




Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Мамаканская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ  
Хетчикова Г.Н.   
Приказ № 108  
от « 31 » 08 2021г.



Согласованно  
на МС школы  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2021г.  
Руководитель МС  
Бельская О.Л. 

Рассмотрено  
на МО учителей «Наука»  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2021г.  
Руководитель МО  
Ивашенко Е.Н. 

**Дополнительная общеразвивающая программа  
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА  
для 5-11 классов**

направленность: физкультурно-спортивная  
срок реализации программы: 7 лет

Составитель: Ашарапов Минафатых  
Нургалеевич,  
учитель физической культуры  
МКОУ «Мамаканская СОШ»,  
I квалификационная категория

п. Мамакан  
2021г.

## **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 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Дopusчено 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.

**Возраст детей:** программа составлена для учащихся 5-11 классов

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 7 лет (2 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 – 90 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

**Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

**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.).

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» учащиеся

***Смогут 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, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

***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 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

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

### **Контрольно-нормативные требования**

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

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

#### **нормативы** **(5 – 11 класс)** **Основная группа**

| <i>Норматив</i>                  | <i>Класс</i> | <i>Юноши</i> |          |         | <i>Девушки</i> |          |         |
|----------------------------------|--------------|--------------|----------|---------|----------------|----------|---------|
|                                  |              | «отлично»    | «хорошо» | «норма» | «отлично»      | «хорошо» | «норма» |
| <b>Челночный бег 3x10м(сек.)</b> | <b>5</b>     | 8.1          | 8.6      | 9.3     | 8.6            | 9.1      | 9.8     |
|                                  | <b>6</b>     | 7.9          | 8.4      | 9.1     | 8.4            | 8.9      | 9.6     |
|                                  | <b>7</b>     | 7.7          | 8.2      | 8.9     | 8.2            | 8.7      | 9.4     |
|                                  | <b>8</b>     | 7.6          | 8.0      | 8.7     | 8.0            | 8.4      | 9.1     |
|                                  | <b>9</b>     | 7.4          | 7.8      | 8.5     | 7.8            | 8.3      | 9.1     |
|                                  | <b>10-11</b> | 7.2          | 7.6      | 8.3     | 7.6            | 8.1      | 8.9     |
| <b>Бег 340м(мин.сек.)</b>        | <b>5</b>     | 1.20         | 1.30     | 1.45    | 1.25           | 1.35     | 1.55    |
|                                  | <b>6</b>     | 1.17         | 1.25     | 1.40    | 1.20           | 1.30     | 1.50    |
|                                  | <b>7</b>     | 1.10         | 1.20     | 1.38    | 1.15           | 1.25     | 1.45    |
|                                  | <b>8</b>     | 1.08         | 1.18     | 1.35    | 1.13           | 1.23     | 1.40    |
|                                  | <b>9</b>     | 1.03         | 1.13     | 1.25    | 1.10           | 1.20     | 1.30    |
| <b>Бег 400м(мин.сек.)</b>        |              |              |          |         |                |          |         |

|                               |              |      |      |      |      |      |      |
|-------------------------------|--------------|------|------|------|------|------|------|
|                               | <b>10-11</b> | 1.15 | 1.25 | 1.35 | 1.30 | 1.40 | 1.50 |
| <b>Метание (м)</b>            |              |      |      |      |      |      |      |
|                               | <b>5</b>     | 25   | 20   | 15   | 20   | 16   | 11   |
|                               | <b>6</b>     | 30   | 24   | 17   | 23   | 17   | 12   |
|                               | <b>7</b>     | 32   | 27   | 20   | 25   | 20   | 13   |
|                               | <b>8</b>     | 36   | 30   | 23   | 27   | 21   | 14   |
|                               | <b>9</b>     | 40   | 34   | 25   | 28   | 22   | 15   |
|                               | <b>10-11</b> | 42   | 36   | 30   | 30   | 23   | 17   |
| <b>Бег<br/>650м(мин.сек.)</b> |              |      |      |      |      |      |      |
|                               | <b>5</b>     | 2.50 | 3.20 | 4.00 | 3.00 | 3.30 | 4.15 |
|                               | <b>6</b>     | 2.45 | 3.15 | 3.55 | 2.55 | 3.25 | 4.10 |
|                               | <b>7</b>     | 2.40 | 3.10 | 3.50 | 2.50 | 3.20 | 4.05 |
|                               | <b>8</b>     | 2.35 | 3.05 | 3.45 | 2.45 | 3.15 | 4.00 |
|                               | <b>9</b>     | 2.30 | 3.00 | 3.40 | 2.40 | 3.10 | 3.55 |
|                               | <b>10-11</b> | 2.25 | 2.55 | 3.35 | 2.35 | 3.05 | 3.50 |

