности** являются создание оптимальных условий для формирования общей культуры личности, адаптация к жизни в обществе, создание основы для осознанного выбора профессии, воспитание гражданственности, трудолюбия, стремление к здоровому образу жизни.

“В укреплении здоровья населения, гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Надо поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни”.

Настоящая программа по легкой атлетике включает в себя содержание всех основных форм физической культуры. Выполнение программы обеспечивает решение следующих взаимосвязанных **задач**:

1. Формирование позитивной самооценки, самоуважения.
2. Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве:
  - умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;
  - укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности учащихся;
  - способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;
  - развитие двигательных качеств;
  - приобретению необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта, легкой атлетики;

- формирование социально адекватных способов поведения.

3. Формирование способности к организации деятельности и управлению ею:

- воспитание целеустремленности и настойчивости;

- формирование навыков организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени;

- формирование умения самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество;

- формирование умения самостоятельно и совместно принимать решения.

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;

- профилактика вредных привычек и правонарушений;

- воспитание у подростков высоких нравственных качеств, ведения здорового образа жизни;

4. Формирование умения решать творческие задачи.

5. Формирование умения работать с информацией (сбор, систематизация, хранение, использование).

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Программа по легкой атлетике рассчитана на подростков в возрасте от 11 до 15 лет. Срок реализации программы: 5 лет.

Основными задачами подготовки являются:

- организация содержательного досуга средствами спорта;
- систематические занятия спортом, направленные на развитие личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- привитие навыка гигиены и самоконтроля.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия - 1 час в неделю.

Программа по легкой атлетике на этом этапе подготовки призвана решать следующие задачи:

- организация содержательного досуга средствами легкой атлетики;
- систематические занятия легкой атлетикой, направленные на развитие личности;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- привитие навыка гигиены и самоконтроля.

В разделе программного материала “Теория” даны общие теоретические положения о значении физической культуры и спорта, обзор развития легкой атлетики, техники безопасности на занятиях легкой атлетики, основам гигиены и самоконтроля, основы видов легкой атлетики.

В разделе программного материала “Практические занятия” большее внимание уделяется созданию базы разносторонней физической и функциональной подготовленности:

развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости и ловкости. Предлагается на занятиях использовать упражнения и элементы таких видов спорта как акробатика, баскетбол, лыжи, подвижные игры.

Параллельно и общефизической подготовкой уделяется внимание изучению техники ходьбы и бега, прыжков и метаний, ознакомление с отдельными разделами правил соревнований.

Основными **формами** внеурочной деятельности являются:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях.
- тренировка, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Видами** деятельности является:

- разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.
- игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность;

Рекомендованы следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод целостного упражнения;
- повторный метод.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Планируемые результаты освоения материала по программе «Легкая атлетика», которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения по внеурочной деятельности.

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной и коррекционной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников

распределяется по трем уровням.

Первый уровень результатов достигается относительно простыми формами, второй уровень более сложным, третий уровень - самыми сложными формами внеурочной деятельности.

Первый уровень результатов - приобретение учащимися социального знания (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и не одобряемых

формах поведения в обществе и т.д.); понимание социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов - получение школьником опыта переживания позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальным реальностям в целом.

Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

Характеристика основных результатов образовательного процесса с позиций формирования личности, необходимо определить в объективности результата деятельности, которая ориентирована программа:

приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию в избранном виде легкой атлетики; понимание значения занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. Формирование теоретических знаний в области физической культуры и спорта, легкой атлетики, физиологических основ воздействия физических упражнений, на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни (положительное влияние занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур);

приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений, воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде легкой атлетики с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Учащиеся принимают активное участие в школьной спортивной спартакиаде, демонстрируя свои знания, умение и навыки, а так же в городских спортивных мероприятиях. Школьники награждаются почетными грамотами, вымпелами, кубками. Все достижения собирается в "портфолио" каждого учащегося.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 кл.**

№ n/n	Основное содержание	Количество часов				
		всего	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
	Физкультура и спорт в России.					
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.					
	Обзор развития легкой атлетики в РФ.					
	Основы техники видов легкой атлетики.					
	Инвентарь, оборудование мест.					
	Общая физическая подготовка.					
	Специальная физическая подготовка.					
	Изучение и совершенствование техники.					
	<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>					



**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 кл.**

№ п/п	Основное содержание	Количество часов				
		всего	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные Занятия
	Физкультура и спорт в России.					
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики					
	Обзор развития легкой атлетики в РФ.					
	Гигиена, врачебный контроль.					

	Основы техники видов легкой атлетики.					
	Инвентарь, оборудование мест.					
	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.					
	Общая физическая подготовка.					
	Специальная физическая подготовка.					
	Изучение и совершенствование техники.					
	<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>					

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 кл.**

№ n/n	Основное содержание	Количество часов				
		всего	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные Занятия
	Физкультура и спорт в России.					
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики					
	Обзор развития легкой атлетики в РФ.					
	Гигиена, врачебный контроль.					
	Основы техники видов легкой атлетики.					
	Морально-волевая подготовка спортсмена.					
	Психологическая подготовка спортсмена.					
	Инвентарь, оборудование мест.					
	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.					
	Общая физическая подготовка.					
	Специальная физическая подготовка.					

