

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГО ПЕРВОУРАЛЬСК  
МБОУ СОШ № 29**

Рассмотрена на заседании  
Методического совета  
протокол №1 от 29.08.2024

Рассмотрена на заседании  
Общешкольного Совета  
родителей протокол № 1 от 29.08.2024

Утверждена приказом  
директора МБОУ СОШ № 29  
от 30.08.2024г №167

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

Возраст участников: 5-7 классы  
Срок реализации: 1 год

Составитель: Учитель физической  
культуры  
Николаева Н.А.

Первоуральск, 2024

## Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ)

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

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

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

### **Обучающие:**

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

### **Развивающие:**

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

### **Воспитательные:**

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Возраст детей:** программа составлена для учащихся 5,6-7,8,9 классов

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

### **Этапы:**

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

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

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 45 минут. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

**Основными формами подведения итогов** программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

*Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные результаты:*

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

#### **Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

#### ***Характеризовать***

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

#### ***Уметь***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- 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:

• 5-6 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)	Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000 м (мин. сек.)	Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	Высокий	190	170
Средний	170	150	5.4	5.6	6	Средний	170	150
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	Низкий	150	130

• 7-9 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)	Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000 м (мин. сек.)	Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	208	185	4.7	4.9	10	Высокий	208	185
Средний	190	170	5.4	5.5	8	Средний	190	170
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	Низкий	170	143

• Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них			
			1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег на короткие дистанции	30	8	8	7	7
2	Метание малого мяча	30	8	8	7	7
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	28	6	6	8	8
4	Прыжки в высоту «перешагиванием»	28	6	6	8	8
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	20	5	5	5	5
<b>Итого часов:</b>		<b>136</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

● **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

● **1 год**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
<b>1.</b>	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>8</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>8</b>
<b>1.1</b>	Техника выполнения высокого старта	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>1.2</b>	Техника выполнения низкого старта	<b>3</b>	-	<b>3</b>
<b>1.3</b>	Стартовый разгон и бег по дистанции	<b>3</b>	-	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</b>	<b>6</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>6</b>
<b>2.1</b>	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	<b>3</b>	-	<b>3</b>
<b>2.2</b>	Техника приземления	<b>3</b>	-	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	<b>6</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>6</b>
<b>3.1</b>	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>3.2</b>	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	<b>4</b>	-	<b>4</b>
<b>4.</b>	<b>Метание малого мяча</b>	<b>8</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>8</b>
<b>4.1</b>	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	<b>1</b>	-	<b>1</b>
<b>4.2</b>	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	<b>1</b>	-	<b>1</b>
<b>4.3</b>	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	<b>4</b>	-	<b>4</b>
<b>4.4</b>	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>5.</b>	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>5</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>5</b>
<b>5.1</b>	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	<b>5</b>	-	<b>5</b>

●

## Содержание

### 1 раздел: Беговые упражнения

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике**

#### **Физическая культура человека**

- **режим дня, его основное содержание и правила планирования.**

**Практическая часть:** высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

### 2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.**

- история развития легкой атлетики

**Практическая часть:** Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

### 3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

#### **Физическая культура (основные понятия).**

- физическое развитие человека

**Практическая часть:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

### 4 раздел: Метание малого мяча

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

#### **Физическая культура человека**

- значение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м

### 5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- **правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.**

#### **Способы двигательной деятельности**

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

#### **Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Волк во рву», «Жмурки», «Ловушки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

# УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
<b>1.</b>	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>8</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>8</b>
1.1	Техника выполнения низкого старта	2	-	2
1.2	Стартовый разгон и бег по дистанции	3	-	3
1.3	Техника движения рук в беге	3	-	3
<b>2</b>	<b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</b>	<b>6</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>6</b>
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	3	-	3
2.2	Техника приземления	3	-	3
<b>3.</b>	<b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>	<b>6</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>6</b>
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту	2	-	2
3.2	Техника разбега в сочетании отталкиванием	4	-	4
<b>4.</b>	<b>Метание малого мяча</b>	<b>8</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>8</b>
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1	-	1
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	1	-	1
	Техника выполнения скрестного шага	1	-	1
4.3	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега	3	-	3
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.	2	-	2
<b>5.</b>	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>5</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>5</b>
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	5	-	5



## Содержание

### 1 раздел: Беговые упражнения

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

#### **Физическая культура человека**

- закаливание организма.

**Практическая часть:** низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

### 2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

#### **История развития легкой атлетики.**

*История развития легкой атлетики.*

- легкая атлетика - как вид спорта

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

### 3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

#### **Физическая культура (основные понятия).**

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

**Практическая часть:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

### 4 раздел: Метание малого мяча

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

#### **Физическая культура человека:**

- основные приёмы самоконтроля.

