МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет науки и образования Волгоградской области

Администрация Серафимовичского муниципального района

МКОУ Отрожкинская СШ

РАССМОТРЕНА

Педагогическим советом МКОУ Отрожкинской СШ

_____

Приказ №1 от «25» 08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МКОУ Отрожкинской СШ

Бирюкова Л.В. Подписано цифровой подписью: Бирюкова Л.В. Дата: 2026.10.29 13:00:54 +03'00'

Бирюкова Л.В.

Приказ №53 от «25» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Легкая атлетика»

для обучающихся5 – 9 классов

Х. Отрожки 2026

Данная рабочая программа по учебному курсу «Лёгкая атлетика» составлена на основе для обучающихся 5-9 классов составлена на основе Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Легкая атлетика») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего и основного общего образования, включающая 36-часовую программу обучения легкой атлетике / Под ред. Н.С. Федченко, директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук; программы авторов - составителей: Зеличенок В.Б., кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер СССР и России, заведующий кафедрой теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)»; Черкашин В.П., доктор педагогических наук, профессор кафедры теории и методики легкой атлетики имени Н.Г. Озолина ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК); Киселева Е.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики ФГБОУ ВО «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (ГЦОЛИФК)»;

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика модуля «Легкая атлетика»

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе, создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования. Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования. Включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе легкой атлетики.

Трудно переоценить сегодня актуальность вопросов сохранения и укрепления здоровья школьников. В качестве главных ориентиров физического воспитания детей можно отметить следующие акценты:

• всестороннее развитие и совершенствование двигательных способностей школьников и развитие их двигательной активности;

• укрепление здоровья и профилактика заболеваний путём воспитания у детей устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;

• развитие не только физических, но и нравственных качеств, способствующих укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины и силы воли;

• развитие коммуникативных качеств характера, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, навыков соревновательной деятельности и конструктивной работе в команде, наполняющих жизнь подростков позитивным настроем.

Физическая культура играет значительную роль в жизнедеятельности обучающихся, так как большую часть времени дня они ведут малоподвижный образ жизни, связанный с высоким объемом учебных и внеучебных нагрузок, со значительным напряжением внимания, зрения, уменьшением продолжительности сна и прогулок, интенсивной интеллектуальной деятельностью.

Школьный возраст - один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает достаточно большой период времени и включает: рост, дифференцировку органов и тканей, приобретение организмом характерных для него форм.

Данные факторы находятся между собой в тесной взаимосвязи и взаимозависимости. При этом характерной особенностью процесса роста детского организма является неравномерность и волнообразность.

Недостаточность двигательной активности нарушает процесс гармоничного развития детей и вызывает ряд серьезных изменений в их организме. Одним из наиболее доступных средств увеличения потенциала здоровья обучающихся и увеличения их двигательной активности являются занятия легкой атлетикой, которые, кроме укрепляющих детский организм, закаливающих и профилактических функций, дают возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей и подростков.

Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Легкую атлетику по праву 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. На

Цели изучения модуля «Легкая атлетика»

Цель Модуля - обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению Олимпийских играх в Токио-2020 было разыграно 48 комплектов медалей - больше, чем в любом другом виде спорта. Телевизионная аудитория легкоатлетических соревнований в программе олимпийских игр составляет 50 % от общего числа телезрителей.

Занятия легкой атлетикой имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Кроме того, основы легкоатлетических дисциплин играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта.

Занятия различными видами легкой атлетики способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы.

В настоящее время легкая атлетика — это средство физического воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность.

