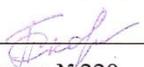


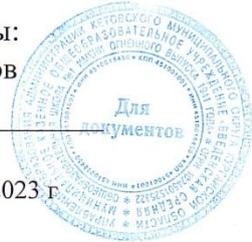
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Курганской области
Управление образования Администрации Кетовского округа
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
МКОУ "Введенская средняя общеобразовательная школа № 1
имени Огненного выпуска 1941 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:
П.А. Скородумов


Приказ №229
от « 21 »августа 2023 г



Рабочая программа по внеурочной деятельности
Лёгкая атлетика
базовый уровень,
для учащихся 5-9 классов

Срок реализации- 5 лет

с.Введенское.2023г.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе рабочей программы среднего общего образования по физической культуре, автор В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2020 г

Данная программа спортивно-оздоровительного направления представляет собой программу организации внеурочной деятельности старших школьников, 5 – 9 классов. Предусмотренные данной программой занятия проводятся в группах, состоящих из учащихся одного класса. Рабочая программа разработана по ФГОС.

Программа предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий с юношами и девушками (по 1 часу в неделю внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности, по теме «Легкая атлетика», 34 часа в год).

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5 – 9 класс (возраст учащихся – 11 – 15 лет).

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

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

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

Цели программы: Создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие детей, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Задачи программы:

Обучающие:

1. формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
2. формирование специальных знаний, умений и навыков в лёгкой атлетике, самостоятельной организации занятий легкоатлетических упражнений;
3. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Развивающие:

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

Воспитательные:

4. воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся, трудолюбия и спортивного поведения
5. воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Срок реализации программы – 5 лет.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

1. умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
2. умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
3. умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

1. приобретение знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
2. умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
3. 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; регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление показывать как можно более высокие результаты;
- 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 подготовленности учащихся:

В результате изучения курса «Лёгкая атлетика» 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.

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 1000м (мин. сек.)	
	Мальчики	девочки					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

Оценка	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.)	
	Мальчик и	девочки	мальчик и	девочки			мальчик и	девочки
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

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 1000м (мин. сек.)	
	Мальчик и	девочки	мальчик и	девочки			мальчик и	девочки
Высокий	220	185	4.5	4.9	10	25	4.05	4.55
Средний	190-205	170	5.3-4.9	5.3-5.8	7-8	20	5.15	5.30
Низкий	175	143	5.5	6.0	3	15	6.00	6.45

В результате освоения курса

Учащиеся научатся правильно и осознанно выполнять упражнения и понимать:

- 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.
- 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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.

Содержание курса:

Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Раздел 2. История развития легкой атлетики.

История развития легкоатлетического спорта. 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

Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Раздел 4. Практические занятия.

1. Прыжки в длину. 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;

2. Эстафетный бег. Изучение техники бега, -ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег.

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта.

1. Общие основы техники прыжков. Прыжки в высоту и длину.

Раздел 6. Практические занятия

1. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

2. Прыжки в высоту (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

ОФП - упражнения с предметами: со скакалками и мячами, упражнения на гимнастических снарядах, акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки, подвижные игры и эстафеты.

3. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м).

4. Спортивная ходьба. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы

Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

5. Бег на короткие дистанции.

Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

6. Метание мяча. Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

7. Эстафетный бег. Совершенствование техники эстафетного бега. Встречная эстафета.

8. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Тематическое планирование внеурочной деятельности

«Легкая атлетика»

