

МБОУ «Низовская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано с зам.
директора по УВР
Кузьмина Е.А. /Кузьмина Е.А./
«30» августа 2023 г.

Утверждена и.о. директора
МБОУ «Низовская СОШ»
Добрынькина О.А. /Добрынькина О.А./
«01» сентября 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной
направленности
«Лёгкая атлетика»
5-11 классы

с. Низовка, 2023 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, 2011 год), 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. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

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.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в

психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 35 недель. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

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.

Место предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ «Низовская СОШ» на 2023--2024 учебный год на внеурочную деятельность «Легкая атлетика» отводится 1 учебный час в неделю для учащихся 5–11 классов. Таким образом, на каждый класс предполагается выделить по 34 часа за учебный год.

Срок реализации рабочей учебной программы – 5 лет.

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 45 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, 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.

Содержание курса 5 класс

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- 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:

Знания о физической культуре:

- 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:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- 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:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- 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 (1*1м) с расстояния 10-12м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- 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»

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	7	В процессе обучения	7
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	8	В процессе обучения	8
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	8	В процессе обучения	8
4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	5	В процессе обучения	5

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата		Кол-во часов
		план	факт	
<i>Раздел «Бег на короткие дистанции» (7 часов)</i>				
1	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег			1
2	Совершенствуя техники отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш»			1
3	Пробегание отрезков до 30 м, 60м. Развитие быстроты, игровые эстафеты.			1
4	Общеразвивающие упражнения			1
5	Эстафетный бег 4*50			1
6	Специальные беговые упражнения. Челночный бег			1
7	Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м			1
<i>Раздел «Прыжки в длину» (8 часов)</i>				
8	Инструктаж по ТБ. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия			1
9	Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление			1
10	Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега			1
11	Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат			1
12	Подвижные игры с бегом и прыжками			1
13	Прыжки из приседа			1
14	Прыжки в длину с мест, специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.			1
15	Ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега			1
<i>Раздел «Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание» (8 часов)</i>				
16	Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования по прыжкам в длину. Изучение техники прыжка			1
17	ОФП. Отталкивания с места, с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».			1
18	ОФП. Механизм отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание».			1
19	ОФП. Специально-беговые упражнения для прыжка в длину.			1
20	ОФП. Специально-беговые упражнения для прыжка в длину. Постановка толчковой ноги прыжка в высоту с разбега.			1
21	ОФП. Приземление. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание». Легкоатлетическая эстафета			1
22	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.			1
23	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»			1

Раздел «Метание мяча» (7 часов)				
24	Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования в метании. Изучение техники метания мяча.			1
25	Бросок («хлест»). ОФП. Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии. Игра.			1
26	ОФП. Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии. Линейная эстафета.			1
27	ОФП. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м. Эстафеты.			1
28	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии. Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии			1
29	Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча			1
30	Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз. Подвижные игры, метание в цель по площадке и др.			1
Раздел «Подвижные игры с элементами легкой атлетикой» (5 часов)				
31	ОФП. Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования при проведении подвижных игр.			1
32	ОФП. Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», «Ловишки»,			1
33	ОФП. Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам»			1
34	ОФП. Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод»			1
35	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.			1

Содержание курса 6 класс

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть

Знания о физической культуре:

-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:

Знания о физической культуре

-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. Приземление. 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:

Знания о физической культуре:

-правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия)

-физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств.

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. 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:

Знания о физической культуре:

-правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

-основные приемы самоконтроля.

Практическая часть: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение «натянутого лука» в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух-трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\1) с расстояния 8-10 м

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

-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»

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Беговые упражнения	8	В процессе обучения	8
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	8	В процессе обучения	8
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	8	В процессе обучения	8
4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	3	В процессе обучения	3

