

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Береговская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена	Согласовано	Утверждаю
на педагогическом совете МОУ «Береговская СОШ».	заместитель директора школы МОУ «Береговская СОШ» /В.Л. Алямовская/	директор МБОУ «Береговская СОШ» /С.В. Балашов/
Протокол № <u>44</u> от « <u>29</u> » августа 2019 г.	« <u>29</u> » августа 2019 г.	Приказ № <u>69</u> от « <u>29</u> » августа 2019 г.

Рабочая программа  
по внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности  
(Лёгкая атлетика)  
5-9 классы  
(срок реализации 5 лет)

Разработчик:  
Войкин В.В. – Преподаватель-организатор  
ОБЖ первой категории МБОУ  
«Береговская СОШ» Прохоровского  
района, Белгородской области.

2019 г.

## Пояснительная записка.

Программа разработана на основе пособия «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов – М.: Просвещение, 2011. (Работаем по новым стандартам)».

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная рабочая программа направлена на реализацию в МБОУ «Береговская СОШ» спортивно-оздоровительной деятельности (лёгкая атлетика) для учащихся 5-9 классов, в объеме 1 учебный час в неделю. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное - желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

### **Цели программы:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы;
- помощь в освоении школьниками основных социальных норм;
- передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья;

- воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому;
- воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности;
- формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания;
- укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы;
- формирование навыков самоконтроля и саморегуляции;

### **Ожидаемые результаты реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности**

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (корректирующая гимнастика) распределяются по трём уровням.

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе: животным, растениям, деревьям, воде и т. д.

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

### **Общая характеристика внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Легкая атлетика»**

Рабочая программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Легкая атлетика» составлена на основе пособия «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов – М.: Просвещение, 2011. (Работаем по новым стандартам)».

Основными требованиями внеурочной деятельности в школе является двигательная активность детей с общеразвивающей, оздоравливающей, корректирующей и социализирующей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, осваиваются определённые двигательные действия, развиваются физические качества, мышление, творчество и самостоятельность.

Формами реализации данной программы является аудиторные и внеаудиторные занятия с элементами игр, общеразвивающих упражнений с предметами и без, гимнастических упражнения, массажа и психорегуляции.

Важнейшим требованием проведения является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

## **Место внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Легкая атлетика» в учебном плане**

Рабочая программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Легкая атлетика» составлена на основе пособия «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов – М.: Просвещение, 2011. (Работаем по новым стандартам)».

Программа ориентирована на обучающихся 5-9 классов и имеет общий объём 170 часов (5 класс – 34 часа, 6 класс – 34 часа, 7 класс – 34 часа, 8 класс – 34 часа, 9 класс – 34 часа) по 1 часу в неделю за счет школьного компонента БУП. Программа составлена с учетом преемственности и возрастных особенностей обучающихся.

### **Результаты освоения программы курса внеурочной деятельности**

Основными результатами внеурочной деятельности в школе является двигательная активность детей с общеразвивающей, оздоравливающей, корригирующей и социализирующей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, осваиваются определённые двигательные действия, развиваются физические качества, мышление, творчество и самостоятельность, самореализация, происходит адаптация детей к окружающей действительности и их социализация.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности**

#### *Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### *Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### *Предметные результаты:*

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
  - умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
  - спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

## **Требования к уровню подготовки**

### **Объяснять:**

- роль и значение физической культуры и легкой атлетики в развитии общества и человечества;
- роль и значение занятий физической культурой и легкой атлетики в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий легкой атлетикой и физическими упражнениями оздоровительной направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей при занятиях легкой атлетикой и физическими упражнениями оздоровительной направленности;
- особенности форм внеурочных занятий физическими упражнениями;

### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и оказания первой помощи при травмах и несчастных случаях;
- экипировки и использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальных технических средств на занятиях физической культурой;

### **Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями общей и оздоровительной направленности;
- осуществлять контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховку во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;

### **Составлять:**

- простейшие физические упражнения и программы по различной направленности;
- простейшие комбинации упражнений.

### Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

### Демонстрировать:

#### 5-6 классы

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки			мальчики	девочки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	20	4.35	5.10
Средний	170	150	5.4	5.6	6	17	5.08	6.20
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	11	6.30	7.05

#### 7-9 классы

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки			мальчики	девочки
Высокий	208	185	4.7	4.9	10	22	4.05	4.55
Средний	190	170	5.4	5.5	8	19	5.15	5.30
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	12	6.00	6.45

### Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них				
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Бег на короткие дистанции	35	7	7	7	7	7
2.	Метание малого мяча	37	8	8	7	7	7
3.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	36	6	6	8	8	8
4.	Прыжки в высоту «перешагиванием»	33	6	6	7	7	7
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	29	7	7	5	5	5
Итого часов:		170	34	34	34	34	34

**Годовой план-график прохождения программного материала в 5-6 классах 1 час в неделю.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
<b>1.</b>	<b>Учебные недели</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
		<b>Часов (уроков)</b>	<b>Количество часов (уроков) в четверть</b>			
<b>2.</b>	<b>Количество часов</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
1.	Теоретические сведения о легкой атлетике и ЗОЖ	-----	В процессе уроков			
2.	Бег на короткие дистанции	7	2	2	1	2
3.	Метание малого мяча	8	2	1	3	2
4.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	6	2	2	-----	2
5.	Прыжки в высоту «перешагиванием»	6	1	-----	4	1
6.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	7	2	2	2	1
Итого часов:		<b>34</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>8</b>