Беговые виды легкой атлетики является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды. Активно развивается проект Всероссийской федерации легкой атлетики «Национальное беговое движение», который направлен на привлечение к регулярным занятиям бегом значительных групп различного возраста, в том числе – и школьник

Владение основами бега, прыжков и метаний обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Систематические занятия различными видами легкой атлетики содействуют развитию личностных качеств обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Задачи Модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;
- формирование технических навыков бега, прыжков и метаний и умения применять их в различных условиях;
- формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам; отдыхе на природе, в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;
- популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии бега, прыжков и метаний решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации; - формируют навыки собственной культуры поведения при проведении тренировочных занятий и во время соревнований на стадионе (спортивной площадке), легкоатлетическом манеже (спортивном зале), при проведении соревнований по кроссу и эстафетному бегу, при занятиях физической культурой и спортом в целом;
- обеспечивают развитие всех физических качеств и функциональных систем организма;
- расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе занятий различными видами легкой атлетики;
- являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В содержании Модуля специфика бега, прыжков и метаний сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (гимнастика, спортивные игры, плавание и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориями обучающихся, независимо от уровня их физического развития и гендерных различий.

Многообразие форм движений, в том числе и сложно-координационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста, с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств.

Модуль позволяет расширить спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально-технической спортивной базы, педагогических кадров, организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой.

Модуль «Легкая атлетика» разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона); право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль разработан во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «о расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей».

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального

учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Место программы «Легкая атлетика» в учебном плане.

Данная программа реализуется в рамках учебного курса в 5 – 9-х классах в направлении по ФОП – по учебным предметам ООП и используется как третий час предметной области «Физическая культура» в соответствии с Письмом Министерства просвещения РФ от 21 декабря 2022 г. № ТВ-2859/03 «Об отмене методических рекомендаций». Программа для каждого класса рассчитана на 34 учебных часа.

Содержание Модуля расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения программы учебного предмета «Физическая культура» в части планирования учебного материала по теоретической подготовке обучающихся для раздела «Знания о физической культуре» на основе легкой атлетики и формированию новых компетенций средствами бега, прыжков и метаний, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности, оздоровления и безопасности в повседневной жизни.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего и основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от 31.05.2021 г. № 287) модуль «Легкая атлетика» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию

внутренней позиции личности средствами различных видов легкой атлетики.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной познавательной, коммуникативной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, работа с информацией, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий легкой атлетикой, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по различным видам легкой атлетики и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты:

проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития легкой атлетики; проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой; способность принимать и осваивать социальную ро ль

обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики.

Планируемые метапредметные результаты:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий различными видами легкой атлетики;

умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности, способность самостоятельно применять различные методы и инструменты в информационно-познавательной деятельности.

Планируемые предметные результаты ***на уровне основного общего образования:***

знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики;

умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба);

знание легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики; знание прикладного значения легкой атлетики;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики; упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики их совершенствования;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

знание и умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики; участие в соревнованиях по легкой атлетике.

Ожидаемые результаты подготовленности учащихся:

В результате изучения курса «Лёгкая атлетика» 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.

Демонстрировать: уровень физической подготовленности 5-6 классы

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

7-8 классы

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

9 класс

Оценка УФП	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	Мальчики	девочки	М	Д			мальчики	девочки
Высокий	208	185	4.7	4.9	7-8	22	4.05	4.55
Средний	190	170	5.4	5.5	5-6	19	5.00	5.30
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	12	6.00	6.45

III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Раздел 1. Знания о легкой атлетике

История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Различные виды бега (дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов. Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики. Основные средства и методы обучения технике способов бега, прыжков и метаний. Игры и развлечения в процессе занятий легкой атлетикой.

Влияние занятий легкой атлетикой. на формирование положительных качеств личности человека.Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (в спортивном зале), на трассе для кросса.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды/легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм, спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами легкой атлетики.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного легкоатлета. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами легкой атлетики. Правильное сбалансированное питание при занятии различными видами легкой атлетики. Характерные травмы во время занятий бегом, прыжками и метаниями и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для занятий различными видами легкой атлетики. Выбор одежды и обуви для занятий бегом, прыжками и метаниями. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших

спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное освоение двигательных действий в различных видах легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей), в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных качеств (в младшем школьном возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на стадионе и в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов и т.п.). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с короткого разбега, метание мяча и/или медбола и т.д.)