5 – 6 класс (1 час в неделю, 34 учебных недель)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики.	1
2	Техника беговых упражнений.	1
3	Специальные беговые упражнения.	1
4	Бег с высокого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	1
5	Техника бега с высокого старта.	1
6	Бег с высокого старта (отрезки до 20 метров)	1
7	Бег с ходу (отрезки до 30 метров)	1
8	Техника бега на средние дистанции.	1
9	Развитие выносливости.	1
10	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1
11	Техника прыжка в длину.	1
12	Специальные прыжковые упражнения.	1
13	Техника прыжков в длину с места.	1
14	Прыжки в длину с разбега.	1
15	Основные упражнения для развития физических качеств.	1
16	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1
17	Эстафеты с техникой передачи палки.	1
18	Подвижные игры с преодолением препятствий.	1
19	Техника метания малого мяча с места.	1
20	Техника метания малого мяча с 2-3 шагов разбега.	1
21	Метание малого мяча с разбега (7-9 шагов).	1
22	Техника прыжка в высоту с разбега (разбег и отталкивание)	1
23	Техника прыжка в высоту с разбега (переход через планку и приземление)	1
24	Прыжок в высоту с разбега	1
25	Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.	1
26	Развитие быстроты и реакции.	1
27	Развитие прыгучести и координации	1
28	Бег 20,30 метров с высокого старта	1
29	Низкий старт. Бег 60 метров с низкого старта на время.	1

30	Метание малого мяча на результат	1
31	Прыжок в длину с разбега на результат	1
32	Развитие выносливости и гибкости	1
33	Бег на средние дистанции (на результат)	1
34	Шестиминутный бег (тест) Подвижные игры..	1
Итого		34

Тематическое планирование внеурочной деятельности

«Легкая атлетика»

7 – 9 класс (1 час в неделю, 34 учебных недель)

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Вводный урок: инструктаж по технике безопасности	1
2	Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры»	1
3	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	1
4	Высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Бег 60 метров	1
5	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо".	1
6	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо".	1
7	Бег на средние дистанции Бег 600м мальчики; 300м девочки	1
8	Эстафетный бег: передача и приём эстафетной палочки правой и левой рукой.	1
9	Эстафетный бег: старт на этапах; командный бег.	1
10	Челночный бег. Бег на скорость 800 метров.	1
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
12	Низкий старт, стартовый разбег финиширование.	1
13	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
14	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо".	1
15	Челночный бег. Бег на скорость 800 метров.	1
16	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
17	Низкий старт, стартовый разбег финиширование.	1
18	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
19	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо".	1
20	Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	1
21	Основы знаний. Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания	1
22	Бег на средние дистанции Бег 500м мальчики; 300м девочки	1
23	Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 800м- мальчики; 500м- девочки	1

24	Бег на выносливость. Бег 1000м мальчики; 600м девочки	1
25	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо".	1
26	Бег на выносливость. Бег 800м мальчики; 600м девочки	1
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
28	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо".	1
29	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
30	Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	1
31	Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	1
32	Эстафетный бег: передача и приём эстафетной палочки правой и левой рукой.	1
33	Эстафетный бег: старт на этапах; командный бег.	1
34	Бег на выносливость. Бег 2000 метров.	1

**Календарно – тематическое планирование по внеурочной деятельности Лёгкая атлетика 5
– 6 класс**

№ /п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Электронные ресурсы
	предполагаемые	активные				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1			Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики.	Усвоение знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Бег с ускорением и с максимальной скоростью	формирование доброжелательного отношения друг к другу	nfourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoj...
2			Техника беговых упражнений	Усвоение знаний, умений и навыков	1		Бег 30м. Подтягивание из виса.		infourok.ru/kompleks-prizhkovih-i-begovih-... infourok.ru/fizicheskaya-kultura-begovaya-...
3			Специальные беговые	Совершенствование знаний,	1	влияние занятий легкой	Челночный бег 3x10м.		infourok.ru/fizicheska

			упражнения.	умений и навыков		атлетикой на формирование положительных качеств личности.	Наклоны вперед из положения сидя.		ya-kultura-begovaya-...
4			Бег с высокого старта, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	infourok.ru/chtotakoe-startstartoviy-razgon-beg...
5			Техника бега с высокого старта.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		Специальные беговые упражнения. Шестиминутный бег.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	infourok.ru/user/2546597/blog/chtotakoe-start-...
6			Бег с высокого старта (отрезки до 20 метров)	Усвоение знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по легкой атлетике		формирование доброжелательного отношения друг к другу	infourok.ru/chtotakoe-startstartoviy-razgon-beg...
7			Бег с ходу (отрезки до 30 метров)	Усвоение знаний, умений и навыков	1		Бег с ускорением и с максимальной скоростью		infourok.ru/user/2546597/blog/chtotakoe-start-... infourok.ru/user/berestova-ekaterina-andreevna/...
8			Техника бега на средние дистанции.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		Бег с ускорением и с максимальной скоростью. Подтягивание из положения виса.	Формирование умения и желания оказывать	infourok.ru/chtotakoe-startstartoviy-razgon-beg...