**Годовой план-график прохождения программного материала в 7-9 классах 1 час в неделю.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
<b>3.</b>	<b>Учебные недели</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
		<b>Часов (уроков)</b>	<b>Количество часов (уроков) в четверть</b>			
<b>4.</b>	<b>Количество часов</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>8</b>
7.	Теоретические сведения о легкой атлетике и ЗОЖ	-----	В процессе уроков			
8.	Бег на короткие дистанции	7	2	2	1	2
9.	Метание малого мяча	7	2	1	2	2
10.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	8	2	2	2	2
11.	Прыжки в высоту «перешагиванием»	7	1	-----	4	2
12.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	5	2	2	1	-----
Итого часов:		<b>34</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>8</b>

## Содержание курса внеурочной деятельности

### 1-ый год обучения (5 класс)

#### 1 раздел: Беговые упражнения

**Теоретическая часть:** Знания о физической культуре: Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике. Физическая культура человека режим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть:** Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением. Бег с высокого старта. Бег из старта с опорой на одну руку.

#### 2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

**Теоретическая часть:** Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. История развития легкой атлетики.

**Практическая часть:** Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

#### 3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

**Теоретическая часть:** Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. Физическое развитие человека.

**Практическая часть:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

#### 4 раздел: Метание малого мяча

**Теоретическая часть:** Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Значение правильного питания при занятиях спортом.

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 6-8 м.

#### 5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

**Теоретическая часть:** Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. Способы двигательной деятельности. Подготовка к занятиям легкой атлетикой.

#### **Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Волк во рву», « Жмурки», « Ловишки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты...

*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», Игра «Удочка», «Бой петухов»...

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу»...

## **2-ой год обучения (6 класс)**

### **1 раздел: Беговые упражнения**

**Теоретическая часть:** Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике *Физическая культура человека*. Закаливание организма.

**Практическая часть:** Низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

### **2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

**Теоретическая часть:** правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега История развития легкой атлетики. Легкая атлетика - как вид спорта.

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

### **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

**Теоретическая часть:** Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств.

**Практическая часть:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильное приземление. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

### **4 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:** Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Основные приёмы самоконтроля.

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткого движения метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух - трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10 м.

### **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:** Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. Способы двигательной деятельности. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Знамя», «Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты...

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»...

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему»...

### **3-ий год обучения (7 класс)**

#### **1 раздел: Беговые упражнения**

*Теоретическая часть:* Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике. Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

*Практическая часть:* стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

#### **2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

*Теоретическая часть:* Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. История развития легкой атлетики. Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

*Практическая часть:* Прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

#### **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

*Теоретическая часть:* Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

*Практическая часть:* Разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

#### **4 раздел: Метание малого мяча.**

*Теоретическая часть:* Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

*Практическая часть:* Выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 10-12 м.

#### **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

*Теоретическая часть:* Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. Организация досуга средствами физической культуры.

##### *Практическая часть:*

*Игры с бегом:* «Футбол», « Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты...

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой...

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»...

## **4-ый год обучения (8 класс)**

### **1 раздел: Беговые упражнения**

*Теоретическая часть:* Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

*Практическая часть:* Стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

### **2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

*Теоретическая часть:* Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

*Практическая часть:* Прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

### **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

*Теоретическая часть:* Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. Здоровье и здоровый образ жизни.

*Практическая часть:* Разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

### **4 раздел: Метание малого мяча**

*Теоретическая часть:* Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Практическая часть:* Выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 12-16м.

### **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

*Теоретическая часть:* Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. Организация досуга средствами физической культуры.

#### *Практическая часть:*

*Игры с бегом:* «Футбол», « Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты...

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой...

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»...

## **5-ый год обучения (9 класс)**

### **1 раздел: Беговые упражнения**

*Теоретическая часть:* Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

*Практическая часть:* Стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

### **2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

*Теоретическая часть:* Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

*Практическая часть:* Прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

### **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

*Теоретическая часть:* Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. Здоровье и здоровый образ жизни.

*Практическая часть:* Разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

### **4 раздел: Метание малого мяча**

*Теоретическая часть:* Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Практическая часть:* Выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-16м.

### **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

*Теоретическая часть:* Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. Организация досуга средствами физической культуры.

*Практическая часть:*

*Игры с бегом:* «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты...

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой...

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему»...

