**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**«Бронницкая средняя общеобразовательная школа»**

**Программа**

**внеурочной деятельности**

**для учащихся 5-9 классов**

**«Легкая атлетика»**

****

**С. Бронница**

**2024год**

**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 изучение 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, накоплении 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 определиться 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 участия 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.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ***п/п*** | ***Основное содержание*** | ***Количество часов*** | | | | |
| **всего** | теория | практика | Аудиторные  занятия | Внеаудиторные  Занятия |
| 1 | Физкультура и спорт в России. | **1** | 1 | - | 1 | - |
| 2 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. | **1** | 1 | - | 1 | - |
| 3 | Обзор развития легкой атлетики в РФ. | **1** | 1 |  | 1 | - |
| 4 | Основы техники видов легкой атлетики. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 5 | Инвентарь, оборудование мест. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 6 | Общая физическая подготовка. | **19** |  | 19 |  | 19 |
| 7 | Специальная физическая подготовка. | **5** |  | 5 |  | 5 |
| 8 | Изучение и совершенствование техники. | **5** |  | 5 |  | 5 |
|  | **ИТОГО ЧАСОВ:** | **34** | **5** | **29** | **5** | **29** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 кл.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ***п/п*** | ***Основное содержание*** | ***Количество часов*** | | | | |
| **всего** | теория | практика | Аудиторные  занятия | Внеаудиторные  Занятия |
| 1 | Физкультура и спорт в России. | **1** | 1 | - | 1 | - |
| 2 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики | **1** | 1 | - | 1 | - |
| 3 | Обзор развития легкой атлетики в РФ. | **1** | 1 |  | 1 | - |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 5 | Основы техники видов легкой атлетики. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 6 | Инвентарь, оборудование мест. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 7 | Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 8 | Общая физическая подготовка. | **17** |  | 17 |  | 17 |
| 9 | Специальная физическая подготовка. | **5** |  | 5 |  | 5 |
| 10 | Изучение и совершенствование техники. | **5** |  | 5 |  | 5 |
|  | **ИТОГО ЧАСОВ:** | **34** | **7** | **27** | **7** | **27** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 кл.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ***п/п*** | ***Основное содержание*** | ***Количество часов*** | | | | |
| **всего** | теория | практика | Аудиторные  занятия | Внеаудиторные  Занятия |
| 1 | Физкультура и спорт в России. | **1** | 1 | - | 1 | - |
| 2 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики | **1** | 1 | - | 1 | - |
| 3 | Обзор развития легкой атлетики в РФ. | **1** | 1 |  | 1 | - |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 5 | Основы техники видов легкой атлетики. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 6 | Морально-волевая подготовка спортсмена. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 7 | Психологическая подготовка спортсмена. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 8 | Инвентарь, оборудование мест. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 9 | Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 10 | Общая физическая подготовка. | **15** |  | 15 |  | 15 |
| 11 | Специальная физическая подготовка. | **5** |  | 5 |  | 5 |
| 12 | Изучение и совершенствование техники. | **5** |  | 5 |  | 5 |
|  | ИТОГО ЧАСОВ: | **34** | 9 | 25 | 9 | 25 |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 кл.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ***п/п*** | ***Основное содержание*** | ***Количество часов*** | | | | |
| **всего** | теория | практика | Аудиторные  занятия | Внеаудиторные  Занятия |
| 1 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики | **1** | 1 | - | 1 | - |
| 2 | Гигиена, врачебный контроль. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 3 | Основы техники видов легкой атлетики. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 4 | Морально-волевая подготовка спортсмена. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 5 | Психологическая подготовка спортсмена. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 6 | Инвентарь, оборудование мест. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 7 | Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 8 | Общая физическая подготовка. | **15** |  | 15 |  | 15 |
| 9 | Специальная физическая подготовка. | **7** |  | 7 |  | 7 |
| 10 | Изучение и совершенствование техники. | **5** |  | 5 |  | 5 |
|  | **ИТОГО ЧАСОВ:** | **34** | **7** | **27** | **7** | **27** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 кл.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  ***п/п*** | ***Основное содержание*** | ***Количество часов*** | | | | |
| **всего** | теория | практика | Аудиторные  занятия | Внеаудиторные  Занятия |
| 1 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики | **1** | 1 | - | 1 | - |
| 2 | Гигиена, врачебный контроль. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 3 | Основы техники видов легкой атлетики. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 4 | Морально-волевая подготовка спортсмена. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 5 | Психологическая подготовка спортсмена. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 6 | Инвентарь, оборудование мест. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 7 | Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. | **1** | 1 |  | 1 |  |
| 8 | Общая физическая подготовка. | **15** |  | 15 |  | 15 |
| 9 | Специальная физическая подготовка. | **7** |  | 7 |  | 7 |
| 10 | Изучение и совершенствование техники. | **5** |  | 5 |  | 5 |
|  | **ИТОГО ЧАСОВ:** | **34** | **7** | **27** | **7** | **27** |

**Учебно-тематическое планирование**

**5 кл.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Описание примерного содержания занятий** |
| ***Теоретическая подготовка учащихся*** | | | |
| 1 | Физкультура и спорт в России. | 1 | Знать понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья. |
| 2 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. | 1 | Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятии. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. |
| 3 | Обзор развития легкой атлетики в РФ. | 1 | 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. |
| 4 | Основы техники видов легкой атлетики. | 1 | 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. |
| 5 | Инвентарь, оборудование мест. | 1 | 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. |
| ***Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся*** | | | |
| 6 | Общая физическая подготовка. | 19 | 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.  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.  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".  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.  Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.  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. |
| 7 | Специальная физическая подготовка. | 5 | 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. |
| 8 | Изучение и совершенствование техники. | 5 | Ознакомление с отдельными элементами 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 "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во времябега, 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**