9			Развитие выносливости.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1	умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе. Игра футбол.	ПОМОЩЬ	nfourok.ru/razvitie-vynoslivosti-vo-vremya-...
10			Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1	умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Обще беговые упражнения. Игра футбол.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	infourok.ru/podvizhnye-igry-na-urokah-legkoj-...
11			Техника прыжка в длину.	Занятия применения знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	прыжок в длину с места.	Формирование умения и желания оказывать помощь	infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-teme...
12			Специальные прыжковые упражнения.	Усвоение знаний, умений и навыков	1		прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	формирование доброжелательного отношения друг к другу	infourok.ru/disciplinafizicheskaya-kultura-tema-...
13			Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Занятие усвоения знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с разбега.	Формирование умения и желания оказывать помощь	infourok.ru/disciplinafizicheskaya-kultura-tema-...
14			Прыжки в длину с разбега.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		Прыжки в длину с разбега в песок.		infourok.ru/disciplinafizicheskaya-kultura-tema-...
15			Основные упражнения для развития	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1	организация и планирование самостоятельных занятий по	Метание малого мяча в горизонтальную и	Формирование дисциплинирова	infourok.ru/prezentaciya-osnovnye-uprazhneni

			физически х качеств.			развитию физических качеств.	вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5 – 6 м.	нности	ya-...
1 6			Подвижны е игры с элементам и легкой атлетики.	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		Подвижные игры по желанию детей. «Футбол», «Пеанербол».	Формир ование умения и желания оказыва ть помощь	infourok.ru /podvizhny e-igry-na- urokah- legkoj-...
1 7			Эстафеты с техникой передачи палки.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми, эстафетами.	Эстафеты	Формир ование дисципл инирова нности. Доброж елательн ого отношен ия друг к другу.	infourok.ru /user/beres tova- ekaterina- andreevna/ ...
1 8			Подвижны е игры с преодо лением препятстви й.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		«Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка».	Формир ование дисципл инирова нности, коррект ности, требоват ельност и к себе	infourok.ru /estafetnay a- palochka- estafeta- pravila... infourok.ru /podvizhnie -igri-na- urokah- fizicheskoy ...
1 9			Техника метания малого мяча с места.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1	место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.	Метание теннисного мяча в цель с расстояния 5 – 6 метров.	формиро вание доброже лательно го отношен ия друг к другу	infourok.ru /tehnika- metaniya- malogo- myacha-s- ...
2 0			Техника метания малого мяча с 2-3 шагов разбега.	Занятие применение знаний, умений, навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	«Кто дальше бросит», «Метко в цель».	Формир ование умения и желания оказыва ть помощь	infourok.ru /uchebnoe- posobie- metanie- malogo-...

2 1			Метание малого мяча с разбега (7-9 шагов).	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		Метание набивного мяча из положения сидя. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5 – 6 м.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-metanie-...
2 2			Техника прыжка в высоту с разбега (разбег и отталкивание)	Занятие усвоения знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам.	Прыжок в высоту с разбега, подбирая толчковую ногу.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	infourok.ru/metodika-obucheniya-pryzhkom-v-vysotu...
2 3			Техника прыжка в высоту с разбега (переход через планку и приземление)	Усвоение знаний, умений и навыков	1		Прыжок в высоту с разбега. Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.		infourok.ru/metodika-obucheniya-pryzhkom-v-vysotu...
2 4			Прыжок в высоту с разбега.	Усвоение знаний, умений и навыков	1		прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Формирование умения и желания оказывать помощь	infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoj-kulture-na-... infourok.ru/metodika-obucheniya-pryzhkom-v-vysotu...
2 5			Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.	Усвоение знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по легкой атлетике.	Общие беговые упражнения. «Баскетбол»	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	infourok.ru/urok-osnovnye-pravila-sorevnovanij-po...
2 6			Развитие быстроты и реакции.	Совершенствование знаний, умений и	1	Правила безопасности игры	«Баскетбол».	Формирование дисциплины	infourok.ru/bistrota-i-metodi-ee-razvitiya-...