	Изучение и совершенствование техники.					
	ИТОГО ЧАСОВ:					

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 кл.

№ п/п	Основное содержание	Количество часов				
		всего	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные Занятия
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики					
	Гигиена, врачебный контроль.					
	Основы техники видов легкой атлетики.					
	Морально-волевая подготовка спортсмена.					
	Психологическая подготовка спортсмена.					
	Инвентарь, оборудование мест.					

	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.					
	Общая физическая подготовка.					
	Специальная физическая подготовка.					
	Изучение и совершенствование техники.					
	<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>					

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 кл.**

№ n/n	Основное содержание	Количество часов				
		всего	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные Занятия
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики					
	Гигиена, врачебный контроль.					
	Основы техники видов легкой атлетики.					
	Морально-волевая подготовка спортсмена.					
	Психологическая подготовка спортсмена.					
	Инвентарь, оборудование мест.					
	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.					
	Общая физическая подготовка.					
	Специальная физическая подготовка.					
	Изучение и совершенствование техники.					
	<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>					

## Учебно-тематическое планирование

5 кл.

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
<i>Теоретическая подготовка учащихся</i>			
	Физкультура и спорт в России.		Знать понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья.
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.		Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
	Обзор развития легкой атлетики в РФ.		Знать возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

<p>Основы техники видов легкой атлетики.</p>		<p>Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования.</p>
<p>Инвентарь, оборудование мест.</p>		<p>Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.</p>
<p><b><i>Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся</i></b></p>		
<p>Общая физическая подготовка.</p>		<p>Знать понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.</p> <p>Упражнения из других видов спорта.</p> <p>Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног, полет "в шаге" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением " в шаге" и на обе ноги.</p> <p>Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: "Перестрелка", "Удочка", "Мяч капитану", "Лапта", "Пионербол", "Третий лишний", "Не давай мяч водящему".</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение</p>



		<p>держат игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибания рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.</p>
	<p>Специальная физическая подготовка.</p>	<p>Уметь применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них.</p> <p>Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики. Упражнения с набивными мячами, мешки с песком.</p>
	<p>Изучение и совершенствование техники.</p>	<p>Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.</p> <p>Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменной темпе на дистанции до 800 метров (отрезки 60,100,200 и 400 метров).</p> <p>Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу,</p>

			техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!"). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.
--	--	--	--

### Учебно-тематическое планирование

6 кл.

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
<i>Теоретическая подготовка учащихся</i>			
	Физкультура и спорт в России.		Знать понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья.
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.		Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
	Обзор развития легкой атлетики в РФ.		Знать возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
	Гигиена, врачебный контроль.		Знать режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятия.
	Основы техники видов легкой атлетики.		Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования.

Инвентарь, оборудование мест.		Знать места занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.
Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.		Знать физические упражнения на развитие гибкости которые влияют на подвижность в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
<b>Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся</b>		
Общая физическая подготовка.		<p>Знать и уметь применять понятие: о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.</p> <p>Упражнения из других видов спорта. Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног ;полет "в шаге" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением " в шаге" и на обе ноги.</p> <p>Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: "Перестрелка", "Удочка", "Мяч капитану", "Лапта", "Пионербол", "Третий лишний", "Не давай мяч водящему".</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча. летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение</p>

		<p>держат игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (перекладина, кольца, брусья, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибания разгибания рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.</p>
	Специальная физическая подготовка.	<p>Умение применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики. Упражнения с набивными мячами, мешки с песком.</p>
	Изучение и совершенствование техники.	<p>Умение применять отдельные элементы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.</p> <p>Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменной темпе на дистанции до 800 метров (отрезки 60, 100, 200 и 400 метров).</p> <p>Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время</p>

			бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции(подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!"). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.
--	--	--	---

## Учебно-тематическое планирование

7 кл.

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
<i>Теоретическая подготовка учащихся</i>			
	Физкультура и спорт в России.		Знать понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья.
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.		Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
	Обзор развития легкой атлетики в РФ.		Знать возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как

		наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
Гигиена, врачебный контроль.		Знать режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятия.
Основы техники видов легкой атлетики.		Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования.
Морально-волевая подготовка спортсмена.		Знать что, Российские спортсмены в борьбе за мир и дружбу между народами всех стран. Российский спортсмен - защитник Родины. Знания, умения, навыки и их проявления в волевых усилиях легкоатлета. Сильные и слабые стороны спортсмена, когда и в чем они проявляются.
Психологическая подготовка спортсмена.		Знать что психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности это основные направления спортивной психологии.
Инвентарь, оборудование мест.		Знать места занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.
Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.		Знать физические упражнения на развитие гибкости которые влияют на подвижность в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
<b><i>Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся</i></b>		
Общая физическая подготовка.		Знать и уметь применять на практике: о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной