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером и т.д.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Участие в соревновательной деятельности в различных комбинациях видов легкой атлетики, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний).

Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры). Соревнования проводятся в основном по нестандартным многоборьям, например, 3-4 вида («станции»), которые имеют четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую. Требования к физической подготовке детей не должны быть завышенными; каждому обучающемуся следует пройти каждую «станцию» и обязательно принести очки команде - никто не должен получить нулевую оценку. Обучающимся и командам

должно даваться две попытки на прохождение каждой «станции», в зачет принимается лучший результат.

IV. 2 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о легкой атлетике (5-9 класс)	
История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской	*Знать* общие исторические сведения о развитии легкой атлетики в мире, Российской Федерации и регионе
Федерации, в регионе.	
Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).	*Уметь* характеризовать различные виды легкой атлетики виды (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).
Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	*Знать* достижения отечественных легкоатлетов – победителей мировых первенств и Олимпийских игр в различных видах легкой атлетики. *Характеризовать* их вклад в развитие легкой атлетики и отечественного спорта в целом. Аргументированно *принимать участие* в обсуждении успехов и неудач отечественных легкоатлетов, сборной команды по легкой атлетике на международной арене.
Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой	*Знать* главные организации управления легкой атлетикой международного, всероссийского и регионального уровней.
Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).	*Знать и излагать* основные правила проведения соревнований по различным видам легкой атлетики. *Характеризовать* основные правила по бегу, прыжкам и метаниям, *выявлять* сходство и различия с современными правилами этих видов. *Знать* основные виды при проведении соревнований по легкой атлетике.

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).	*Знать* состав судейской коллегии, *рассказывать* об основных функциях судей, обслуживающих соревнования по различным видам легкой атлетики.
Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	*Владеть* терминологией в области легкой атлетики и применять ее в физкультурно-спортивной деятельности.
Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	*Знать и понимать значение* легкой атлетики, особенно бега и спортивной ходьбы, для укрепления здоровья человека. *Характеризовать* легкую атлетику в первую очередь бег и спортивную ходьбу) как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма.
Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	*Знать и характеризовать* основные физические качества и способы их развития, необходимые для занятий различными видами легкой атлетики.
Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека.	Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).
Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).	*Знать* основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, планировке, расположению беговых дорожек, секторов для прыжков и метаний.

Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.	*Знать и характеризовать* основные средства и методы обучения технике бега, прыжков и метаний.
Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики.	*Знать* о прикладном значении бега, прыжков и метаний.
Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.	*Знать* игры и развлечения, применяемые в образовательной и досуговой деятельности с использованием различных видов легкой атлетики
Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.	*Знать, рассказывать и соблюдать* правила поведения, выполнение требований по требования безопасности при организации занятий различными видами легкой атлетики.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5-9 класс)	
Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	*Применять способы* самоконтроля во время занятий различными видами легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности. *Знать и определять* первые внешние признаки утомления. *Уметь осуществлять* самоконтроль физической нагрузки в процессе занятий (по частоте сердечных сокращений, внешнему виду, пульсу и самочувствию). *Знать и применять* средства восстановления организма после физической нагрузки.
Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовой и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.	*Соблюдать* правила личной гигиены при занятиях легкой атлетикой в раздевалке, душевой, на стадионе , в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).
Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики.	*Знать* основы сбалансированного питания при систематических занятиях различными видами легкой атлетики, режим питания до и после занятий; килокалории, восполняющие затраты энергии; углеводы, жиры и белки, витамины, микроэлементы.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики; упражнения для изучения техники бега, прыжков и метаний и ее совершенствования.	*Уметь подбирать* упражнения, *составлять и выполнять* самостоятельно комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики, с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).
Самостоятельное освоение двигательных действий.	*Выполнять* самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к различным видам легкой атлетики – бегу, прыжкам и метаниям. *Проявлять* самостоятельность в организации и проведении, выборе мест для самостоятельных занятий различными видами легкой атлетики.
Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.	*Знать и применять* правила соревнований в судействе бега, прыжков и метаний. *Уметь* правильно работать с хронометром, рулеткой, протоколами, *измерять и оценивать* результаты. *Общаться и взаимодействовать* в соревновательной деятельности. *Проявлять* коммуникативные качества, *демонстрировать* уважительное отношение к сверстникам, взрослым. *Соблюдать* правила соревнований.
Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.	*Знать* классификацию травм, характерных при занятиях различными видами легкой атлетики. *Знать перечень действий* по оказанию первой (доврачебной) помощи при травмах во время занятий бегом, прыжками и метаниями.
Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях.	*Понимать* сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении элементов бега, прыжков и метаний. *Анализировать* выполненное технических действий (приемов) и *находить* способы устранения ошибок.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	*Знать и выполнять* контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики. *Проявлять* физические качества. *Оценивать* показатели физической подготовленности. *Сравнивать* свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.
Раздел 3. Физическое совершенствование (5-9 класс)	
Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.	*Демонстрировать* общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях для повышения уровня общей физической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств, определяющих успешность обучения в различных видах легкой атлетики (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах). *Соблюдать* последовательность выполнения упражнений, учитывать сенситивные периоды развития подростков.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.	*Определять* направленность упражнений на развитие физических качеств (быстроты, ловкости (координационных способностей), гибкости, силы, выносливости). *Демонстрировать* упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. *Применять* упражнения на развитие физических качеств во время учебной, соревновательной, досуговой деятельности и самостоятельных занятий бегом, прыжками и метаниями.

Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: —игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; —командные игры; —игры с элементами бега, прыжков и метаний.	*Излагать* правила и условия подвижных игр. *Совершенствовать* во время подвижных игр умения и навыки, физические качества, характерные для бега, прыжков и метаний. *Организовывать, проводить и принимать* участие в подвижных играх. *Моделировать* игровые ситуации. *Соблюдать* правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр. *Проявлять* положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения). *Проявлять* коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. *Добиваться* поставленной цели, *демонстрировать* нестандартное мышление, оперативное мышление, самостоятельность, умение *брать ответственность* на себя, *проявлять* лидерские качества. *Организовывать и проводить* игры и развлечения в летний период на спортивных площадках.
Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики; упражнения для изучения техники при занятиях в бегом, прыжками и метаниями.	*Демонстрировать* специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики. *Соблюдать* последовательность выполнения упражнений. *Уметь выполнять* различные виды упражнений и согласованных движений в беге, прыжках и метаниях. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении различных упражнений, уметь устранять их. *Соблюдать* правила безопасности во время выполнения упражнений. *Использовать* умения и навыки способов различных видов легкой атлетики в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.
Прикладные виды легкой атлетики (кросс).	*Владеть* прикладными видами легкой атлетики (кроссовый бег в затрудненных условиях).
Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	*Выполнять* контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики (беге, прыжках и метаниях).
Участие в соревновательной деятельности.	*Участвовать* в соревновательной деятельности на школьных, муниципальных и региональных этапах соревнований, фестивалей, конкурсов по различным видам легкой атлетики. *Демонстрировать* полученные навыки и умения в различных видах легкой атлетики.