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 год 5 класс**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения		Характеристика основной деятельности ученика	Примечания
			план	факт		
<b>1 четверть (9 ч)</b>						
<b>Беговые упражнения (2 ч)</b>						
1.	Вводный инструктаж Т.Б на уроках физкультуры. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Бег с высокого старта.	1			Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
2.	Низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением 30-60 м. Физическая культура человека режим дня, его основное содержание и правила планирования. ПИ «Волк во рву», «Ловишки».	1			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (2 ч)</b>						
3.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Обучение отталкиванию, прыжок 7-9 шагов разбега. История развития легкой атлетики. ПИ «Зайцы в огороде».	1			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
4.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места. Гигиена спортсмена и закаливание. ПИ «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».	1			Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
<b>Прыжки в высоту с разбега (1 ч)</b>						
5.	Отталкивание с места и небольшого разбега, правильное выполнение				Описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание», анализировать правильность	

	маховых движений ногой и руками при отталкивании. Физическое развитие человека. ПИ «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».				её выполнения и выявлять грубые ошибки.	
<b>Метание малого мяча (2 ч)</b>						
6.	Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Значение правильного питания при занятиях спортом. ПИ «Кто дальше бросит».				Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
7.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м. ПИ «Точно в цель».				Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (2 ч)</b>						
8.	<i>Игры с бегом:</i> «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», эстафеты...				Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила безопасности.	
9.	<i>Игры с метаниями:</i> «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу»...				Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм, участвуют в подготовке мест проведения игры	
<b>2 четверть (7 ч)</b>						
<b>Беговые упражнения (2 ч)</b>						
10.	Бег с высокого старта. Бег с ускорением. ПИ «Салки», «Займи свое место».				Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	
11.	Специальные беговые упражнения для освоения техники бега.				Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (2 ч)</b>						
12.	Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. ПИ «Попрыгунчики-воробушки», «Перемена мест».				Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	
13.	Специальные беговые и прыжковые				Демонстрируют вариативное выполнение	

	упражнения для освоения техники прыжков. ПИ «Удочка», «Бой петухов»...				упражнений.	
<b>Метание малого мяча (1 ч)</b>						
14.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м. ПИ «Вышибалы».				Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (2 ч)</b>						
15.	Игры с метаниями. Эстафеты.				Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности Раскрывать значение занятий подвижными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности Демонстрировать знания по истории становления и развития подвижных игр характеризовать основные действия, разрешённые правилами игры.	
16.	Игры с прыжками. Эстафеты.					
<b>3 четверть (10 ч)</b>						
<b>Беговые упражнения (1 ч)</b>						
17.	Высокий старт. Бег с ускорением. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. ПИ «Салки цепью»				Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	
<b>Прыжки в высоту с разбега (4 ч)</b>						
18.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Эстафеты.				Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	
19.	Отталкивание с места и небольшого					

	разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. ПИ «Зайцы в огороде».				Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	
20.	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Эстафеты.				Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
21.	Прыжки в высоту с разбега. ПИ «Охотники и утки».				Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.	
<b>Метание малого мяча (3 ч)</b>						
22.	Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания				Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
23.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м.					
24.	Метание малого мяча на точность и дальность.					
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (2 ч)</b>						
25.	Игры с бегом. Эстафеты.				Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.  Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.	
26.	Игры с прыжками. Эстафеты.					
<b>3 четверть (10 ч)</b>						
<b>Прыжки в высоту с разбега (1 ч)</b>						
27.	Прыжки в высоту с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка. ПИ «Перемена мест», «Удочка».				Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.	
<b>Метание малого мяча (2 ч)</b>						

28.	Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.				Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
29.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м.				Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (1 ч)</b>						
30.	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.				Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений	
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (2 ч)</b>						
31.	Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжковая эстафета.				Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.	
32.	Прыжки в длину с разбега. ПИ «Попрыгунчики воробышки».				Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.	
<b>Беговые упражнения (2 ч)</b>						
33.	Бег «под гору», «на гору». Равномерный бег 1000-1200 м.				Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	
34.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 м. Равномерный бег 1000-1200 м.				Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 год 6 класс**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения		Характеристика основной деятельности ученика	Примечания
			план	факт		
<b>1 четверть (9 ч)</b>						
<b>Беговые упражнения (2 ч)</b>						
1.	Вводный инструктаж Т.Б на уроках физкультуры. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Бег с высокого старта.	1	05.09		Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
2.	Низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м. Челночный бег 3 x 10 м. ПИ «Знамя»	1	12.09		Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (2 ч)</b>						
3.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Легкая атлетика - как вид спорта. ПИ «Зайцы в огороде».	1	19.09		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
4.	Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с места. Гигиена спортсмена и закаливание. ПИ «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».	1	26.09		Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
<b>Прыжки в высоту с разбега (1 ч)</b>						
5.	Отталкивание с места и небольшого разбега, правильное выполнение маховых движений ногами и руками				Описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.	

	при отталкивании. Физическое развитие человека. ПИ «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».					
<b>Метание малого мяча (2 ч)</b>						
6.	Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" и выполнение хлесткого движения метаемой руки в финальном усилии. ПИ «Кто дальше бросит».				Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
7.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 6-8 м. ПИ «Точно в цель».					
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (2 ч)</b>						
8.	<i>Игры с бегом:</i> «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», эстафеты...				Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила безопасности.	
9.	<i>Игры с метаниями:</i> «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу»...				Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм, участвуют в подготовке мест проведения игры	
<b>2 четверть (7 ч)</b>						
<b>Беговые упражнения (2 ч)</b>						
10.	Бег с высокого старта, движение рук в беге, бег с ускорением. ПИ «Салки», «Займи свое место».				Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	
11.	Специальные беговые упражнения для освоения техники бега.				Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (2 ч)</b>						
12.	Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. ПИ «Попрыгунчики-воробушки»,				Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	

