

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 41 Г. ТОМСКА

Россия, 634041, г. Томск, ул. Тургенева, 74, д. тел./факс: 49-11-12



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МАОУ СОУ № 41 г. Томска

С.М. Тропин

Приказ № 201-с от 31.08.2020

«СОГЛАСОВАНО»

на заседании Педагогического
совета

Протокол № 1 от 31 августа 2020 г.

Рабочая программа по
всучурочной деятельности
«Логика элементарных»

2020-2021 уч. год
5-7 класс

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» реализуется на уровне общего образования.

Рабочая программа «Экскурсионное бюро» разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- планируемых результатов основного общего образования с учетом межпредметных и внутрипредметных связей;
- примерной программы по внеурочной деятельности.
- методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2014 год)
- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2015. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Внеурочная деятельность является основной частью образовательного процесса в основной школе и направлена на общеинтеллектуальное и общекультурное развитие учащихся. При составлении программы «Легкая атлетика» были учтены запросы и интересы участников образовательного процесса, уровень квалификации педагогов, требования к содержанию программ внеурочной деятельности в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Нормативно-правовая база:

1. Конституция Российской Федерации;
2. Закон РФ от 29.12.2012 г №273 «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. Приказом МОиН РФ от 17. 12.2010 г. №1897, с изменениями от 29.12.2014 г. №1644, 31.12.2015 г. №1577);
4. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. №03-29 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2013 № 1015);
6. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно –эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»(от 29.12.2010 №189);
7. Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»)
8. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».

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).

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, 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 т.д).

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

Актуальность программы 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.

Новизна 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, 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 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 34 недели. 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 занимающимися легкой атлетикой.

Педагогической целесообразностью 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.

Программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» педагогически целесообразна, потому что способствует:

- более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда получается рассмотреть на уроке;
- развитию у учащихся заинтересованности к различным видам деятельности, расширению детского кругозора;
- желанию активно участвовать в продуктивной общественной жизни;
- развитию умения у учащихся самостоятельно организовать своё свободное время;
- как средство снятия физической усталости, психологического напряжения и стрессов;
- помогают развивать в детях коммуникабельность, самодисциплину, адаптивность.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5-7 классов, возраст учащихся от 11 до 15 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год).

Этапы реализации программы:

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

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

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 40 минут.

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. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

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

Соориентированность на достижение планируемых результатов ФГОС:

Программа по внеурочной деятельности «Легкая атлетика» сориентирована на достижение планируемых результатов ФГОС.

Данная программа способствует развитию у учащихся навыков, знаний и умений, ключевых компетенций, предусмотренных ФГОС.

Программа сориентирована на:

- возможность развития интересов к различным наукам, школьным дисциплинам и процессам познания в целом, способствует развитию кругозора и расширению знаний об окружающем мире;
- возможность применения полученных знаний и умений в реализации собственных интересов, что способствует самоопределению учащихся;
- развивать и совершенствовать познавательные процессы: внимание, восприятие, воображение, различные виды памяти, мышления; учит обобщать, анализировать и делать выводы;

- внешнюю и внутреннюю социализации учащегося, т.е. помогает ему легко входить в коллективную групповую работу, вырабатывает чувство товарищества, волю, целеустремлённость, терпение и другие качества, необходимые для успешного взаимодействия с социальной средой;
- развитие общечеловеческих ценностей, учит ценить и любить прекрасное и делиться своими впечатлениями с другими людьми.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Планируемыми результатами освоения курса «Легкая атлетика» являются:

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Ученик научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной целью и условиями ее реализации;
- выполнять учебные действия в материализованной, речевой и мыслительной форме;
- проявлять инициативу действия в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения задания при подготовке к сообщению, презентации, конференции;
- использовать внешнюю и внутреннюю речь для целеполагания, планирования и регуляции своей деятельности.

Ученик получит возможность:

- уметь анализировать и синтезировать необходимую информацию;
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, цели;
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия при работе над проектом, исследованием, конференцией.

Познавательные УУД:

Ученик научится:

- используя дополнительные источники информации, находить факты, относящиеся к образу жизни, научным достижениям;
- на основе имеющихся знаний отличать реальные исторические факты от вымыслов;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов домашней и школьной библиотек;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- устанавливать аналогии.

Ученик получит возможность:

- самостоятельно подбирать литературу по теме;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек города, архивов и Интернета.

Коммуникативные УУД:

Ученик научится:

- понимать различные позиции других людей, отличные от собственной;
- ориентироваться на позицию партнера в общении;
- учитывать разные мнения и стремление к координации различных позиций в сотрудничестве.

Ученик получит возможность:

- готовить и выступать с сообщениями;
- формировать навыки коллективной и организаторской деятельности;
- аргументировать свое мнение, координировать его с позициями партнеров при выработке общего решения в совместной деятельности.