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Виды занятий и содержание	Количество во часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Инструктаж по ТБ. Ведение в дисциплину. Структура предмета. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: ознакомление с техникой-изучение бега по прямой.	1		
2.	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1		
3.	Обучение технике спринтерского бега:- изучение высоко старта. Выполнение стартовых положений.	1		
4.	Обучение технике спринтерского бега. Совершенствование техники высокого старта. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1		
5.	Обучение технике спринтерского бега. Изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд.	1		
6.	Обучение технике спринтерского бега. Изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд	1		
7.	Обучение технике спринтерского бега. Выполнение стартовых команд. Повторные старты без сигнала и по сигналу. Изучение техники стартового разгона.	1		
8.	Обучение технике спринтерского бега. Выполнение стартовых команд. Изучение техники стартового разгона. Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1		
9.	Обучение технике спринтерского бега. Изучение техники бега по повороту. Изучение техники низкого старта на повороте. Изучение техники финиширования.	1		
10.	ОФП. Высокий старт последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.			
11.	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры.	1		
12.	Инструктаж по ТБ. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Ознакомление с техникой. Изучение отталкивания. Изучение сочетания разбега с отталкиванием.	1		
13.	Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Изучение техники полетной фазы. Изучение группировки и приземления	1		
14.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с разбега. Изучение прыжка в целом. Совершенствование техники.	1		
15.	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1		
16.	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике	1		

	эстафетного бега. Подвижные игры.			
17.	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1		
18.	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1		
19.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Подвижные игры.	1		
20.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Метание набивных мячей 1 кг. Подвижные игры.	1		
21.	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание на дальность. Бег в медленном темпе.	1		
22.	Соревнования по метанию мяча на дальность. Игра в волейбол.	1		
23.	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Игра в волейбол.	1		
24.	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1		
25.	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей. Волейбол.	1		
26.	Бег на средние дистанции. Волейбол.	1		
27.	Составление и выполнение упражнений специальной физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).	1		
28.	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Волейбол.	1		
29.	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000м. Волейбол.	1		
30.	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Челночный бег 3 по 10 м и 6 по 10 м.	1		
31.	СПОФП. Встречная эстафета. Игра волейбол.	1		
32.	Соревнование: прыжок в длину с места и прыжок в длину с разбега. Игра волейбол.	1		
33.	Сдача контрольных нормативов. Игра волейбол.	1		
34.	Соревнование по бегу на длинные дистанции.	1		

Содержание курса 7 класс

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания физической культуре:

-правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой

Физическая культура человека:

-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:

Знания о физической культуре:

-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.

3 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

-правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Практическая часть: выполнение «скрестного шага» при разбеге; метание 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.

4 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

-правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной активности

-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».

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

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Беговые упражнения	8	В процессе обучения	8
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги". Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	16	В процессе обучения	16
3.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7
4.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	3	В процессе обучения	3

Календарно-тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Виды занятий и их содержание	Количество часов	Дата	
			план	факт
1.	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Техника выполнения разучиваемых упражнений. Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метанию.	1		
2.	Спринтерский бег. Эстафетный бег. Высокий старт до 10 до 15 м, бег с ускорением. Встречная эстафета.	1		
3.	Высокий старт, бег с ускорением от 40 до 50 м. Круговая тренировка.	1		
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места.	1		
5.	Шестиминутный бег. Челночный бег 3 по 10 м. Подтягивание на перекладине.	1		
6.	Учет бега на 30 м. Эстафеты.	1		
7.	Высокий старт, бег с ходу. Подвижные игры.	1		
8.	Прыжок с длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подвижные игры.	1		
9.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижные игры.	1		
10.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижные игры	1		
11.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижные игры	1		
12.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижные игры	1		
13.	Учет прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Эстафеты.	1		
14.	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Подвижные игры. Специальные прыжковые упражнения.	1		
15.	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		
16.	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.	1		
17.	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.	1		
18.	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.	1		
19.	Обучение технике бега с барьерами.	1		
20.	Совершенствование бега с барьерами.	1		
21.	Эстафетный бег с барьерами. Подвижные игры.	1		
22.	Метание малого мяча с места, с одного шага в горизонтальную и вертикальную цель.	1		
23.	Метание малого мяча с места, с одного шага в горизонтальную и вертикальную цель.	1		

	Подвижные игры.			
24.	Тестирование бега 30 м с высокого старта и прыжка в длину с места. Подтягивание на перекладине.	1		
25.	Учет метания мяча в цель с 2-3 м. Подвижные игры.	1		
26.	Метание малого мяча с места, с одного, с двух-трех шагов. Эстафеты.	1		
27.	Правила ТБ по кроссовой подготовке. Равномерный бег до 10 минут. Подвижные игры.	1		
28.	Равномерный бег до 11 минут. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты.	1		
29.	Равномерный бег до 12 минут. Преодоление препятствий.	1		
30.	Учет бега на 1000 м. Подвижные игры.	1		
31.	Равномерный бег 13 минут. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	1		
32.	Равномерный бег до 14 минут. Круговая тренировка. Подвижные игры.	1		
33.	Кросс 15 мин. Учет бега по пересеченной местности. Эстафеты.	1		
34.	Тестирование: наклон туловища из положения сидя на полу; отжимание от пола; Челночный бег 3 по 10 м.	1		

Содержание курса 8 класс

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- 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:

Знания о физической культуре:

- 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:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. 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:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

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

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «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».