				навыков		«Баскетбол».		инирирования, корректности, требовательности к себе;	
27			Развитие прыгучести и координации	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		«Баскетбол»		infourok.ru/priguchest-i-osnovi-metodiki-ee-...
28			Бег 20,30 метров с высокого старта	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Челночный бег 3х10м. Наклоны вперед из положения сидя.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе	infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-...
29			Низкий старт. Бег 60 метров с низкого старта на время.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Бег 60 метров с низкого старта на время. Игра «Щука».		infourok.ru/tehnika-bega-na-60-m-s-nizkogo-starta-...
30			Метание малого мяча на результат	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Метание малого мяча на результат. Игры.		infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-metanie-... infourok.ru/metodika-obucheniya-metaniyu-malogo-...
31			Прыжок в длину с разбега на результат	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега на результат	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе;	infourok.ru/prizhkovaya-podgotovka-k-sdache-...
32			Развитие выносливости и гибкости	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Бег 30м. Подтягивание из виса.		infourok.ru/razvitie-vynoslivosti-vo-vremya-... infourok.ru/uprazhnen

									iya-dlya-razvitiya-gibkosti-...
3 3			Бег на средние дистанции (на результат)	Совершенство вание знаний, умений и навыков	1		500 м бег. «Русская лапта».		infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-...
3 4			Шестиминутный бег (тест) Подвижные игры..	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		Шестиминутный бег. Подвижные игры.. «Русская лапта»	формирувание доброжелательного отношения друг к другу	infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-...nfourok.ru/lyogkaya-atletika-shestiminutnyj-beg-...

Календарно – тематическое планирование по внеурочной деятельности Лёгкая атлетика 7 – 9 класс

№ /п	Календарные сроки		Тема учебного занятия	Тип и форма занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа	Электронно-вычислительные ресурсы
	предполагаемые	фактические				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности		
1			Вводный урок: инструктаж по технике безопасности	Усвоение знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Бег с ускорением и с максимальной скоростью	формирование доброжелательного отношения друг к другу	nfourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoj...
2			Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские	Усвоение знаний, умений и навыков	1		Бег 30м. Подтягивание из вися. Игра по желанию детей.		infourok.ru/polozhenie-0-prezidentskiy-igrah-...

			кие спортивные игры»						nfourok.ru/user/golubev-sergey-alekseevich/album...
3			Основные правила соревнований по легкой атлетике. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	Совершенство знаний, умений и навыков	1	влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.	Челночный бег 3x10м. Наклоны вперед из положения сидя.		ourok.ru/kalendar-notematicheskoe-planirovanie...
4			Высокий старт, стартовый разбег, финиширование. Бег 60 метров	Совершенство знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по легкой атлетике	Бег 60м. Отжимание из положения планка.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	infourok.ru/chtoto-takoe-startovyy-razgon-beg...
5			Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо".	Совершенство знаний, умений и навыков	1		Специальные беговые упражнения. Метание мяча в цель.	Формирование дисциплированности, корректности, требовательности к себе	nfourok.ru/metodika_obucheniya_metaniyu_myacha...
6			Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо".	Усвоение знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по легкой атлетике	Метание мяча в горизонтальную цель. Бег 600 м	формирование доброжелательного отношения друг к другу	infourok.ru/legkaya-atletika-metaniemalogo...

7			Бег на средние дистанции Бег 600м мальчики; 300м девочки	Усвоение знаний, умений и навыков	1		Бег с ускорением и с максимальной скоростью.		infourok.ru/plankonspekt-uroka-dlya-klassa-...
8			Эстафетный бег: передача и приём эстафетной палочки правой и левой рукой.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Бег с ускорением и с максимальной скоростью. Подтягивание из положения виса.	Формирование умения и желания оказывать помощь	infourok.ru/user/bereztovatekaterina-andreevna/...
9			Эстафетный бег: старт на этапах; командный бег.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Общие беговые упражнения. Игра футбол.		infourok.ru/urok-polegkoj-atletike-estafetnyj-...
10			Челночный бег. Бег на скорость 800 метров.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Челночный бег 3 по 10. Бег 800м.	Формирование дисциплированности, корректности, требовательности к себе	infourok.ru/material-s-voprosami-chelnocnyj-beg-...
11			Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Занятия применения знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	Прыжок в длину с разбега.	Формирование умения и желания оказывать помощь	infourok.ru/tehnika-prizhka-v-dlinu-s-razbega-...
12			Низкий старт,	Усвоение знаний,	1		Бег на короткие	форми	ourok.ru/kalen