**6 кл.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Описание примерного содержания занятий** |
| ***Теоретическая подготовка учащихся*** | | | | |
| 1 | Физкультура и спорт в России. | | 1 | Знать понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья. |
| 2 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. | | 1 | Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятии. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. |
| 3 | Обзор развития легкой атлетики в РФ. | | 1 | 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. |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль. | | 1 | 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 занятии. |
| 5 | Основы техники видов легкой атлетики. | | 1 | 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. |
| 6 | Инвентарь, оборудование мест. | | 1 | 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. |
| 7 | Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. | | 1 | 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. |
| ***Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся*** | | | | |
| 8 | Общая физическая подготовка. | | 15 | 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.  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.  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".  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.  Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.  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, сгибании 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. |
| 9 | Специальная физическая подготовка. | | 7 | 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. |
| 10 | Изучение и совершенствование техники. | | 5 | Умение 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 "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. |

**Учебно-тематическое планирование**

**7 кл.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Описание примерного содержания занятий** |
| ***Теоретическая подготовка учащихся*** | | | | |
| 1 | Физкультура и спорт в России. | | 1 | Знать понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья. |
| 2 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. | | 1 | Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятии. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. |
| 3 | Обзор развития легкой атлетики в РФ. | | 1 | 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. |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль. | | 1 | 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 занятии. |
| 5 | Основы техники видов легкой атлетики. | | 1 | 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. |
| 6 | Морально-волевая подготовка спортсмена. | | 1 | 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. |
| 7 | Психологическая подготовка спортсмена. | | 1 | Знать что психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности это основные направления спортивной психологии. |
| 8 | Инвентарь, оборудование мест. | | 1 | 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. |
| 9 | Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. | | 1 | 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. |
| ***Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся*** | | | | |
| 10 | Общая физическая подготовка. | | 15 | 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 осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.  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.  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".  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.  Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.  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. |
| 11 | Специальная физическая подготовка. | | 5 | 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. |
| 12 | Изучение и совершенствование техники. | | 5 | Умение 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 "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 до60 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**

**8 кл.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Описание примерного содержания занятий** |
| ***Теоретическая подготовка учащихся*** | | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. | | 1 | Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятии. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. |
| 2 | Гигиена, врачебный контроль. | | 1 | 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 занятии. |
| 3 | Основы техники видов легкой атлетики. | | 1 | 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. |
| 4 | Морально-волевая подготовка спортсмена. | | 1 | 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. |
| 5 | Психологическая подготовка спортсмена. | | 1 | Знать что психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности это основные направления спортивной психологии. |
| 6 | Инвентарь, оборудование мест. | | 1 | 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. |
| 7 | Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. | | 1 | 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. |
| ***Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся*** | | | | |
| 8 | Общая физическая подготовка. | | 15 | 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). Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.  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.  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.  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.  Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двух шажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.  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. |
| 9 | Специальная физическая подготовка. | | 7 | 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. |
| 10 | Изучение и совершенствование техники. | | 5 | 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 "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. |

**Учебно-тематическое планирование**

**9 кл.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | **Тема занятий** | **Кол-во часов** | **Описание примерного содержания занятий** |
| ***Теоретическая подготовка учащихся*** | | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. | | 1 | Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятии. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. |
| 2 | Гигиена, врачебный контроль. | | 1 | 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 занятии. |
| 3 | Основы техники видов легкой атлетики. | | 1 | 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. |
| 4 | Морально-волевая подготовка спортсмена. | | 1 | 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. |
| 5 | Психологическая подготовка спортсмена. | | 1 | Знать что психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности это основные направления спортивной психологии. |
| 6 | Инвентарь, оборудование мест. | | 1 | 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. |
| 7 | Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. | | 1 | 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. |
| ***Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся*** | | | | |
| 8 | Общая физическая подготовка. | | 15 | 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; 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.  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.  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.  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.  Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.  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. |
| 9 | Специальная физическая подготовка. | | 7 | 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. |
| 10 | Изучение и совершенствование техники. | | 5 | Уметь применять 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 "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 метровс 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. |

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Автор** | **Название** | **Год издания** | **Издательство** |
| 1 | А.П. Матвеев | Физическая культура 5-9 кл. Рабочие программы. Предметная линия учебников Матвеева. | 2012 | М.: Просвещение |
| 2 | А.П. Матвеев | Физическая культура 5 класс. Учебник. | 2012 | М.: Просвещение |
| 3 | М.В. Видякин | Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий. | 2012 | Волгоград: Учитель |
| 4 | П.К. Петров | Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для учителей и методистов. | 2014 | М.: ВЛАДОС |
| 5 | Н.И. Старков | Методика преподавания легкой атлетике в школе: учебник для учителей и методистов. | 2013 | М.: ВЛАДОС |
| 6 | А.С. Гурин | "Легкая атлетика в школе" | 2013 | М.: Просвещение |
| 7 | В.А. Барков, А.И. Навойчик, Ю.К. Рахматов и др. Под ред. В.А. Баркова. | Уроки физической культуры в школе: Пособие для учителей | 2014 | Мн.: Технология |