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Беговые упражнения	8	В процессе обучения	8
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	8	В процессе обучения	8
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	8	В процессе обучения	8
4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	3	В процессе обучения	3

Календарно-тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Техника высокого старта.	1		
2.	Совершенствование высокого старта от 30 до 50м. Кроссовый бег.	1		
3.	Высокий старт (40-60 м). Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м	1		
4.	Повторение низкого старта и стартовое ускорение, специальные беговые упражнения.	1		
5.	Повторение низкого старта и стартовое ускорение, финиширование.	1		
6.	Бег 60 м. Бег на длинную дистанцию. Эстафетный бег.	1		
7.	Бег 60 м . Беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		
8	Бег 100 м . Бег на длинную дистанцию. Метание мяча.	1		
9	Бег 60 м Бег на длинную дистанцию. Эстафетный бег. Правила техники безопасности.	1		
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. «Лапта»	1		
11	Равномерный бег 10 мин . Преодоление препятствий. «Лапта»	1		
12	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Техника бросков и ловли мяча в игре «Лапта»	1		
13	Прыжок в длину с разбега с 7 шагов разбега. Метание мяча.	1		
14	Метание мяча на дальность на результат. Бег 1500 метров. «Лапта»	1		
15	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе 2500м. Преодоление препятствий. «Лапта»	1		
16	Развитие скоростной выносливости. Прыжок в длину с 9 шагов разбега Бег в равномерном темпе.	1		
17	Прыжок в длину с разбега на результат. Полоса препятствий.	1		
18	Бег 2000 метров. «Лапта»	1		
19	Инструктаж по Т. Б. Равномерный бег 10 мин . Преодоление препятствий. «Лапта»	1		
20	Равномерный бег 12 мин . Преодоление препятствий. «Лапта»	1		
21	Равномерный бег 14 мин . Беговые упражнения. «Лапта»	1		
22	Равномерный бег 14 мин . Ускорение 4*40 м	1		
23	Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах	1		

24	Бег 30 м. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
25	Бег 60 м. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание.	1		
26	Беговые упражнения. Подтягивание. Развитие скоростных способностей	1		
27	Бег 60 м. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
28	Бег и беговые упражнения. Метание мяча.	1		
29	Развитие выносливости. Бег 2000 м. Тестирование.	1		
30	Бег 60 м. Преодоление полосы препятствий.	1		
31	Челночный бег 3*10 м. Прыжок в длину с разбега.	1		
32	Прыжок в длину с места. Бег 1000м.	1		
33	Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости. Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов.	1		
34	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета с палочкой. Развитие физических качеств. Подвижная игра «Русская лапта». Подведение итогов.	1		

Содержание курса 9 класс

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- 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:

Знания о физической культуре:

- 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:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. 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:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

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

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «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».

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Беговые упражнения	8	В процессе обучения	8
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	8	В процессе обучения	8
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	8	В процессе обучения	8
4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	3	В процессе обучения	3

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Техника высокого старта.	1		
2.	Совершенствование высокого старта от 30 до 50м. Кроссовый бег.	1		
3.	Высокий старт (40-60 м). Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м	1		
4.	Повторение низкого старта и стартовое ускорение, специальные беговые упражнения.	1		
5.	Повторение низкого старта и стартовое ускорение, финиширование.	1		
6.	Бег 60 м. Бег на длинную дистанцию. Эстафетный бег.	1		
7.	Бег 60 м . Беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		
8	Бег 100 м . Бег на длинную дистанцию. Метание мяча.	1		
9	Бег 60 м Бег на длинную дистанцию. Эстафетный бег. Правила техники безопасности.	1		
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. «Лапта»	1		
11	Равномерный бег 10 мин . Преодоление препятствий. «Лапта»	1		
12	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Техника бросков и ловли мяча в игре «Кто дальше бросит»	1		
13	Прыжок в длину с разбега с 7 шагов разбега. Метание мяча. Игра «Кузнечики»	1		
14	Метание мяча на дальность на результат. Бег 1500 метров. «Лапта»	1		
15	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе 2500м. Преодоление препятствий. «Лапта»	1		
16	Развитие скоростной выносливости. Прыжок в длину с 9 шагов разбега Бег в равномерном темпе.	1		
17	Прыжок в длину с разбега на результат. Полоса препятствий. Игра « Прыжки по полоскам»	1		
18	Бег 1000 метров. «Лапта»	1		
19	Инструктаж по Т. Б. Равномерный бег 10 мин . Преодоление препятствий. «Перемена мест»,	1		
20	Равномерный бег 12 мин . Преодоление препятствий. «Лапта»	1		
21	Равномерный бег 14 мин . Беговые упражнения. «Удочка», «Бой петухов»	1		
22	Равномерный бег 14 мин . Ускорение 4*40 м	1		
23	Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах	1		