	«Перемена мест».					
13.	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. ПИ «Удочка», «Бой петухов»...				Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	
<b>Метание малого мяча (1 ч)</b>						
14.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м. ПИ «Вышибалы».				Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (2 ч)</b>						
15.	Игры с метаниями. Эстафеты.				Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности Раскрывать значение занятий подвижными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности Демонстрировать знания по истории становления и развития подвижных игр характеризовать основные действия, разрешённые правилами игры.	
16.	Игры с прыжками. Эстафеты.					
<b>3 четверть (10 ч)</b>						
<b>Беговые упражнения (1 ч)</b>						
17.	Высокий старт. Бег с ускорением. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. ПИ «Салки цепью», «Гонки парами».				Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	
<b>Прыжки в высоту с разбега (4 ч)</b>						
18.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Постановка толчковой ноги на место				Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	

	отталкивания. Эстафеты.					
19.	Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. ПИ «Зайцы в огороде».				Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	
20.	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Эстафеты.				Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
21.	Прыжки в высоту с разбега. ПИ «Охотники и утки».				Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.	
<b>Метание малого мяча (3 ч)</b>						
22.	Метание малого мяча с двух - трех шагов разбега. ПИ «Кто дальше бросит», «Мяч среднему».				Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
23.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м. ПИ «Точно в цель».				Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
24.	Метание малого мяча на точность и дальность. ПИ «Выбивной».					
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (2 ч)</b>						
25.	Игры с бегом. Эстафеты.				Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.	
26.	Игры с прыжками. Эстафеты.				Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки.	
<b>3 четверть (10 ч)</b>						
<b>Прыжки в высоту с разбега (1 ч)</b>						
27.	Прыжки в высоту с разбега. Места занятий, их оборудование и				Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в стандартных	

	подготовка. ПИ «Перемена мест», «Удочка».				условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.	
<b>Метание малого мяча (2 ч)</b>						
28.	Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.				Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	
29.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м.					
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (1 ч)</b>						
30.	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.				Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений	
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (2 ч)</b>						
31.	Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжковая эстафета.				Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.	
32.	Прыжки в длину с разбега. ПИ «Попрыгунчики воробышки».					
<b>Беговые упражнения (2 ч)</b>						
33.	Бег «под гору», «на гору». Равномерный бег 1000-1200 м.				Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	
34.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 м. Равномерный бег 1000-1200 м.					

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 год 7 класс**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения		Характеристика основной деятельности ученика	Примечания
			план	факт		
<b>1 четверть (9 ч)</b>						
<b>Беговые упражнения (2 ч)</b>						
1.	Вводный инструктаж Т.Б на уроках физкультуры. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег с высокого старта. Бег 400-800 м.	1			Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
2.	Низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением 60 м. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Игра «Лапта».	1			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (2 ч)</b>						
3.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Обучение отталкиванию, прыжок 7-9 шагов разбега. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. ПИ «Зайцы в огороде».	1			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
4.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места. ПИ «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
<b>Прыжки в высоту с разбега (1 ч)</b>						
5.	Отталкивание с места и небольшого				Описывать технику прыжка в высоту способом	

	разбега, правильное выполнение маховых движений ногой и руками при отталкивании. Физическое развитие человека. ПИ «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».				«перешагивание», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.	
<b>Метание малого мяча (2 ч)</b>						
6.	Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Значение правильного питания при занятиях спортом. ПИ «Кто дальше бросит».				Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
7.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м. ПИ «Точно в цель».				Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (2 ч)</b>						
8.	<i>Игры с бегом:</i> «Волк во рву», «Жмурки», «Картошка», «Выше ноги от земли», эстафеты...				Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила безопасности.	
9.	<i>Игры с метаниями:</i> «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу»...				Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм, участвуют в подготовке мест проведения игры	
<b>2 четверть (7 ч)</b>						
<b>Беговые упражнения (2 ч)</b>						
10.	Бег с высокого старта. Бег с ускорением. ПИ «Салки», «Займи свое место».				Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	
11.	Специальные беговые упражнения для освоения техники бега.				Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (2 ч)</b>						
12.	Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. ПИ «Попрыгунчики-воробушки»,				Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	

	«Перемена мест».					
13.	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. ПИ «Удочка», «Бой петухов»...				Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	
<b>Метание малого мяча (1 ч)</b>						
14.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 8-10 м. ПИ «Вышибалы».				Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (2 ч)</b>						
15.	Игры с метаниями. Эстафеты.				Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности Раскрывать значение занятий подвижными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности Демонстрировать знания по истории становления и развития подвижных игр характеризовать основные действия, разрешённые правилами игры.	
16.	Игры с прыжками. Эстафеты.					
<b>3 четверть (10 ч)</b>						
<b>Беговые упражнения (1 ч)</b>						
17.	Высокий старт. Бег с ускорением. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. ПИ «Салки цепью», «Знамя».				Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (2 ч)</b>						
18.	Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. ПИ «Попрыгунчики-воробушки»,				Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	