			стартовый разбег финиширование.	умений и навыков			дистанции с низкого старта.	ровани е доброжелательного отношения друг к другу	darnotematicheskoeplanirovanie...
13			Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Занятие усвоения знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам.	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» с разбега. Отжимание.	Формирование умения и желания оказывать помощь	infourok.ru/metodika-obucheniya-prizhkov-v-dlinu-s...
14			Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо".	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча из положения сидя.		infourok.ru/legkaya-atletika-metaniemalogo...
15			Челночный бег. Бег на скорость 800 метров.	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Челночный бег.	Формирование дисциплированности	infourok.ru/material-svoptomichelnocnyj-beg...
16			Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Обще беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега.	Формирование умения и желания оказывать помощь	infourok.ru/legkaya-atletika-prizhkov-v-dlinu-s...
17			Низкий старт, стартовый разбег	Занятие применение знаний, умений,	1	правила безопасности и гигиенические требования при	Обще беговые упражнения. Эстафеты.	Формирование дисциплины	ourok.ru/kalendarnotematicheskoe...

			финиширование	навыков		занятиях подвижными играми, эстафетами.		линирование. Доброжелательного отношения друг к другу.	planirovanie...
18			Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Занятие применение знаний, умений, навыков	1		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Игра «Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли».	Формирование дисциплины, корректности, требовательности к себе	infourok.ru/legkaya-atletika-pryzhki-v-dlinu-s...
19			Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо".	Занятие применение знаний, умений, навыков	1	место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.	Метание теннисного мяча в цель с расстояния 6 – 9 метров.	формирование доброжелательного отношения друг к другу	infourok.ru/metodika-podgotovki-v-metanii-malogo...
20			Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	Занятие применение знаний, умений, навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях спортивными играми.	Игра «Волейбол»	Формирование умения и желания оказывать помощь	infourok.ru/tehnikabezopasnosti-na-urokakh-legkoj...
21			Основы знаний. Формирование представлений	Занятие применение знаний, умений,	1		Метание набивного мяча из положения сидя. Игра	формирование	infourok.ru/konpekt-variant-

			ий учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания	навыков			«Баскетбол»	доброжелательного отношения друг к другу	kl-fizkultura-... infourok.ru/konspekt-variant-kl-... infourok.ru/konspekt-variant-kl-...
2 2			Бег на средние дистанции Бег 500м мальчики; 300м девочки	Занятие усвоения знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях прыжкам.	Прыжок в высоту с разбега, подбирая толчковую ногу. Бег на средние дистанции	Формирование дисциплированности, корректности, требовательности к себе	infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-...
2 3			Бег на длинные дистанции. Равномерный бег 800м-мальчики; 600м-девочки	Усвоение знаний, умений и навыков	1		Бег на 800 и 500 м.		infourok.ru/doklad-na-temu-tehnika-begana-... infourok.ru/prezentaciya_po_fizicheskoj_kulture_...
2 4			Бег на выносливость. Бег 1000м мальчики; 600м девочки	Усвоение знаний, умений и навыков	1		Бег 1000м мальчики; 600м девочки	Формирование умения и желания оказывать помощь	infourok.ru/planirovaniye-kalendarotematičeskoe-...
2 5			Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-	Совершенствование знаний, умений и	1	правила безопасности и гигиенические требования на	Общие беговые упражнения. Метание малого мяча с	Формирование	infourok.ru/legkaya-atletika