24	Бег 30 м. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. «Невод».	1		
25	Бег 60 м. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание «Кто дальше бросит»	1		
26	Беговые упражнения. Подтягивание. Развитие скоростных способностей	1		
27	Бег 60 м. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
28	Бег и беговые упражнения. Метание мяча.	1		
29	Развитие выносливости. Бег 1000 м. Тестирование.	1		
30	Бег 60 м. Преодоление полосы препятствий.	1		
31	Челночный бег 3*10 м. Прыжок в длину с разбега.	1		
32	Прыжок в длину с места. Бег 1000м.	1		
33	Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости. Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов.	1		
34	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета с палочкой. Развитие физических качеств. Подвижная игра «Русская лапта». Подведение итогов.	1		

Содержание курса 10 класс

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- 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:

Знания о физической культуре:

- 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:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. 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:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

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

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «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».

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Беговые упражнения	8	В процессе обучения	8
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	8	В процессе обучения	8
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	8	В процессе обучения	8
4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	3	В процессе обучения	3

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Техника высокого старта.	1		
2.	Совершенствование высокого старта от 30 до 50м. Кроссовый бег.	1		
3.	Высокий старт (40-60 м). Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м	1		
4.	Повторение низкого старта и стартовое ускорение, специальные беговые упражнения.	1		
5.	Повторение низкого старта и стартовое ускорение, финиширование.	1		
6.	Бег 60 м. Бег на длинную дистанцию. Эстафетный бег.	1		
7.	Бег 60 м . Беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		
8	Бег 100 м . Бег на длинную дистанцию. Метание мяча.	1		
9	Бег 60 м Бег на длинную дистанцию. Эстафетный бег. Правила техники безопасности.	1		
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. «Лапта»	1		
11	Равномерный бег 10 мин . Преодоление препятствий. «Лапта»	1		
12	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Техника бросков и ловли мяча в игре «Кто дальше бросит»	1		
13	Прыжок в длину с разбега с 7 шагов разбега. Метание мяча. Игра «Кузнечики»	1		
14	Метание мяча на дальность на результат. Бег 1500 метров. «Лапта»	1		
15	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе 2500м. Преодоление препятствий. «Лапта»	1		
16	Развитие скоростной выносливости. Прыжок в длину с 9 шагов разбега Бег в равномерном темпе.	1		
17	Прыжок в длину с разбега на результат. Полоса препятствий. Игра « Прыжки по полоскам»	1		
18	Бег 1000 метров. «Лапта»	1		
19	Инструктаж по Т. Б. Равномерный бег 10 мин . Преодоление препятствий. «Перемена мест»,	1		
20	Равномерный бег 12 мин . Преодоление препятствий. «Лапта»	1		
21	Равномерный бег 14 мин . Беговые упражнения. «Удочка», «Бой петухов»	1		
22	Равномерный бег 14 мин . Ускорение 4*40 м	1		
23	Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах	1		

24	Бег 30 м. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. «Невод».	1		
25	Бег 60 м. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание «Кто дальше бросит»	1		
26	Беговые упражнения. Подтягивание. Развитие скоростных способностей	1		
27	Бег 60 м. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
28	Бег и беговые упражнения. Метание мяча.	1		
29	Развитие выносливости. Бег 1000 м. Тестирование.	1		
30	Бег 60 м. Преодоление полосы препятствий.	1		
31	Челночный бег 3*10 м. Прыжок в длину с разбега.	1		
32	Прыжок в длину с места. Бег 1000м.	1		
33	Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости. Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов.	1		
34	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета с палочкой. Развитие физических качеств. Подвижная игра «Русская лапта». Подведение итогов.	1		

Содержание курса 11 класс

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- 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:

Знания о физической культуре:

- 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:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. 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:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

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

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «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».