	«Перемена мест».					
19.	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. ПИ «Удочка», «Бой петухов»...				Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	
<b>Прыжки в высоту с разбега (4 ч)</b>						
20.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Эстафеты.				Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	
21.	Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. ПИ «Зайцы в огороде».				Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	
22.	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Эстафеты.				Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
23.	Прыжки в высоту с разбега. ПИ «Охотники и утки».				Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.	
<b>Метание малого мяча (2 ч)</b>						
24.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 8-10м. ПИ «Перестрелка», «Точно в цель»				Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
25.	Метание малого мяча на точность и дальность.				Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (1 ч)</b>						
26.	Игры с бегом. Эстафеты.				Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями..	
<b>4 четверть (8 ч)</b>						

<b>Прыжки в высоту с разбега (2 ч)</b>						
27.	Прыжки в высоту с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка. ПИ «Перемена мест».				Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.	
28.	Прыжки в высоту с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка. ПИ «Удочка», эстафеты.					
<b>Метание малого мяча (2 ч)</b>						
29.	Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.				Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
30.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м.				Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (2 ч)</b>						
31.	Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжковая эстафета.				Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.	
32.	Прыжки в длину с разбега. ПИ «Попрыгунчики воробышки».				Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.	
<b>Беговые упражнения (2 ч)</b>						
33.	Бег «под гору», «на гору». Равномерный бег 1000-1200 м.				Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	
34.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 м. Равномерный бег 1000-1200 м.				Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 год 8 класс**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения		Характеристика основной деятельности ученика	Примечания
			план	факт		
<b>1 четверть (9 ч)</b>						
<b>Беговые упражнения (2 ч)</b>						
1.	Вводный инструктаж Т.Б на уроках физкультуры. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег с высокого старта. Бег 400-800 м.	1			Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
2.	Низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением 60 м. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Игра «Лапта».	1			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (2 ч)</b>						
3.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Обучение отталкиванию, прыжок 7-9 шагов разбега. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. ПИ «Зайцы в огороде».	1			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
4.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места. ПИ «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам».	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
<b>Прыжки в высоту с разбега (1 ч)</b>						
5.	Отталкивание с места и небольшого разбега, правильное выполнение маховых движений ног и руками при отталкивании. Физическое				Описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.	

	развитие человека. ПИ «Попрыгунчики-воробушки», Прыжки по полоскам».					
<b>Метание малого мяча (2 ч)</b>						
6.	Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Значение правильного питания при занятиях спортом. ПИ «Кто дальше бросит».				Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
7.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м. ПИ «Точно в цель».				Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (2 ч)</b>						
8.	<i>Игры с бегом:</i> «Волк во рву», «Жмурки», «Картошка», «Выше ноги от земли», эстафеты...				Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила безопасности.	
9.	<i>Игры с метаниями:</i> «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу»...				Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм, участвуют в подготовке мест проведения игры	
<b>2 четверть (7 ч)</b>						
<b>Беговые упражнения (2 ч)</b>						
10.	Бег с высокого старта. Бег с ускорением. ПИ «Салки», «Займи свое место».				Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	
11.	Специальные беговые упражнения для освоения техники бега.				Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (2 ч)</b>						
12.	Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. ПИ «Попрыгунчики-воробушки», «Перемена мест».				Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	
13.	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники				Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	

	прыжков. ПИ «Удочка», «Бой петухов»...					
<b>Метание малого мяча (1 ч)</b>						
14.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 8-10 м. ПИ «Вышибалы».				Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (2 ч)</b>						
15.	Игры с метаниями. Эстафеты.				Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности Раскрывать значение занятий подвижными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности Демонстрировать знания по истории становления и развития подвижных игр характеризовать основные действия, разрешённые правилами игры.	
16.	Игры с прыжками. Эстафеты.					
<b>3 четверть (10 ч)</b>						
<b>Беговые упражнения (1 ч)</b>						
17.	Высокий старт. Бег с ускорением. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. ПИ «Салки цепью», «Знамя».				Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (2 ч)</b>						
18.	Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. ПИ «Попрыгунчики-воробушки», «Перемена мест».				Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	
19.	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники				Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	

	прыжков. ПИ «Удочка», «Бой петухов»...					
<b>Прыжки в высоту с разбега (4 ч)</b>						
20.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Эстафеты.				Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	
21.	Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. ПИ «Зайцы в огороде».				Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	
22.	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Эстафеты.				Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
23.	Прыжки в высоту с разбега. ПИ «Охотники и утки».				Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.	
<b>Метание малого мяча (2 ч)</b>						
24.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 8-10м. ПИ «Перестрелка», «Точно в цель»				Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
25.	Метание малого мяча на точность и дальность.					
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (1 ч)</b>						
26.	Игры с бегом. Эстафеты.				Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями..	
<b>4 четверть (8 ч)</b>						
<b>Прыжки в высоту с разбега (2 ч)</b>						
27.	Прыжки в высоту с разбега. Места занятий, их оборудование и				Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в стандартных	