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ  
В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

**Основная группа**

| <i>Норматив</i>                       | <i>Класс</i> | <i>Мальчики</i>  |                 |                | <i>Девочки</i>   |                 |                |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-----------------|----------------|------------------|-----------------|----------------|
|                                       |              | <i>«отлично»</i> | <i>«хорошо»</i> | <i>«норма»</i> | <i>«отлично»</i> | <i>«хорошо»</i> | <i>«норма»</i> |
| <b>Челночный бег<br/>3x10м(сек.)</b>  |              |                  |                 |                |                  |                 |                |
|                                       | <b>2</b>     | 9.8              | 10.5            | 11.2           | 10.1             | 10.9            | 11.6           |
|                                       | <b>3</b>     | 9.3              | 10.0            | 10.7           | 9.6              | 10.2            | 10.8           |
|                                       | <b>4</b>     | 8.8              | 9.5             | 10.2           | 9.3              | 10.0            | 10.7           |
| <b>Тройной прыжок(м,см)</b>           |              |                  |                 |                |                  |                 |                |
|                                       | <b>2</b>     | 3.50             | 3.30            | 3.10           | 3.20             | 3.00            | 2.80           |
|                                       | <b>3</b>     | 4.00             | 3.70            | 3.40           | 3.80             | 3.50            | 3.20           |
|                                       | <b>4</b>     | 4.50             | 4.20            | 3.90           | 4.30             | 4.00            | 3.70           |
| <b>Пятерной прыжок(м,см)</b>          |              |                  |                 |                |                  |                 |                |
|                                       | <b>2</b>     | 7.00             | 6.20            | 5.40           | 6.80             | 6.00            | 5.20           |
|                                       | <b>3</b>     | 7.50             | 6.70            | 5.90           | 7.30             | 6.50            | 5.70           |
|                                       | <b>4</b>     | 7.80             | 7.30            | 6.80           | 7.50             | 7.00            | 6.50           |
| <b>Восьмискочок(м,см)</b>             |              |                  |                 |                |                  |                 |                |
|                                       | <b>2</b>     | 11.00            | -               |                | 10.00            | -               |                |
|                                       | <b>3</b>     | 12.00            | 10.00           | 11.00          | 11.00            | 10.00           | 9.00           |
|                                       | <b>4</b>     | 12.50            | 11.00           | 10.00          | 12.00            | 10.50           | 9.50           |
| <b>Прыжок в высоту с разбега (см)</b> |              |                  |                 |                |                  |                 |                |
|                                       | <b>2</b>     | 0.75             | 0.60            | 0.50           | 0.70             | 0.55            | 0.45           |
|                                       | <b>3</b>     | 0.80             | 0.65            | 0.55           | 0.75             | 0.60            | 0.50           |
|                                       | <b>4</b>     | 0.85             | 0.70            | 0.60           | 0.80             | 0.65            | 0.55           |
| <b>Бег 200м(мин.сек.)</b>             |              |                  |                 |                |                  |                 |                |
|                                       | <b>2</b>     |                  |                 |                | <i>б/учёта</i>   |                 |                |

|                   |          |      |      |      |                |             |             |
|-------------------|----------|------|------|------|----------------|-------------|-------------|
|                   |          |      |      |      | <i>времени</i> |             |             |
|                   | <b>3</b> | 0.50 | 1.00 | 1.10 | <i>0.54</i>    | <i>1.04</i> | <i>1.14</i> |
|                   | <b>4</b> | 0.47 | 0.57 | 1.07 | <i>0.51</i>    | <i>1.01</i> | <i>1.11</i> |
| <b>Метание(м)</b> |          |      |      |      |                |             |             |
|                   | <b>2</b> | 12   | -    |      | 9              | -           |             |
|                   | <b>3</b> | 14   | 9    | 7    | 9              | 7           | 6           |
|                   | <b>4</b> | 16   | 11   | 9    | 11             | 9           | 7           |