Личностные результаты:

Личностные УУД

- формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям человека.
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

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 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.).

Учащиеся должны научиться:

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.

Учащиеся должны 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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

5 класс

Раздел, тема (кол-во часов)	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
Вводное занятие Презентация курса «Легкая атлетика» (1 час)	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. История развития легкой атлетики.	Аудиторное занятие Презентация	Познавательная
Беговые упражнения (16 часов)	Изучение техники высокого, низкого старта. Выполнение стартовых положений. Выполнение стартовых команд. Техника спринтерского бега по дистанции. Бег с ускорением. Бег с высокого старта. Финиширование. Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Техника равномерного бега по дистанции. Техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции	Разбор. Объяснение. Разучивание упражнений по частям.	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность
Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (8 часов)	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Техника разбега в прыжках в длину с разбега.	Рассказ. Презентация. Разбор. Объяснение. Разучивание упражнений по частям.	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность
Метание малого мяча. (4 часа)	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8м. Специальные упражнения для освоения техники метания. Упражнения с набивными мячами. Метание малого мяча из-за головы. Элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега.	Рассказ. Презентация. Разбор. Объяснение. Разучивание упражнений по частям.	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (5 часов)	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. Игры с бегом. Игры с прыжками Игры с метанием. Эстафеты. Техника эстафетного бега. Тестирование.	Рассказ. Игра. Объяснение. Объяснение и указание. Контрольные испытания. Самостоятель-	Игровая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Соревновательная деятельность

		ные организации различных подвижных игр	
--	--	--	--

6 класс

Раздел, тема (кол-во часов)	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
Вводное занятие «История развития легкой атлетики» (2 часа)	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.	Аудиторное занятие Презентация	Познавательная
Эстафетный бег. (4 часа)	Изучение техники бега - ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег.	Разбор. Объяснение. Разучивание упражнений по частям.	Познавательная деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность
Прыжки в длину (16 часов)	Общая физическая подготовка: - упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, - общеразвивающие упражнения; - прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; - силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; - гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;	Рассказ. Презентация. Разбор. Объяснение. Разучивание упражнений по частям.	Познавательная деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность
Бег на короткие дистанции (4 часа)	Бег по прямой. Техника высокого старта. Стартовые положения. Техники низкого старта и его варианты. Финиширование. Бег на 60 м.	Рассказ. Презентация. Разбор. Объяснение. Разучивание упражнений по частям.	Познавательная деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность
Метание мяча. (4 часа)	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8м. Специальные упражнения для освоения техники метания. Упражнения с набивными мячами. Метание малого мяча из-за головы Элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега.	Рассказ. Презентация. Разбор. Объяснение. Разучивание упражнений по частям.	Познавательная деятельность. Спортивно- оздоровительная деятельность

Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (4 часа)	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. Игры с бегом. Игры с прыжками Игры с метанием. Эстафеты. Техника эстафетного бега. Тестирование.	Рассказ. Игра. Объяснение. Объяснение и указание. Контрольные испытания. Самостоятельные организации различных подвижных игр	Игровая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Соревновательная деятельность
--	--	--	---

7 класс

Раздел, тема (кол-во часов)	Содержание	Формы организации	Виды деятельности
«Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетическ их видов спорта» (2 часа)	Вводное занятие. План работы кружка. Места занятий, их оборудование и подготовка. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с правилами соревнований.	Аудиторное занятие Презентация	Познавательная
Прыжки в высоту (3 часа)	Упражнения с предметами (со скакалками и мячами). Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки)	Разбор. Объяснение. Разучивание упражнений по частям.	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность
Спортивная ходьба	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	Рассказ. Презентация. Разбор. Объяснение. Разучивание упражнений по частям.	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность
Бег на короткие дистанции. (8 часов)	Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	Рассказ. Презентация. Разбор. Объяснение. Разучивание упражнений по частям.	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность
Кроссовая подготовка (12 часов)	Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000м. Кроссовый бег 1000 м. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3x10м и 6x10м. Повторный бег 2x60 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	Рассказ. Презентация. Разбор. Объяснение. Разучивание упражнений по частям	Игровая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Соревновательная деятельность
Метание малого	Метание малого мяча в горизонтальную и	Рассказ.	Познавательная

мяча. (4 часа)	вертикальную цель с расстояния 6-8м. Специальные упражнения для освоения техники метания. Упражнения с набивными мячами. Метание малого мяча из-за головы. Элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега.	Презентация. Разбор. Объяснение. Разучивание упражнений по частям.	деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (4 часа)	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. Игры с бегом. Игры с прыжками Игры с метанием. Эстафеты. Техника эстафетного бега. Тестирование.	Рассказ. Игра. Объяснение. Объяснение и указание. Контрольные испытания. Самостоятельные организации различных подвижных игр	Игровая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Соревновательная деятельность