Поурочное планирование 5 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Характеристика вида спорта.	1
2	Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Инструктаж по технике безопасности при занятиях по легкой атлетике.	1
3	Влияние упражнений легкой атлетики на укрепление здоровья и основные системы организма. Техника выполнения разучиваемых упражнений	1
4	Основные упражнения для развития физических качеств	1
5	Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метании	1
6	Высокий старт до 10 до 15м, бег с ускорением. Встречная эстафета.	1
7	Высокий старт, бег с ускорением от 40 до50м. Круговая тренировка.	1
8	Тестирование уровня физической подготовленности.	1
9	Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
10	Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
11	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1
12	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры	1
13	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры	1
14	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры	1
15	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игр	1
16	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры	1
17	Правила ТБ при кроссовой подготовке. Равномерный бег до10 минут	1
18	Равномерный бег до 10 минут. Чередование бега с ходьбой.	1
19	Равномерный бег до 11 минут. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты.	1
20	Равномерный бег до12 минут. Преодоление препятствий.	1
21	Равномерный бег до 12 минут. Преодоление полосы препятствий.	1
22	**Бег на 1000м.** Подвижные игры	1

23	Равномерный бег до 13 минут. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры	1
24	Равномерный бег до 14 минут. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
25	Равномерный бег до 16 минут. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
26	Равномерный бег до 18 минут. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
27	Правила ТБ на занятиях метанием. Метание малого мяча с места, с одного, с двух-трёх шагов в горизонтальную и вертикальную цель	1
28	Метание малого мяча с места, с одного, с двух-трёх шагов в горизонтальную и вертикальную цель	1
29	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.	1
30	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.	1
31	Правила ТБ на занятиях прыжками. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
32	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
33	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
34	**Тестирование по программе ВФСК «ГТО».**	1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34

6 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего
1	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Характеристика вида спорта.	1
2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях по легкой атлетике. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	1
3	Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. ОФП.	1
4	Изучение техники бега:- ознакомление с техникой, - изучение движений ног и таза, - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1
5	Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. ОФП.	1
6	Изучение техники бега на короткие дистанции:- ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой.	1
7	Изучение техники бега по прямой. Финиширование. ОФП.	1
8	Тестирование уровня физической подготовленности	1
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1
10	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
11	Изучение техники отталкивания, изучение ритма последних шагов разбега и техники, подготовки к отталкиванию	1
12	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Изучение техники перехода через планку.	1
13	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Изучение техники приземления.	1
14	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1
15	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1
16	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.	1
17	Правила ТБ при кроссовой подготовке. Равномерный бег до10 минут.	1
18	Равномерный бег до 10 минут. Чередование бега с ходьбой.	1
19	Равномерный бег до 12 минут. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты.	1
20	Равномерный бег до14 минут. Преодоление препятствий.	1
21	Равномерный бег до 16 минут. Преодоление полосы препятствий.	1

22	**Бег на 1500м.** Подвижные игры	1
23	Равномерный бег до 18 минут. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры	1
24	Равномерный бег до 20 минут. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
25	Равномерный бег до 22 минут. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
26	Равномерный бег до 24 минут. Круговая тренировка. Подвижные игры	1
27	Правила ТБ на занятиях метанием. Метание малого мяча с места, с одного, с трёх- пяти шагов в горизонтальную и вертикальную цель	1
28	Метание малого мяча с места, с одного, с трёх- пяти шагов в горизонтальную и вертикальную цель	1
29	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.	1
30	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.	1
31	Правила ТБ на занятиях прыжками. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
32	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
33	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
34	**Тестирование по программе ВФСК «ГТО».**	1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34

7 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.	1
2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях по легкой атлетике. Кросс до 10 мин. ОФП.	1
3	Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры и динамические параметры. ОФП.	1
4	Изучение техники бега: - ознакомление с техникой, - изучение движений ног и таза, - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1
5	Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. ОФП.	1
6	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Изучение техники бега на короткие дистанции.	1
7	Низкий старт, стартовый разгон.	1
8	Тестирование уровня физической подготовленности	1
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1
10	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1
11	Изучение техники отталкивания, изучение ритма последних шагов разбега и техники, подготовки к отталкиванию.	1
12	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Изучение техники перехода через планку.	1
13	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Изучение техники приземления.	1
14	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1
15	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1
16	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.	1
17	Правила ТБ при кроссовой подготовке. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
18	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
19	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-600 м. Подвижная игра.	1
20	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-600 м. Подвижная игра.	1