	подготовка. ПИ «Перемена мест».				условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.	
28.	Прыжки в высоту с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка. ПИ «Удочка», эстафеты.					
<b>Метание малого мяча (2 ч)</b>						
29.	Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.				Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	
30.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 6-8 м.				Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (2 ч)</b>						
31.	Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжковая эстафета.				Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.	
32.	Прыжки в длину с разбега. ПИ «Попрыгунчики воробышки».				Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.	
<b>Беговые упражнения (2 ч)</b>						
33.	Бег «под гору», «на гору». Равномерный бег 1000-1200 м. Игры с бегом.				Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	
34.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100 м. Равномерный бег 1000-1200 м.				Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 год 9 класс**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Плановые сроки прохождения		Характеристика основной деятельности ученика	Примечания
			план	факт		
<b>1 четверть (9 ч)</b>						
<b>Беговые упражнения (2 ч)</b>						
1.	Вводный инструктаж Т.Б на уроках физкультуры. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Бег с высокого старта. Бег 400-800 м.	1			Изучают историю лёгкой атлетики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
2.	Низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением 60 м. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Игра «Лапта».	1			Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (2 ч)</b>						
3.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Обучение отталкиванию, прыжок 7-9 шагов разбега. Игры с прыжками.	1			Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	
4.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжки в длину с места. Игры с прыжками.	1			Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
<b>Прыжки в высоту с разбега (1 ч)</b>						
5.	Отталкивание с места и небольшого разбега, правильное выполнение маховых движений ног и руками при отталкивании. Физическое				Описывать технику прыжка в высоту способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.	

	развитие человека. Игры с прыжками.					
<b>Метание малого мяча (2 ч)</b>						
6.	Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Игры с метаниями.				Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
7.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м. Игры с метаниями.				Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (2 ч)</b>						
8.	Игра «Лапта».				Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила безопасности.	
9.	Игра «Лапта».				Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм, участвуют в подготовке мест проведения игры	
<b>2 четверть (7 ч)</b>						
<b>Беговые упражнения (2 ч)</b>						
10.	Бег с высокого старта. Бег с ускорением. Игры с бегом.				Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	
11.	Специальные беговые упражнения для освоения техники бега.				Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (2 ч)</b>						
12.	Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Игры с прыжками.				Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	
13.	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Игры с прыжками.				Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	
<b>Метание малого мяча (1 ч)</b>						
14.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 8-10 м. Игры с метаниями.				Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение	

					метательных упражнений.	
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (2 ч)</b>						
15.	Игры с метаниями. Эстафеты.				Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности Раскрывать значение занятий подвижными играми для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности Демонстрировать знания по истории становления и развития подвижных игр характеризовать основные действия, разрешённые правилами игры.	
16.	Игры с прыжками. Эстафеты.					
<b>3 четверть (10 ч)</b>						
<b>Беговые упражнения (1 ч)</b>						
17.	Высокий старт. Бег с ускорением. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. ПИ «Салки», «Знамя».				Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.	
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (2 ч)</b>						
18.	Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Игры с прыжками.				Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.	
19.	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Игры с прыжками				Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.	
<b>Прыжки в высоту с разбега (4 ч)</b>						
20.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Эстафеты.				Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.  Раскрывают понятие техники выполнения	
21.	Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений					

	ногой и руками при отталкивании. Игры с прыжками.				легкоатлетических упражнений и правила соревнований.	
22.	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Эстафеты.				Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.	
23.	Прыжки в высоту с разбега. Игры с прыжками.				Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике.	
<b>Метание малого мяча (2 ч)</b>						
24.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния 8-10м. Игры с метаниями.				Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	
25.	Метание малого мяча на точность и дальность. Игры с бегом и метаниями				Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой (1 ч)</b>						
26.	Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями.				Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями..	
<b>4 четверть (8 ч)</b>						
<b>Прыжки в высоту с разбега (2 ч)</b>						
27.	Прыжки в высоту с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка. Игры с прыжками, бегом.				Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.	
28.	Прыжки в высоту с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка. Игры с прыжками.					
<b>Метание малого мяча (2 ч)</b>						
29.	Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Игры с метаниями.				Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча	
30.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель					

	(1x1m) с расстояния 6-8 м.				на дальность с трёх шагов разбега.	
<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (2 ч)</b>						
31.	Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжковая эстафета.				Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.	
32.	Прыжки в длину с разбега. Игры с прыжками.				Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности.	
<b>Беговые упражнения (2 ч)</b>						
33.	Бег «под гору», «на гору». Равномерный бег 1000-1200 м.				Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции.	
34.	Бег на короткие дистанции: 60, 100 м. Равномерный бег 1000-1200 м.				Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов.	

### Формы и средства контроля

#### Оценка тренировочных занятий по нагрузке.

Средний пульс (уд./мин)	Интенсивность (%)	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (количество сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120	21000	Большая
		90	15750	Большая
		60	10500	Средняя
		30	5250	Малая
165	79	150	24750	Большая
		120	19800	Большая
		90	14850	Большая
		60	9900	Средняя
150	66	30	4950	Малая
		150	22500	Большая
		120	18000	Большая
		90	13500	Средняя
130	50	60	9000	Средняя
		30	4500	Малая
		180	23400	Большая

		150	19500	Большая
		120	15600	Большая
		90	11700	Средняя
		60	7800	Малая
		30	3900	Малая