3. Тематическое планирование

5 класс

№	Название раздела	Кол-во часов	В том числе		Характеристика деятельности обучающихся
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Презентация курса «Легкая атлетика» (1 час)	1	1	-	Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики. Раскрывать роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
Беговые упражнения (16 часов)					
2-17	Изучение техники высокого, низкого старта. Выполнение стартовых положений. Выполнение стартовых команд. Техника спринтерского бега по дистанции. Бег с ускорением. Бег с высокого старта. Финиширование. Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Техника равномерного бега по дистанции. Техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции	16	4	12	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Описывать технику бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные дистанции. Описывать

					<p>технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции.</p> <p>Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов</p>
Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (8 часов)					
18-25	<p>Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега. Техника разбега в прыжках в длину с разбега</p>	10	3	7	<p>Описывать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности. Изучать элементы и фазы техники прыжка в длину с разбега.</p>
Метание малого мяча (4 часов)					
26-29	<p>Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8м.</p>	4	1	3	<p>Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную цель. Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную цель. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Описывать технику метания</p>

	<p>Специальные упражнения для освоения техники метания.</p> <p>Упражнения с набивными мячами</p> <p>Метание малого мяча из-за головы</p> <p>Элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега.</p>				<p>малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища.</p> <p>Изучать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега.</p>
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (5 часов)					
30-34	<p>Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.</p> <p>Игры с бегом.</p> <p>Игры с прыжками</p> <p>Игры с метанием</p> <p>Эстафеты. Техника эстафетного бега.</p> <p>Тестирование.</p>	5	1	4	<p>Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику эстафетного бега в условиях учебной деятельности.</p>

6 класс

№	Название раздела	Кол-во часов	В том числе		Характеристика деятельности обучающихся
			Теория	Практика	
1-2	<p>Вводное занятие. «История развития легкой атлетики» (2 часа)</p>	2	2	-	<p>Демонстрировать знания по истории лёгкой атлетики.</p> <p>Раскрывать роль и значение соблюдения гигиены, режима дня и питания для укрепления здоровья, развития физических качеств и ведения здорового образа жизни.</p>
Эстафетный бег. (4 часа)					
3-6	<p>Изучение техники бега - ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт,</p>	4	1	3	<p>Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Описывать технику передачи эстафетной палочки.</p>

	стартовый разбег.				Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений.
Прыжки в длину (16 часов)					
7-22	<p>Общая физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, - общеразвивающие упражнения; - прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; - силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; - гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; 	16	4	12	<p>Описывать технику прыжка в длину, анализировать правильность её выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику прыжка в длину в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники соревновательной деятельности. Изучать элементы и фазы техники прыжка в длину.</p> <p>Выполнять упражнения для развития скорости, общеразвивающие упражнения, прыжковые упражнения, силовые упражнения, гимнастические упражнения. Анализировать правильность выполнения упражнения, выявлять, исправлять грубые и мелкие ошибки.</p>
Бег на короткие дистанции (4 часа)					
23-26	Бег по прямой. Техника высокого старта. Стартовые положения. Техники низкого старта	4	1	3	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения,

	и его варианты. Финиширование. Бег на 60 м.				находить ошибки и способы их исправления. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Описывать технику финиширования. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат.
Метание мяча. (4 часа)					
27-30	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8м. Специальные упражнения для освоения техники метания. Упражнения с набивными мячами. Метание малого мяча из-за головы Элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега.	4	1	3	Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную цель. Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную цель. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность. Описывать технику метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега. Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища. Изучать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега.
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (4 часа)					
31-34	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.				Соблюдать правила безопасности при занятиях подвижными играми. Описывать технику передачи эстафетной палочки, анализировать правильность её выполнения, находить

	Игры с бегом. Игры с прыжками Игры с метанием. Эстафеты. Техника эстафетного бега. Тестирование.				ошибки и способы их исправления. Взаимодействовать с другими учащимися во время выполнения подвижных игр. Демонстрировать технику выполнения прыжков, анализировать правильность движения и исправлять грубые и мелкие ошибки.
--	--	--	--	--	--

7 класс

№	Название раздела	Кол-во часов	В том числе		Характеристика деятельности обучающихся
			Теория	Практика	
1-2	«Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта» (2 часа)	2	2	-	Демонстрировать знания по истории развития легкой атлетики. Ознакомиться с правилами безопасности при проведении занятий лёгкой атлетики. Ознакомиться с правилами проведения и судейства легкоатлетических видов спорта.
Прыжки в высоту (3 часа)					
3-5	Упражнения с предметами (со скакалками и мячами). Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, стойки)	3	1	2	Описывать технику выполнения прыжков в высоту. Выполнять упражнения с предметами, упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые и мелкие ошибки, и исправлять их.
Спортивная ходьба					
6	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	1	-	1	Демонстрировать технику выполнения спортивной ходьбы. Анализировать правильность выполнения техники, выявлять грубые и мелкие ошибки, и исправлять их.
Бег на короткие дистанции. (8 часов)					
7-14	Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м.	8	2	6	Описывать технику выполнения бега на короткие дистанции, выделять ее отличительные признаки от техники бега на длинные

	Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.				дистанции. Анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Описывать технику низкого старта. Выполнять низкий старт в беге на короткие дистанции. Анализировать правильность выполнения упражнений, выявлять грубые ошибки и исправлять их. Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. Описывать технику бега на длинные дистанции в умеренном темпе в сочетании с ходьбой, Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов
--	--	--	--	--	---

Кроссовая подготовка (12 часов)

15-26	Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000м. Кроссовый бег 1000 м. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3x10м и 6x10м. Повторный бег 2x60 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.			Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции	Описывать технику выполнения бега на длинные дистанции, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Описывать технику высокого старта. Выполнять высокий старт в беге на длинные дистанции. Демонстрировать технику бега при выполнении тестового задания в беге на длинные дистанции на максимальный результат Отбирать и выполнять легкоатлетические упражнения, направленно воздействующие на развитие скоростно-силовых качеств, на повышение темпа движений. Описывать технику бега на длинные дистанции, выделять её отличительные признаки от техники бега на короткие дистанции. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции во время учебных забегов
-------	---	--	--	--	---

Метание малого мяча.

(4 часа)					
27-30	<p>Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 6-8м.</p> <p>Специальные упражнения для освоения техники метания.</p> <p>Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Метание малого мяча из-за головы.</p> <p>Элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега.</p>	4	1	3	<p>Описывать технику метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную цель. Демонстрировать технику метания малого мяча с места в вертикальную цель. Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.</p> <p>Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища. Изучать элементы и фазы техники метания малого мяча на дальность с разбега</p>
Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики (4 часа)					
31-34	<p>Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.</p> <p>Игры с бегом. Игры с прыжками Игры с метанием. Эстафеты. Техника эстафетного бега. Тестирование.</p>	4	1	3	<p>Соблюдать правила безопасности при занятиях подвижными играми.</p> <p>Взаимодействовать с другими учащимися во время выполнения подвижных игр.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения прыжков, анализировать правильность движения и исправлять грубые и мелкие ошибки.</p> <p>Выполнять упражнения во время подвижных игр с мячом, анализировать правильность выполнения движений и исправлять грубые и мелкие ошибки.</p>

Приложение 1

МТБ и программно-методическое обеспечение (литература)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое кол-во	Примечания

1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	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 основного общего образования. Физическая культура		
1.3	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Ляха В. И. 10-11 классы	Д	
1.4	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Г	Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	
3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям, проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт-дисков, аудио-видео входы/ выходы, возможность выхода в Интернет. Могут входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.2	Сканер	Д	
4.3	Принтер лазерный	Д	
4.4	Копировальный аппарат	Д	

4.5	Цифровая видеокамера	Д	
4.6	Цифровая фотокамера	Д	
4.7	Мультимедиапроектор	Д	
4.8	Экран (на штативе или навесной)	Д	
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	
5.3	Перекладина гимнастическая	Г	
5.4	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
5.5	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, брус, мишени для метания
5.6	Стойка для штанги	Г	
5.7	Коврик гимнастический	К	
5.8	Маты гимнастические	Г	
5.9	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
5.10	Мяч малый (теннисный)	К	
5.11	Скакалка гимнастическая	К	
5.12	Мяч малый (мягкий)	К	
5.13	Палка гимнастическая	К	
5.14	Обруч гимнастический	К	
5.15	Сетка для переноса малых мячей	Д	
	<i>Лёгкая атлетика</i>		
5.16	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.17	Стойки для прыжков в высоту	Д	
5.18	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.19	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.20	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.21	Номера нагрудные	Г	
	<i>Спортивные игры</i>		
5.22	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.23	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.24	Мячи баскетбольные	Г	
5.25	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.26	Жилетки игровые с номерами	Г	

5.27	Сетка волейбольная	Д	
5.28	Мячи волейбольные	Г	
5.29	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	Д	
5.30	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.31	Мячи футбольные	Г	
5.32	Номера нагрудные	Г	
5.33	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<i>Лыжная подготовка</i>			
5.34	Лыжи	К	
5.35	Палки лыжные	К	
5.36	Ботинки лыжные	К	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.37	Пульсометр	Г	Могут входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
5.38	Тонومتر автоматический	Д	
5.39	Весы медицинские с ростомером	Д	
<i>Средства доврачебной помощи</i>			
5.40	Аптечка медицинская	Д	
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Площадка игровая баскетбольная	Д	
7.3	Гимнастический городок	Д	