21	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 600-800 м. Подвижная игра.	1
22	**Бег на 1000м.** Подвижные игры	1
23	ОФП. Равномерный бег 1000-1500 м. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры	1
24	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 1500-2000 м. Круговая тренировка. Подвижные игры.	1
25	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 1500-2500 м. Круговая тренировка. Подвижные игры.	1
26	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 2000-3000 м. Круговая тренировка. Подвижные игры.	1
27	Правила ТБ на занятиях метанием. Метание малого мяча с места, с пяти-семи шагов в горизонтальную и вертикальную цель	1
28	Метание малого мяча с места, с пяти-семи шагов в горизонтальную и вертикальную цель	1
29	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.	1
30	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.	1
31	Правила ТБ на занятиях прыжками. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
32	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
33	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». **Тестирование по программе ВФСК «ГТО».**	1
34	**Тестирование по программе ВФСК «ГТО».**	1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34

8 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.	1
2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях по легкой атлетике. Кросс до 15 мин. ОФП. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1
3	Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры и динамические параметры. ОФП.	1
4	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
5	Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. ОФП.	1
6	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка.	1
7	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1
8	Тестирование уровня физической подготовленности	1
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1
10	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1
11	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техники перехода через планку.	1
12	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техники приземления.	1
13	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
14	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета	1
15	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1
16	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.	1
17	Правила ТБ при кроссовой подготовке. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
18	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1
19	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-600 м. Спортивные игры.	1
20	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений. Спортивные игры.	1
21	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 600-800 м. Спортивные игры.	1
22	**Бег на 1000м.** Подвижные игры	1
23	28	1

24	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м.	1
25	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 1500-2500 м. Круговая тренировка. Подвижные игры.	1
26	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 2000-3000 м. Круговая тренировка. Подвижные игры.	1
27	Правила ТБ на занятиях метанием. Метание малого мяча с места, с пяти-семи шагов в горизонтальную и вертикальную цель.	1
28	Метание малого мяча с места, с пяти-семи шагов в горизонтальную и вертикальную цель.	1
29	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.	1
30	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.	1
31	Правила ТБ на занятиях прыжками. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
32	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
33	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
34	**Тестирование по программе ВФСК «ГТО».**	1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34

9 класс

№ п/п	Тема занятия	Всего
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.	1
2	Инструктаж по технике безопасности при занятиях по легкой атлетике. Кросс до 15 мин. ОФП. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1
3	Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры и динамические параметры. ОФП.	1
4	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
5	Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. ОФП.	1
6	Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка.	1
7	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1
8	Тестирование уровня физической подготовленности	1
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1
10	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1
11	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техники перехода через планку.	1
12	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техники приземления.	1
13	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	1
14	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета	1
15	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1
16	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры.	1
17	Правила ТБ при кроссовой подготовке. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1
18	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1
19	Лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы	1
20	Упражнения на гимнастической скамейке: в равновесии; подтягивание по скамейке; прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п. Спортивные Игры.	1
21	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 600-800 м. Спортивные игры.	1

22	**Бег на 1000м.** Подвижные игры	1
23	ОФП. Равномерный бег 1500-2000 м.	1
24	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1
25	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 1500-2500 м. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг..	1
26	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 2000-3000 м. Спортивные игры.	1
27	Правила ТБ на занятиях метанием. Метание малого мяча с места, с семи- девяти шагов в горизонтальную и вертикальную цель	1
28	Правила ТБ на занятиях метанием. Метание малого мяча с места, с семи- девяти шагов в горизонтальную и вертикальную цель	1
29	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.	1
30	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты.	1
31	Правила ТБ на занятиях прыжками. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
32	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
33	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
34	**Тестирование по программе ВФСК «ГТО».**	1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34