**Симптомы утомления после нагрузок различной величины  
(с изменениями и дополнениями по Зотову и Иванову)**

<b>Симптомы утомления</b>	<b>Легкое утомление (незначительная нагрузка)</b>	<b>Сильное утомление (большая нагрузка)</b>	<b>Очень сильное утомление (предельная нагрузка)</b>	<b>Восстановление после предельных нагрузок</b>
<b>Окраска кожи</b>	Легкое покраснение	Сильное покраснение	Очень сильное покраснение или необычайная бледность	Сохраняющаяся в течение нескольких дней бледность
<b>Потоотделение</b>	В зависимости от температуры - легкое или среднее	Сильное потоотделение выше пояса	Очень сильное, в том числе ниже пояса	Потение ночью
<b>Движения</b>	Уверенное выполнение, соответствующее достигнутому уровню интенсивности	Увеличение ошибок, снижение точности, появление неуверенности	Сильное нарушение координации, вялое выполнение движений, стабильная неточность, явное проявление ошибок, “шатающиеся” движения	Нарушения движений и бессилие в следующем тренировочном занятии после 24 или 48 часов отдыха, сниженная точность
<b>Сосредоточенность</b>	Нормальная, корректирующие указания выполняются, нег явлений нервозности, полное внимание во время показа упражнений	Невнимательность при объяснениях, пониженная восприимчивость при совершенствовании технических и тактических навыков, сниженная способность к дифференциации	Значительно сниженная сосредоточенность, большая нервозность, рассеянность, сильно замедленная реакция	Невнимательность, неспособность к исправлению движений после 24 или 48 часов отдыха, неспособность сосредоточиться во время умственной работы
<b>Симптомы утомления</b>	Легкое утомление (незначительная нагрузка)	Сильное утомление (большая нагрузка)	Очень сильное утомление (предельная нагрузка)	Восстановление после предельных нагрузок

<b>Общее самочувствие</b>	Никаких жалоб, выполняются все нагрузочные задания	Слабость в мышцах, значительно затрудненное дыхание, нарастающее бессилие, явно пониженная работоспособность	Свинцовая тяжесть в мышцах и суставах, головокружение, тошнота или рвота, “жжение” в груди, чувство абсолютно “кислого” состояния	Засыпание с трудом. беспокойный ночной сон, непрекращающиеся боли в мышцах и суставах, бессилие, пониженная физическая и умственная работоспособность, учащенный пульс после 24 часов отдыха
<b>Готовность к достижениям</b>	Желание продолжать тренировку	Пониженная активность, стремление к более длительным перерывам, но есть готовность продолжать тренировку	Желание полного покоя и прекращения тренировки, тенденция к “капитуляции”	Нежелание возобновлять тренировку на следующий день, безразличие, сопротивление требованиям тренера
<b>Настроение</b>	Приподнятое, радостное, оживленное (прежде всего в коллективе)	Несколько “приглушенное”, но радостное, если результаты тренировки соответствуют ожиданию, радость по поводу предстоящей тренировки	Возникновение сомнений в ценности и смысле тренировки, боязнь новой тренировки	Подавленность, непрекращающиеся сомнения в ценности тренировки, поиски причин для отсутствия на тренировке

Работа по программе «Лёгкая атлетика» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на местности и в спортивном зале. В учебный и летний период организуются квалификационные соревнования, обучающиеся могут выполнить нормативы соответствующих спортивных разрядов.

## Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

### Оборудование и материально-техническая база

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Обеспеченность %
<b>1</b>	<b>Основная литература для учителя</b>		
1.	Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика : пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов – М. : Просвещение 2011.		100%
2.	И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.		100%
3.	Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2013.		100%
<b>2</b>	<b>Дополнительная литература</b>		
1.	Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов / С.Г. Арзуманов. – Ростов н/Д : Феникс, 2008.		100%
2.	Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград : Учитель, 2011.		100%
<b>3</b>	<b>Интернет ресурсы</b>		
1.	М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5-7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: <a href="http://www.Drosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.Drosv.ru/ebooks/Vilenskii Fiz-ra 5-7kl/index.html</a>	Онлайн	100%
2.	<a href="http://www.beluno.ru">http://www.beluno.ru</a> :	Онлайн	100%
3.	<a href="http://ipkps.bsu.edu.ru/">http://ipkps.bsu.edu.ru/</a> :	Онлайн	100%
4.	<a href="http://www.apkro.ru">http://www.apkro.ru</a> :	Онлайн	100%
5.	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a> :	Онлайн	100%
6.	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> :	Онлайн	100%
7.	<a href="http://www.km.ru">http://www.km.ru</a> :	Онлайн	100%
8.	<a href="http://www.uroki.ru">http://www.uroki.ru</a> :	Онлайн	100%
9.	<a href="http://www.uroki.net/docfizcult.htm">http://www.uroki.net/docfizcult.htm</a>	Онлайн	100%
10.	<a href="http://www.courier.com.ru">http://www.courier.com.ru</a> :	Онлайн	100%
11.	<a href="http://www.vestnik.edu.ru">http://www.vestnik.edu.ru</a> :	Онлайн	100%
12.	<a href="http://www.1september.ru">http://www.1september.ru</a> :	Онлайн	100%
13.	<a href="http://www.sovsportizdat.ru/">http://www.sovsportizdat.ru/</a> :	Онлайн	100%
14.	<a href="http://teacher.fio.ru">http://teacher.fio.ru</a> :	Онлайн	100%
15.	<a href="http://www.russiatourism.ru/">http://www.russiatourism.ru/</a>	Онлайн	100%