**Контрольные нормативы  
(5 – 11 класс)**

**Подготовительная группа**

| <i>Норматив</i>                  | <i>Класс</i> | <i>Мальчики</i> |          |         | <i>Девочки</i> |             |             |
|----------------------------------|--------------|-----------------|----------|---------|----------------|-------------|-------------|
|                                  |              | «отлично»       | «хорошо» | «норма» | «отлично»      | «хорошо»    | «норма»     |
| <b>Челночный бег 3х10м(сек.)</b> |              |                 |          |         |                |             |             |
|                                  | <b>5</b>     | 8.6             | 9.3      | 9.6     | <i>9.1</i>     | <i>9.8</i>  | <i>10.1</i> |
|                                  | <b>6</b>     | 8.4             | 9.1      | 9.4     | <i>8.9</i>     | <i>9.6</i>  | <i>9.9</i>  |
|                                  | <b>7</b>     | 8.2             | 8.9      | 9.2     | <i>8.7</i>     | <i>9.4</i>  | <i>9.7</i>  |
|                                  | <b>8</b>     | 8.0             | 8.7      | 9.0     | <i>8.4</i>     | <i>9.1</i>  | <i>9.4</i>  |
|                                  | <b>9</b>     | 7.8             | 8.5      | 8.8     | <i>8.3</i>     | <i>9.0</i>  | <i>9.3</i>  |
|                                  | <b>10-11</b> | 7.6             | 8.3      | 8.5     | <i>8.1</i>     | <i>8.9</i>  | <i>9.2</i>  |
| <b>Бег 340м(мин.сек.)</b>        |              |                 |          |         |                |             |             |
|                                  | <b>5</b>     | 1.30            | 1.45     | 1.55    | <i>1.35</i>    | <i>1.55</i> | <i>2.05</i> |
|                                  | <b>6</b>     | 1.25            | 1.40     | 1.50    | <i>1.30</i>    | <i>1.50</i> | <i>2.00</i> |
|                                  | <b>7</b>     | 1.20            | 1.38     | 1.48    | <i>1.25</i>    | <i>1.45</i> | <i>1.55</i> |
|                                  | <b>8</b>     | 1.18            | 1.35     | 1.45    | <i>1.23</i>    | <i>1.40</i> | <i>1.50</i> |
|                                  | <b>9</b>     | 1.13            | 1.25     | 1.35    | <i>1.20</i>    | <i>1.30</i> | <i>1.40</i> |
| <b>Бег 400м(мин.сек.)</b>        |              |                 |          |         |                |             |             |
|                                  | <b>10-11</b> | 1.25            | 1.35     | 1.45    | <i>1.40</i>    | <i>1.50</i> | <i>2.00</i> |
| <b>Метание (м)</b>               |              |                 |          |         |                |             |             |
|                                  | <b>5</b>     | 20              | 15       | 13      | 16             | 11          | 9           |
|                                  | <b>6</b>     | 24              | 17       | 15      | 17             | 12          | 10          |
|                                  | <b>7</b>     | 27              | 20       | 18      | 20             | 13          | 11          |
|                                  | <b>8</b>     | 30              | 23       | 21      | 21             | 14          | 12          |
|                                  | <b>9</b>     | 34              | 25       | 23      | 22             | 15          | 13          |
|                                  | <b>10-11</b> | 36              | 30       | 25      | 23             | 17          | 14          |
| <b>Бег 650м(мин.сек.)</b>        |              |                 |          |         |                |             |             |
|                                  | <b>5</b>     | 3.20            | 4.00     | 4.20    | 3.30           | 4.15        | 4.35        |
|                                  | <b>6</b>     | 3.15            | 3.55     | 4.15    | 3.25           | 4.10        | 4.30        |
|                                  | <b>7</b>     | 3.10            | 3.50     | 4.10    | 3.20           | 4.05        | 4.25        |
|                                  | <b>8</b>     | 3.05            | 3.45     | 4.05    | 3.15           | 4.00        | 4.20        |
|                                  | <b>9</b>     | 3.00            | 3.40     | 4.00    | 3.10           | 3.55        | 4.15        |
|                                  | <b>10-11</b> | 2.55            | 3.35     | 3.55    | 3.05           | 3.50        | 4.10        |

**Материально-техническая база.** Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания,



гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.4. Провести разминку.

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

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

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

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

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

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

3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки.

Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### Учебно - тематический план

| № п/п | Содержание учебного материала                                   | Кол-во часов по годам обучения |           |           |           |           |           |           |
|-------|---|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|       |   | 1 год                          | 2 год     | 3 год     | 4 год     | 5 год     | 6 год     | 7 год     |
|       |   | 5-11                           | 5-11      | 5-11      | 5-11      | 5-11      | 5-11      | 5-11      |
| 1     | Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности              | 2                              | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| 2     | История развития легкой атлетики                                | 1                              | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| 3     | Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта | 1                              | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| 4     | Практические занятия  | 11                             | 11        | 11        | 11        | 11        | 11        | 11        |
| 5     | Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта | 1                              | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| 6     | Практические занятия  | 52                             | 52        | 52        | 52        | 52        | 52        | 52        |
|       | <b>Всего часов за 34 недели</b>                                 | <b>68</b>                      | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> | <b>68</b> |

| Класс                  | название раздела/темы  | количество часов |        |                  | форма аттестации |
|------------------------|--|------------------|--------|------------------|------------------|
|                        |  | всего            | теория | практика         |                  |
| <b>5 класс</b>         | Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.  | 1                | 1      | -                |                  |
|                        | История развития легкой атлетики Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта | 1                | 1      | -                |                  |
|                        | <i>Спортивная ходьба</i>   | 2                | 1      | 1                | сдача нормативов |
|                        | <i>Изучение техники бега</i>   | 3                | 1      | 2                | сдача нормативов |
|                        | <i>Бег на короткие дистанции</i>   | 6                | 1      | 5                | сдача нормативов |
|                        | <i>Прыжки в длину</i>  | 6                | 1      | 5                | сдача нормативов |
|                        | <i>Эстафетный бег</i>  | 4                | 1      | 3                | сдача нормативов |
|                        | <i>Прыжки в высоту</i>   | 6                | 1      | 5                | сдача нормативов |
|                        | <i>Кроссовая подготовка</i>  | 11               | 1      | 10               | сдача нормативов |
|                        | <i>Бег на короткие дистанции</i>   | 5                | 1      | 4                | сдача нормативов |
|                        | <i>Прыжки в длину</i>  | 3                | 1      | 2                | сдача нормативов |
|                        | <i>Метание мяча</i>  | 4                | 1      | 3                | сдача нормативов |
|                        | <i>Эстафетный бег</i>  | 2                | 1      | 1                | сдача нормативов |
| <i>Прыжки в высоту</i> | 4  | 1                | 3      | сдача нормативов |                  |

|                             |  |    |   |                  |                  |
|-----------------------------|--|----|---|------------------|------------------|
|                             | <i>Кроссовая подготовка</i>  | 10 | 1 | 9                | сдача нормативов |
| <b>6 класс</b>              | Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.  | 1  | 1 | -                |                  |
|                             | История развития легкой атлетики Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта | 1  | 1 | -                |                  |
|                             | <i>Спортивная ходьба</i>   | 2  | 1 | 1                | сдача нормативов |
|                             | <i>Изучение техники бега</i>   | 3  | 1 | 2                | сдача нормативов |
|                             | <i>Бег на короткие дистанции</i>   | 6  | 1 | 5                | сдача нормативов |
|                             | <i>Прыжки в длину</i>  | 6  | 1 | 5                | сдача нормативов |
|                             | <i>Эстафетный бег</i>  | 4  | 1 | 3                | сдача нормативов |
|                             | <i>Прыжки в высоту</i>   | 6  | 1 | 5                | сдача нормативов |
|                             | <i>Кроссовая подготовка</i>  | 11 | 1 | 10               | сдача нормативов |
|                             | <i>Бег на короткие дистанции</i>   | 5  | 1 | 4                | сдача нормативов |
|                             | <i>Прыжки в длину</i>  | 3  | 1 | 2                | сдача нормативов |
|                             | <i>Метание мяча</i>  | 4  | 1 | 3                | сдача нормативов |
|                             | <i>Эстафетный бег</i>  | 2  | 1 | 1                | сдача нормативов |
|                             | <i>Прыжки в высоту</i>   | 4  | 1 | 3                | сдача нормативов |
| <i>Кроссовая подготовка</i> | 10   | 1  | 9 | сдача нормативов |                  |
| <b>7 класс</b>              | Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.  | 1  | 1 | -                |                  |
|                             | История развития легкой атлетики Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта | 1  | 1 | -                |                  |
|                             | <i>Спортивная ходьба</i>   | 2  | 1 | 1                | сдача нормативов |
|                             | <i>Изучение техники бега</i>   | 3  | 1 | 2                | сдача нормативов |
|                             | <i>Бег на короткие дистанции</i>   | 6  | 1 | 5                | сдача нормативов |
|                             | <i>Прыжки в длину</i>  | 6  | 1 | 5                | сдача нормативов |
|                             | <i>Эстафетный бег</i>  | 4  | 1 | 3                | сдача нормативов |
|                             | <i>Прыжки в высоту</i>   | 6  | 1 | 5                | сдача нормативов |
|                             | <i>Кроссовая подготовка</i>  | 11 | 1 | 10               | сдача нормативов |
|                             | <i>Бег на короткие дистанции</i>   | 5  | 1 | 4                | сдача нормативов |
|                             | <i>Прыжки в длину</i>  | 3  | 1 | 2                | сдача нормативов |
|                             | <i>Метание мяча</i>  | 4  | 1 | 3                | сдача нормативов |
|                             | <i>Эстафетный бег</i>  | 2  | 1 | 1                | сдача нормативов |