		<p>осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.</p> <p>Упражнения из других видов спорта.</p> <p>Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног; полет "в шаге" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением " в шаге" и на обе ноги.</p> <p>Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: "Перестрелка", "Удочка", "Мяч капитану", "Лапта", "Пионербол", "Третий лишний", "Не давай мяч водящему".</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (перекладина, кольца, брусья, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибания рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.</p>
	<p>Специальная физическая подготовка.</p>	<p>Уметь применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них.</p> <p>Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости</p>

			<p>посредством кроссов. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики. Упражнения с набивными мячами, мешки с песком.</p>
	Изучение и совершенствование техники.		<p>Умение применять отдельные элементы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.</p> <p>Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменной темпе на дистанции до 800 метров (отрезки 60, 100, 200 и 400 метров).</p> <p>Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции(подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!").</p> <p>Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.</p>

#### Учебно-тематическое планирование

8 кл.

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
<i>Теоретическая подготовка учащихся</i>			
	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.		Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.



	Гигиена, врачебный контроль.		Знать режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятия.
	Основы техники видов легкой атлетики.		Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования.
	Морально-волевая подготовка спортсмена.		Знать что Российские спортсмены в борьбе за мир и дружбу между народами всех стран. Российский спортсмен - защитник Родины. Знания, умения, навыки и их проявления в волевых усилиях легкоатлета. Сильные и слабые стороны спортсмена, когда и в чем они проявляются.
	Психологическая подготовка спортсмена.		Знать что психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности это основные направления спортивной психологии.
	Инвентарь, оборудование мест.		Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.
	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.		Знать физические упражнения на развитие гибкости которые влияют на подвижность в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
<b><i>Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся</i></b>			
	Общая физическая подготовка.		Уметь применять технику прыжков. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом "согнув ноги", прыжки в высоту способом "перешагивание" и "фосбюри" (ознакомление).

		<p>Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.</p> <p>Метания. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного, хоккейного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча, гранаты с 1-3-5-7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед-вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами - снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.</p> <p>Упражнения из других видов спорта.</p> <p>Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног; полет "в шаге" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением " в шаге" и на обе ноги.</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двух шажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (перекладина, кольца, брусья, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибания рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног</p>
--	--	---

			и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.
	Специальная физическая подготовка.		Уметь применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики. Упражнения с набивными мячами, мешки с песком.
	Изучение и совершенствование техники.		Уметь применять отдельные элементы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.  Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменной темпе на дистанции до 800 метров (отрезки 60, 100, 200 и 400 метров).  Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!"). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.

#### Учебно-тематическое планирование

9 кл.

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
---	--------------	--------------	--

<b>Теоретическая подготовка учащихся</b>		
Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.		Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
Гигиена, врачебный контроль.		Знать режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятия.
Основы техники видов легкой атлетики.		Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования.
Морально-волевая подготовка спортсмена.		Знать что Российские спортсмены в борьбе за мир и дружбу между народами всех стран. Российский спортсмен - защитник Родины. Знания, умения, навыки и их проявления в волевых усилиях легкоатлета. Сильные и слабые стороны спортсмена, когда и в чем они проявляются.
Психологическая подготовка спортсмена.		Знать что психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности это основные направления спортивной психологии.
Инвентарь, оборудование мест.		Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.
Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.		Знать физические упражнения на развитие гибкости которые влияют на подвижность в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
<b>Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся</b>		
Общая физическая подготовка.		Уметь применять технику прыжков. Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге;

		<p>маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом "согнув ноги", прыжки в высоту способом "перешагивание" и "фосбюри" (ознакомление). Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.</p> <p>Метания. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного, хоккейного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча, гранаты с 1-3-5-7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед-вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами - снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.</p> <p>Упражнения из других видов спорта.</p> <p>Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног; полет "в шаге" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением " в шаге" и на обе ноги.</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (перекладина, кольца, брус, конь, канат, скамейка, стол,</p>
--	--	--

		<p>стенка, палка, скакалка и др) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибания рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.</p>
Специальная физическая подготовка.		<p>Уметь применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики. Упражнения с набивными мячами, мешки с песком.</p>
Изучение и совершенствование техники.		<p>Уметь применять элементы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.</p> <p>Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменной темпе на дистанции до 800 метров (отрезки 60, 100, 200 и 400 метров).</p> <p>Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!"). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.</p>

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№	Автор	Название	Год издания	Издательство
	А.П. Матвеев	Физическая культура 5-9 кл. Рабочие программы. Предметная линия учебников Матвеева.		М.: Просвещение
	А.П. Матвеев	Физическая культура 5 класс. Учебник.		М.: Просвещение
	М.В. Видякин	Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий.		Волгоград: Учитель
	П.К. Петров	Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для учителей и методистов.		М.: ВЛАДОС
	Н.И. Старков	Методика преподавания легкой атлетике в школе: учебник для учителей и методистов.		М.: ВЛАДОС
	А.С. Гурин	"Легкая атлетика в школе"		М.: Просвещение
	В.А. Барков, А.И. Навойчик, Ю.К. Рахматов и др. Под ред. В.А. Баркова.	Уроки физической культуры в школе: Пособие для учителей		Мн.: Технология