16.	<a href="http://www.sportsovet.ru/news.html">http://www.sportsovet.ru/news.html</a>	Онлайн	100%
17.	<a href="http://lib.sportedu.ru/">http://lib.sportedu.ru/</a>	Онлайн	100%
18.	<a href="http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/">http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/</a> :	Онлайн	100%
19.	<a href="http://minstm.gov.ru/">http://minstm.gov.ru/</a> :	Онлайн	100%
20.	<a href="http://www.mifkis.ru/">http://www.mifkis.ru/</a> :	Онлайн	100%
21.	<a href="http://www.vniifk.ru/">http://www.vniifk.ru/</a> :	Онлайн	100%
22.	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>	Онлайн	100%
23.	<a href="http://www.shkola-press.ru">http://www.shkola-press.ru</a>	Онлайн	100%
24.	<a href="http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html">http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html</a>	Онлайн	100%
25.	<a href="http://sportschools.ru/page.php?name=sport_classes">http://sportschools.ru/page.php?name=sport_classes</a>	Онлайн	100%
26.	<a href="http://www.ruslapta.ru/">http://www.ruslapta.ru/</a>		100%
27.	<a href="http://www.vfgs.ru/">http://www.vfgs.ru/</a>		100%
28.	<a href="http://mfrfs.ru/index.html">http://mfrfs.ru/index.html</a>		100%
29.	<a href="http://rusolymp.ru/">http://rusolymp.ru/</a>		100%
<b>4.</b>	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	100%
<b>5.</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
1.	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	0
2.	Аудиозаписи	Д	0
<b>6.</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
	Телевизор с универсальной приставкой	Д	
	DVD- плеер (с набором дисков)	Д	
	Мультимедийный компьютер	Д	
<b>7.</b>	<b>Оборудование и приборы</b>		
1.	Аптечка медицинская	1	100%
2.	Биты для лапты	4	100%
3.	Ворота для игры в ручной мяч (мини-футбол)	1	100%
4.	Гантели простые 1,2,3 кг.	2 пары	5%
5.	Гранаты (500, 700 г.)	комплект	100%
6.	Гири весом 8 кг.	2	100%
7.	Гири весом 10 кг.	2	100%
8.	Гири весом 12 кг.	2	100%

9.	Гири весом 16 кг.	2	100%
10.	Гири весом 20 кг.	2	100%
11.	Гири весом 22 кг.	2	100%
12.	Гири весом 24 кг.	2	100%
13.	Доска показателей счета игры	-	0
14.	Жерди гимнастических брусьев школьных		
15.	- разновысокие	1	100%
16.	- параллельные	1	100%
17.	Измеритель высоты сетки	1	100%
18.	Канаты для лазания 1-6 м	1	100%
19.	Каток гимнастический	1	10%
20.	Комплект школьный для прыжков в высоту	-	0
21.	Корпусы бревна гимнастического школьного (универсальное)	1	100%
22.	Корпусы козла гимнастического школьного	1	100%
23.	Корпусы коня гимнастического школьного	1	100%
24.	Лыжи с креплениями, ботинки лыжные	30	100%
25.	Маты гимнастические	8	75%
26.	Мешочки с песком (200-250г.)	10	100%
27.	Мостики гимнастические	1	100%
28.	Мячи баскетбольные	20	100%
29.	Мячи волейбольные	10	100%
30.	Мячи для игры в ручной мяч	-	0
31.	Мячи малые теннисные	10	100%
32.	Мячи набивные весом (от 1 до 4 кг.)	2	10%
33.	Насосы с иглами для надувания мячей	2	100%
34.	Оборудование полосы препятствий	Элементы	50%
35.	Обручи гимнастические диаметром 90-95см.	10	50%
36.	Палки гимнастические	20	100%
37.	Палки лыжные (5-9 классы)	30 пар	100%
38.	Перекладины	-	0
39.	Помост для поднятия тяжестей	1	100%
40.	Рулетки (25 и 10 м)	3	100%
41.	Свистки судейские	4	100%

42.	Секундомеры	3	100%
43.	Сетка волейбольная	2	100%
44.	Скакалки гимнастические	10	100%
45.	Скамейки гимнастические	2	100%
46.	Стенки гимнастические пролет 0,8м	1	10%
47.	Стойки волейбольные	2 пары	100%
48.	Стойки для обводки (деревянные)	20	100%
49.	Шесты для лазания 1-5,5 м	-	0
50.	Щиты баскетбольные	2	100%
51.	Щиты баскетбольные тренировочные (дополнительные съемные)	-	0
52.	Устройство для подъема флага	1	100%
53.	Флажки разные	10	100%
54.	Эстафетные палочки	6	100%
55.	Легкоатлетический бартер	-	0
<b>8.</b>	<b>Спортивный зал</b>		
1.	Спортивный игровой зал	1	100%
<b>9.</b>	<b>Спортивные площадки</b>		
1.	Футбольное поле	1	100%
2.	Баскетбольная площадка	1	100%
3.	Волейбольная площадка	1	100%
4.	Гандбольная площадка	-	
<b>10.</b>	<b>Тренерская комната</b>		
1.	Тренерская комната	1	100%
<b>11.</b>	<b>Автотранспорт</b>		
1.	Автотранспорт	1	100%

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

Г – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