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

### 5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

#### **Способы двигательной деятельности**

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

#### **Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Знамя», «Жмурки», «Ловушки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

# УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
<b>1.</b>	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>7</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>7</b>
<b>1.1</b>	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	<b>3</b>	-	<b>3</b>
<b>1.2</b>	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	<b>4</b>	-	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	<b>8</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>8</b>
<b>2.1</b>	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега	<b>4</b>	-	<b>4</b>
<b>2.2</b>	Ритм последних шагов	<b>4</b>	-	<b>4</b>
<b>3.</b>	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>	<b>8</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>8</b>
<b>3.1</b>	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	<b>4</b>	-	<b>4</b>
<b>3.2</b>	Техника перехода через планку	<b>4</b>	-	<b>4</b>
<b>4.</b>	<b>Метание малого мяча</b>	<b>7</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>7</b>
<b>4.1</b>	Техника выполнения скрестного шага	<b>1</b>	-	<b>1</b>
<b>4.2</b>	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов	<b>1</b>	-	<b>1</b>
<b>4.3</b>	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.	<b>3</b>	-	<b>3</b>
<b>4.4</b>	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>5.</b>	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>5</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>5</b>
<b>5.1</b>	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	<b>5</b>	-	<b>5</b>

## Содержание

### 1 раздел: Беговые упражнения

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

#### **Физическая культура человека**

- влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

**Практическая часть:** стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

### 2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

### 3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

#### **Физическая культура (основные понятия).**

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Практическая часть:** разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

### 4 раздел: Метание малого мяча

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

#### **Физическая культура человека:**

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

**Практическая часть:** выполнение «крестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 10-12м.

### 5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

#### **Способы двигательной деятельности**

- Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

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

# УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
<b>1.</b>	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>7</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>7</b>
<b>1.1</b>	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	<b>4</b>	-	<b>4</b>
	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	<b>3</b>	-	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	<b>8</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>8</b>
<b>2.1</b>	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>2.2</b>	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	<b>3</b>	-	<b>3</b>
<b>2.3</b>	Прыжок в длину с полного разбега.	<b>3</b>	-	<b>3</b>
<b>3.</b>	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>	<b>8</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>8</b>
<b>3.1</b>	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>3.2</b>	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	<b>3</b>	-	<b>3</b>
<b>3.3</b>	Прыжок в высоту с полного разбега.	<b>3</b>	-	<b>3</b>
<b>4.</b>	<b>Метание малого мяча</b>	<b>7</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>7</b>
<b>4.1</b>	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>4.2</b>	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега	<b>3</b>	-	<b>3</b>
<b>4.3</b>	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.	<b>2</b>	-	<b>2</b>
<b>5.</b>	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>5</b>	<b>В процессе обучения</b>	<b>5</b>
<b>5.1</b>	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	<b>5</b>	-	<b>5</b>

## Содержание

### 1 раздел: Беговые упражнения

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике**

#### **Физическая культура человека**

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Практическая часть:** стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

### 2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега**

*История развития легкой атлетики.*

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

### 3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

#### **Физическая культура (основные понятия).**

- здоровье и здоровый образ жизни.

**Практическая часть:** разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

### 4 раздел: Метание малого мяча

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

#### **Физическая культура человека:**

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Практическая часть:** выполнение «крестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 12-16м.

### 5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

#### **Способы двигательной деятельности**

- Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

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

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### В учебных группах первого и второго года обучения.

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

### В учебных группах третьего и четвертого года обучения.

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a> В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

	культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html</a> . Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i>	
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
2	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>	
2.1.	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.2.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	
4	<b>Технические средства обучения</b>	
4.5.	Мегафон	1
4.6.	Мультимедийный компьютер	Возможность входа в Интернет. 1
4.7.	Сканер	1
4.8.	Принтер лазерный	1
4.9.	Копировальный аппарат	1
5.	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
5.1.	Стенка гимнастическая	10
5.2.	Бревно гимнастическое напольное	1
5.3.	Бревно гимнастическое высокое	1
5.4.	Козел гимнастический	2
5.5.	Конь гимнастический	2
5.6.	Переключатель гимнастический	2
5.7.	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
5.8.	Мост гимнастический подкидной	2
5.9.	Скамейка гимнастическая жесткая	
5.10.	Маты гимнастические	10
5.11.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	15
5.12.	Мяч малый (теннисный)	25
5.13.	Скакалка гимнастическая	30
5.14.	Палка гимнастическая	15
5.15.	Обруч гимнастический	15
<b>Легкая атлетика</b>		

5.16.	Планка для прыжков в высоту	8
5.17.	Стойка для прыжков в высоту	4
5.18.	Лента финишная	1
5.19.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
5.20.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
5.21.	Мячи для метания	20
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
5.22.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.23.	Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой	4
5.24.	Мячи баскетбольные	50
5.25.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
5.26.	Жилетки игровые с номерами	15
5.27.	Стойки волейбольные	2
5.28.	Сетка волейбольная	2
5.29.	Мячи волейбольные	25
5.30.	Табло перекидное	1
5.31.	Ворота для мини футбола	2
5.32.	Сетка для ворот мини-футбола	2
5.33.	Мяч футбольный	15
5.34.	Насос для накачивания мячей	2
<b>Измерительные приборы</b>		
5.35.	Секундомер	7
5.36.	Шагомер электронный	2
<b>Средства первой помощи</b>		
5.37.	Аптечка медицинская	1
6.	<b>Спортивные сооружения</b>	
6.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
6.4.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
7.	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>	
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	3
7.2.	Сектор для прыжков в длину	1
7.3.	Игровое поле для футбола	1
7.4.	Площадка игровая баскетбольная	2
7.5.	Площадка игровая волейбольная	2
7.6.	Гимнастический городок	2



## ЛИТЕРАТУРА

### Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

### Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г