

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ишхой-Юртовская  
средняя школа имени Абдулмежидова Мусы Джабраиловича»  
(МБОУ "Ишхой-Юртовская СШ имени Абдулмежидова Мусы Джабраиловича")**

---

**Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-  
оздоровительному направлению «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

3 часа в неделю 102 часа в учебном году

2024 г.

### **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ)

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран- участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все, кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

**Цель программы** - создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

**Обучающие:**

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

**Развивающие:**

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально -волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

**Воспитательные:**

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 3 часа в неделю.

**Этапы:**

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия - 120 минут. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

**Основными формами подведения итогов программы являются:**

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике. Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

*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.).

### **Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

#### ***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;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростносиловых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

#### ***Уметь***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и

методов специальной физической подготовки.

### **Содержание программы**

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

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

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

*Места занятий, их оборудование и подготовка.* Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. *Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.* Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

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

*Общая физическая и специальная подготовка.* Практические занятия.

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
- упражнения на гимнастических снарядах.
- акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;
- подвижные игры и эстафеты.

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

2. Изучение техники бега, (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

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

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 8001000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

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

### **Контрольно-нормативные требования**

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

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

#### **Материально-техническая база.**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).
- 2.4. Провести разминку.
3. Требования безопасности во время занятий
- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 1.1. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
- 1.2. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
- 1.3. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).
2. Требования безопасности в аварийных ситуациях
- 2.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 2.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
3. Требования безопасности по окончании занятий
- 3.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 3.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 3.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

#### **Учебно- тематический план**

№п/п	Содержание учебного материала	Кол-во часов
1	Знания о физкультурнооздоровительной деятельности	2
2	История развития легкой атлетики	1
3	Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта	1
4	Практические занятия	18
5	Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта	1
6	Практические занятия	79
7	<b>Всего часов за 35 недель</b>	<b>102</b>

## Календарно- тематическое планирование по легкой атлетике

№	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	
			По плану	Фактически
<b>Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» (4 часа.)</b>				
1	<b>Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.</b> Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1		
2	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	1		
<b>Раздел 2. «История развития легкой атлетики»</b>				
3	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1		
4	<b>Анализ техники ходьбы и бега.</b> Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.	1		
<b>Раздел 4. Практические занятия</b>				
<b>Спортивная ходьба</b>				
5	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1		
6	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1		

7	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	1		
	<b>Изучение техники бега</b>			
8	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1		
9	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	1		
10	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1		
11	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1		
12	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1		
	Бег на короткие дистанции			
13	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	1		
14	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1		
15	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	1		
16	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1		
17	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	1		
18	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок	1		

19	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	1		
20	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега	1		
21	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1		
22	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1		
<b>Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»</b>				
23	<b>Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.</b> Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и роста- весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.	1		
<b>Раздел 4. Практические занятия</b>				
<b>Прыжки в длину</b>				
24	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1		
25	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	1		
26	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	1		

27	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники	1		
28	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1		
29	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1		
	<b>Эстафетный бег</b>			
30	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1		
31	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	1		
32	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1		
33	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.			
34	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1		
	Прыжки в высоту			
35	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1		
36	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1		
37	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1		
38	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1		
39	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1		
40	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1		
41	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	1		
42	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	1		
	Кроссовая подготовка			
43	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1		
44	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1		

45	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1		
46	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1		
47	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1		
48	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в	1		
49	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	1		
50	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной	1		
51	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1		
52	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1		
53	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 8001000 м.	1		
54	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1		
55	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1		
56	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1		
57	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1		
58	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1		
59	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1		
	Спортивная ходьба)			
60	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1		
61	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.	1		
	Бег на короткие дистанции			
62	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие	1		
63	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1		

64	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта.	1		
65	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта).	1		
66	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд	1		
67	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту	1		
68	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1		
69	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1		
	Прыжки в длину			
70	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1		
71	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1		
72	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1		
73	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1		
74	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1		
	Метание мяча			
75	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	1		
76	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1		
77	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1		
78	Соревнования по метанию мяча на дальность.	1		
	Эстафетный бег)			
79	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	1		
80	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	1		
	Прыжки в высоту			

81	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1		
82	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1		
83	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег	1		
84	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1		
85	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1		
86	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1		
87	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	1		
88	Соревнования по прыжкам в высоту.	1		
	Кроссовая подготовка			
89	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1		
90	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1		
91	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1		
92	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1		
93	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1		
94	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в	1		
95	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	1		
96	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной	1		
97	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1		
98	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1		
99	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 8001000 м.	1		
100	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1		
101	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1		
102	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1		

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

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

### ЛИТЕРАТУРА для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011г.

### Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2008. С. - 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г.