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Беговые упражнения	8	В процессе обучения	8
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	8	В процессе обучения	8
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	8	В процессе обучения	8
4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	3	В процессе обучения	3

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Техника высокого старта.	1		
2.	Совершенствование высокого старта от 30 до 50м. Кроссовый бег.	1		
3.	Высокий старт (40-60 м). Бег по дистанции и финиширование. Челночный бег 3*10 м	1		
4.	Повторение низкого старта и стартовое ускорение, специальные беговые упражнения.	1		
5.	Повторение низкого старта и стартовое ускорение, финиширование.	1		
6.	Бег 60 м. Бег на длинную дистанцию. Эстафетный бег.	1		
7.	Бег 60 м . Беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1		
8	Бег 100 м . Бег на длинную дистанцию. Метание мяча.	1		
9	Бег 60 м Бег на длинную дистанцию. Эстафетный бег. Правила техники безопасности.	1		
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. «Лапта»	1		
11	Равномерный бег 10 мин . Преодоление препятствий. «Лапта»	1		
12	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Техника бросков и ловли мяча в игре «Кто дальше бросит»	1		
13	Прыжок в длину с разбега с 7 шагов разбега. Метание мяча. Игра «Кузнечики»	1		
14	Метание мяча на дальность на результат. Бег 1500 метров. «Лапта»	1		
15	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Бег в равномерном темпе 2500м. Преодоление препятствий. «Лапта»	1		
16	Развитие скоростной выносливости. Прыжок в длину с 9 шагов разбега Бег в равномерном темпе.	1		
17	Прыжок в длину с разбега на результат. Полоса препятствий. Игра « Прыжки по полоскам»	1		
18	Бег 1000 метров. «Лапта»	1		
19	Инструктаж по Т. Б. Равномерный бег 10 мин . Преодоление препятствий. «Перемена мест»,	1		
20	Равномерный бег 12 мин . Преодоление препятствий. «Лапта»	1		
21	Равномерный бег 14 мин . Беговые упражнения. «Удочка», «Бой петухов»	1		
22	Равномерный бег 14 мин . Ускорение 4*40 м	1		
23	Прыжковые упражнения. Первая помощь при травмах	1		

24	Бег 30 м. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых способностей. «Невод».	1		
25	Бег 60 м. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание «Кто дальше бросит»	1		
26	Беговые упражнения. Подтягивание. Развитие скоростных способностей	1		
27	Бег 60 м. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
28	Бег и беговые упражнения. Метание мяча.	1		
29	Развитие выносливости. Бег 1000 м. Тестирование.	1		
30	Бег 60 м. Преодоление полосы препятствий.	1		
31	Челночный бег 3*10 м. Прыжок в длину с разбега.	1		
32	Прыжок в длину с места. Бег 1000м.	1		
33	Прыжок в длину с разбега. Развитие выносливости. Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов.	1		
34	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Встречная эстафета с палочкой. Развитие физических качеств. Подвижная игра «Русская лапта». Подведение итогов.	1		

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	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)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> 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 . Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i>	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия	
2.1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2.2.	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	
4	Технические средства обучения	
4.5.	Мегафон	3
4.6.	Мультимедийный компьютер	Возможность входа в Интернет. 1
4.7.	Сканер	1
4.8.	Принтер лазерный	1
4.9.	Копировальный аппарат	1
5.	Учебно-практическое оборудование	
<i>Легкая атлетика</i>		
5.16.	Планка для прыжков в высоту	8
5.17.	Стойка для прыжков в высоту	4

5.18.	Лента финишная	1
5.19.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
5.20.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
5.21	Мячи для метания	20
Подвижные и спортивные игры		
5.22.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.23.	Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой	4
5.24.	Мячи баскетбольные	50
5.25.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
5.26	Жилетки игровые с номерами	15
5.27.	Стойки волейбольные	2
5.28.	Сетка волейбольная	2
5.29.	Мячи волейбольные	25
5.30.	Табло перекидное	1
5.31.	Ворота для мини футбола	2
5.32.	Сетка для ворот мини-футбола	2
5.33.	Мяч футбольный	15
5.34	Насос для накачивания мячей	2
Измерительные приборы		
5.35.	Секундомер	7
5.36.	Шагомер электронный	2
Средства первой помощи		
5.37	Аптечка медицинская	1
6.	Спортивные сооружения	
6.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
6.4.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
7.	Пришкольный стадион (площадка)	

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