|                |  |    |   |    |                  |
|----------------|--|----|---|----|------------------|
|                | <i>Прыжки в высоту</i>   | 4  | 1 | 3  | сдача нормативов |
|                | <i>Кроссовая подготовка</i>  | 10 | 1 | 9  | сдача нормативов |
| <b>8 класс</b> | Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.  | 1  | 1 | -  |                  |
|                | История развития легкой атлетики Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта | 1  | 1 | -  |                  |
|                | <i>Спортивная ходьба</i>   | 2  | 1 | 1  | сдача нормативов |
|                | <i>Изучение техники бега</i>   | 3  | 1 | 2  | сдача нормативов |
|                | <i>Бег на короткие дистанции</i>   | 6  | 1 | 5  | сдача нормативов |
|                | <i>Прыжки в длину</i>  | 6  | 1 | 5  | сдача нормативов |
|                | <i>Эстафетный бег</i>  | 4  | 1 | 3  | сдача нормативов |
|                | <i>Прыжки в высоту</i>   | 6  | 1 | 5  | сдача нормативов |
|                | <i>Кроссовая подготовка</i>  | 11 | 1 | 10 | сдача нормативов |
|                | <i>Бег на короткие дистанции</i>   | 5  | 1 | 4  | сдача нормативов |
|                | <i>Прыжки в длину</i>  | 3  | 1 | 2  | сдача нормативов |
|                | <i>Метание мяча</i>  | 4  | 1 | 3  | сдача нормативов |
|                | <i>Эстафетный бег</i>  | 2  | 1 | 1  | сдача нормативов |
|                | <i>Прыжки в высоту</i>   | 4  | 1 | 3  | сдача нормативов |
|                | <i>Кроссовая подготовка</i>  | 10 | 1 | 9  | сдача нормативов |
| <b>9 класс</b> | Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.  | 1  | 1 | -  |                  |
|                | История развития легкой атлетики Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта | 1  | 1 | -  |                  |
|                | <i>Спортивная ходьба</i>   | 2  | 1 | 1  | сдача нормативов |
|                | <i>Изучение техники бега</i>   | 3  | 1 | 2  | сдача нормативов |
|                | <i>Бег на короткие дистанции</i>   | 6  | 1 | 5  | сдача нормативов |
|                | <i>Прыжки в длину</i>  | 6  | 1 | 5  | сдача нормативов |
|                | <i>Эстафетный бег</i>  | 4  | 1 | 3  | сдача нормативов |
|                | <i>Прыжки в высоту</i>   | 6  | 1 | 5  | сдача нормативов |
|                | <i>Кроссовая подготовка</i>  | 11 | 1 | 10 | сдача нормативов |
|                | <i>Бег на короткие дистанции</i>   | 5  | 1 | 4  | сдача нормативов |
|                | <i>Прыжки в длину</i>  | 3  | 1 | 2  | сдача нормативов |
|                | <i>Метание мяча</i>  | 4  | 1 | 3  | сдача нормативов |

