

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
« Низовская средняя общеобразовательная школа»  
Ардатовского муниципального района

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Е.А. Кузьмина

Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

 Ю.Г. Бедин

Приказ № 254  
от «2» сентября 2024 г.



Программа внеурочной деятельности

«Лёгкая атлетика»

5-11 класс

Учитель физической культуры: Ратникова О.Н.

с. Низовка

2024 г

## **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 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 годичного 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 годичного 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 2022--2023 учебный год на внеурочную деятельность «Легкая атлетика» отводится 1 учебный час в неделю для учащихся 5–9 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	
<b><i>Раздел «Бег на короткие дистанции» (7 часов)</i></b>				
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
<b><i>Раздел «Прыжки в длину» (8 часов)</i></b>				
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
<b><i>Раздел «Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание» (8 часов)</i></b>				
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
<b>Раздел «Метание мяча» (7 часов)</b>				
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
<b>Раздел «Подвижные игры с элементами легкой атлетикой» (5 часов)</b>				
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 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 эстафетного бега. Подвижные игры.	1		
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. Подвижные игры.	1		
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.	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
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: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a> <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html</a> . 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	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>	
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	<b>Технические средства обучения</b>	

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.	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
<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
<i>Подвижные и спортивные игры</i>		
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
<i>Измерительные приборы</i>		
5.35.	Секундомер	7
5.36.	Шагомер электронный	2
<b>Средства первой помощи</b>		
5.37.	Аптечка медицинская	1
6.	<b>Спортивные сооружения</b>	
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.	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>	

### 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