|                       |  |    |   |                  |                  |
|-----------------------|--|----|---|------------------|------------------|
|                       | <i>Эстафетный бег</i>  | 2  | 1 | 1                | сдача нормативов |
|                       | <i>Прыжки в высоту</i>   | 4  | 1 | 3                | сдача нормативов |
|                       | <i>Кроссовая подготовка</i>  | 10 | 1 | 9                | сдача нормативов |
| <b>10 класс</b>       | Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.  | 1  | 1 | -                |                  |
|                       | История развития легкой атлетики Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта | 1  | 1 | -                |                  |
|                       | <i>Спортивная ходьба</i>   | 2  | 1 | 1                | сдача нормативов |
|                       | <i>Изучение техники бега</i>   | 3  | 1 | 2                | сдача нормативов |
|                       | <i>Бег на короткие дистанции</i>   | 6  | 1 | 5                | сдача нормативов |
|                       | <i>Прыжки в длину</i>  | 6  | 1 | 5                | сдача нормативов |
|                       | <i>Эстафетный бег</i>  | 4  | 1 | 3                | сдача нормативов |
|                       | <i>Прыжки в высоту</i>   | 6  | 1 | 5                | сдача нормативов |
|                       | <i>Кроссовая подготовка</i>  | 11 | 1 | 10               | сдача нормативов |
|                       | <i>Бег на короткие дистанции</i>   | 5  | 1 | 4                | сдача нормативов |
|                       | <i>Прыжки в длину</i>  | 3  | 1 | 2                | сдача нормативов |
|                       | <i>Метание мяча</i>  | 4  | 1 | 3                | сдача нормативов |
|                       | <i>Эстафетный бег</i>  | 2  | 1 | 1                | сдача нормативов |
|                       | <i>Прыжки в высоту</i>   | 4  | 1 | 3                | сдача нормативов |
|                       | <i>Кроссовая подготовка</i>  | 10 | 1 | 9                | сдача нормативов |
| <b>11 класс</b>       | Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.  | 1  | 1 | -                |                  |
|                       | История развития легкой атлетики Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта | 1  | 1 | -                |                  |
|                       | <i>Спортивная ходьба</i>   | 2  | 1 | 1                | сдача нормативов |
|                       | <i>Изучение техники бега</i>   | 3  | 1 | 2                | сдача нормативов |
|                       | <i>Бег на короткие дистанции</i>   | 6  | 1 | 5                | сдача нормативов |
|                       | <i>Прыжки в длину</i>  | 6  | 1 | 5                | сдача нормативов |
|                       | <i>Эстафетный бег</i>  | 4  | 1 | 3                | сдача нормативов |
|                       | <i>Прыжки в высоту</i>   | 6  | 1 | 5                | сдача нормативов |
|                       | <i>Кроссовая подготовка</i>  | 11 | 1 | 10               | сдача нормативов |
|                       | <i>Бег на короткие дистанции</i>   | 5  | 1 | 4                | сдача нормативов |
| <i>Прыжки в длину</i> | 3  | 1  | 2 | сдача нормативов |                  |

|                             |    |   |   |                  |
|-----------------------------|----|---|---|------------------|
| <i>Метание мяча</i>         | 4  | 1 | 3 | сдача нормативов |
| <i>Эстафетный бег</i>       | 2  | 1 | 1 | сдача нормативов |
| <i>Прыжки в высоту</i>      | 4  | 1 | 3 | сдача нормативов |
| <i>Кроссовая подготовка</i> | 10 | 1 | 9 | сдача нормативов |

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| п/п | Тема/ раздел  | Основное содержание  | Основные понятия   |
|-----|---|--|--|
| 1   | <b>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.</b>  | 1) Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения и ТБ в кружке. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Спортивные игры.      | Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. |
| 2   | <b>История развития легкой атлетики Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта</b> | 2) История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Спортивные игры.   | Виды спортивного бега, техника, фазы. Анализ техники ходьбы и бега.  |
| 3   | <b>Практические занятия Спортивная ходьба</b>   | 3) Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение движений ног и таза<br>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Спортивные игры.<br>4) ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе. Спортивные игры. | Техника спортивной ходьбы  |
| 4   | <b>Изучение техники бега</b>  | 5) Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега.<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение движений ног и таза<br>- изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Спортивные игры.<br>6) ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Спортивные игры.<br>7) ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.       | Бег с низкого старта.<br>Бег с высокого старта.<br>Выбегание с низкого старта.   |

|   |                                  |   |   |
|---|----------------------------------|---|---|
| 5 | <b>Бег на короткие дистанции</b> | 8) Инструктаж по ТБ. ОФП.<br>Изучение техники бега на короткие дистанции:<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение техники бега по прямой. Спортивные игры.<br>9) Обучение технике спринтерского бега:<br>высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры.<br>10) Обучение технике спринтерского бега:<br>- изучение техники высокого старта<br>- выполнение стартовых положений Спортивные игры.<br>11) Обучение технике спринтерского бега:<br>- совершенствование техники высокого старта<br>- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Спортивные игры.<br>12) ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.<br>13) ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м.<br>Подвижные игры   | Бег с низкого старта.<br>Бег с высокого старта.<br>Выбегание с низкого старта |
| 6 | <b>Прыжки в длину</b>            | 14) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.<br>15) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»<br>- ознакомление с техникой<br>- изучение отталкивания<br>- изучение сочетания разбега с отталкиванием. Спортивные игры.<br>16) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»<br>- изучение техники полетной фазы<br>- изучение группировки и приземления. Спортивные игры.<br>17) ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»<br>- изучение прыжка в целом<br>- совершенствование техники. Спортивные игры.<br>18) ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. Спортивные игры.<br>19) ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры. | Техника прыжка в длину  |
| 7 | <b>Эстафетный бег</b>            | 20) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.<br>21) ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.<br>22) ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.<br>23) Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. Спортивные игры.   | Техника эстафетного бега  |
|   | <b>Прыжки в высоту</b>           | 24) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Спортивные игры.<br>25) Изучение техники прыжка в высоту способом   | Техника прыжка в высоту   |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p>«перешагивание»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники отталкивания</li> <li>- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию. Спортивные игры.</li> </ul> <p>26) Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники перехода через планку. Спортивные игры.</li> </ul> <p>27) Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники приземления. Спортивные игры.</li> </ul> <p>28) Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение техники прыжка в целом. Спортивные игры.</li> </ul> <p>29) Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.</p>   |   |
| <b><i>Кроссовая подготовка</i></b>      | <p>30) ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры.</p> <p>31) ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.</p> <p>32) Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.</p> <p>33) СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Подвижная игра.</p> <p>34) СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. Спортивные игры.</p> <p>35) СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м. Спортивные игры.</p> <p>36) ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.</p> <p>37) ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры.</p> <p>38) ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.</p> <p>39) ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Спортивные игры.</p> <p>40) Соревнования по бегу на длинные дистанции.</p> | Бег на выносливость   |
| <b><i>Бег на короткие дистанции</i></b> | <p>41) Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра</p> <p>42) Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные</p>  | Бег с низкого старта.<br>Бег с высокого старта.<br>Выбегание с низкого старта |



|                               |  |                          |
|-------------------------------|--|--------------------------|
|                               | <p>выходы со старта без сигнала и по сигналу.<br/>Спортивные игры.<br/>43) Совершенствование техники спринтерского бега:<br/>Бег с низкого старта. (варианты низкого старта).<br/>Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Спортивные игры.<br/>44) Совершенствование техники спринтерского бега:<br/>- выполнение стартовых команд<br/>- повторные старты без сигнала и по сигналу<br/>- изучение техники стартового разгона<br/>- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции Спортивные игры.<br/>45) ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.</p> |                          |
| <b><i>Прыжки в длину</i></b>  | <p>46) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.<br/>47) ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»<br/>- техника полетной фазы,<br/>- группировка и приземление. Спортивные игры.<br/>48) Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.</p>  | Техника Прыжка в длину   |
| <b><i>Метание мяча</i></b>    | <p>49) ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Спортивные игры.<br/>50) ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.<br/>51) ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.<br/>52) Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивные игры.</p>  | Техника метание мяча     |
| <b><i>Эстафетный бег</i></b>  | <p>53) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.<br/>54) ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры.</p>  | Техника эстафетного бега |
| <b><i>Прыжки в высоту</i></b> | <p>55) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Спортивные игры.<br/>56) Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»<br/>- техника отталкивания<br/>- ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию. Спортивные игры.<br/>57) Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.<br/>58) Соревнования по прыжкам в высоту. Подвижная игра.</p>  | Техника прыжка в высоту  |

|                                    |   |                            |
|------------------------------------|---|----------------------------|
| <p><b>Кроссовая подготовка</b></p> | <p>59) Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры.<br/>         60) ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.<br/>         61) ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. Спортивные игры.<br/>         62) ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.<br/>         63) ОФП. Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры.<br/>         64) ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.<br/>         65) ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.<br/>         66) ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.<br/>         67) ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Спортивные игры.<br/>         68) Соревнования по бегу на длинные дистанции.</p> | <p>Бег на выносливость</p> |
|------------------------------------|---|----------------------------|

## 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