			за спины через плечо".	навыков		занятиях по легкой атлетики.	3-х шагов разбега "из-за спины через плечо".	дисциплинировать, корректности, требовательности к себе;	- metani e-malogo -...
26			Бег на выносливость. Бег 800м мальчики; 600м девочки	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Бег 800м мальчики; 600м девочки	Формирование дисциплинировать, корректности, требовательности к себе;	infourok.ru/planirovaniye-disciplinariyvanosti-k-sebe-...
27			Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» . «Баскетбол»		infourok.ru/legkaya-atletika-pryzhki-v-dlinu-s-...
28			Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо".	Совершенствование знаний, умений и навыков	1		Наклоны вперед из положения сидя. Метание малого мяча. Бросок набивного мяча (вес 1кг).	Формирование дисциплинировать, корректности, требовательности к себе	infourok.ru/legkaya-atletika-metaniye-malogo-...
29			Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	Совершенствование знаний, умений и навыков	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Прыжок в длину с разбега. Прыжки на скакалке.		infourok.ru/legkaya-atletika-pryzhki-v-dlinu-s-...
3			Специальны	Совершенст	1		Специальные		infourok.ru/teh

0			е беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	вованение знаний, умений и навыков			беговые упражнения. Бег 30м. 60м на результат.		nika-i-metodi-ka-obucheniya...
3 1			Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	Совершенство в овладении знаниями, умениями и навыками	1	правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега	Специальные беговые упражнения. Бег 90м 100м.. на результат.	Формирование дисциплированности, корректности, требовательности к себе;	infourok.ru/tehnikai-metodika-obucheniya...
3 2			Эстафетный бег: передача и приём эстафетной палочки правой и левой рукой.	Совершенство в овладении знаниями, умениями и навыками	1		Эстафета. «Русская лапта».		infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po...
3 3			Эстафетный бег: старт на этапах; командный бег.	Совершенство в овладении знаниями, умениями и навыками	1		Эстафета. «Русская лапта».		infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po...
3 4			Бег на выносливость. Бег 2000 метров.	Занятие применением знаний, умений, навыков	1		Бег 2000 метров. Подвижные игры.. «Русская лапта»	формирование доброжелательного отношения друг к другу	infourok.ru/beg-na-dlinnye-distancii-4681918.html

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, рабочие программы входят в состав методического обеспечения кабинета (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10 – 11 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Физическая культура. 8-9 классы Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019. — 256 с. Физическая культура. 5 – 7 класс: учеб. для общеобразовательных учреждений/ М.Я. Виленский, И.М. туревский, Т.Ю. торочкова и др.; под ред. М.Я. Виленского. – 2 – е изд. – М.: просвещение, 2013. – 239с.	Учебники, рекомендованные Министерством Российской Федерации, входят в библиотечный фонд Методические пособия и тестовый банк для библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации для школы»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
1.8.	Электронно- вычислительные ресурсы РЕШ, Инфоурок.	
3	Технические средства обучения	
3.1	Компьютер	1
3.2	Сканер	1

4.	Учебно-практическое оборудование	
4.1	Стенка гимнастическая	8
4.2	Бревно гимнастическое высокое	1
4.3	Козел гимнастический	2
4.4	Конь гимнастический	1
4.5	Перекладина гимнастическая	1
4.6	Мост гимнастический подкидной	2
4.7	Скамейка гимнастическая жесткая	8
4.8	Маты гимнастические	10
4.9	Мяч набивной (1 кг)	2
4.10	Мяч малый (теннисный)	5
4.11	Скакалка гимнастическая	10
4.12	Палка гимнастическая	15
4.13	Обруч гимнастический	15
Легкая атлетика		
5.14.	Планка для прыжков в высоту	1
5.15	Стойка для прыжков в высоту	2
5.16	Лента финишная	1
5.17	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
5.18	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
5.19	Мячи для метания	5
Подвижные и спортивные игры		
5.20	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.21	Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой	2
5.22	Мячи баскетбольные	17
5.23	Сетка для переноса и хранения мячей	1
5.24	Жилетки игровые с номерами	10
5.25	Стойки волейбольные	2
5.26	Сетка волейбольная	2
5.27	Мячи волейбольные	15
5.28	Табло перекидное	1
5.29	Ворота для мини футбола	2
5.30	Сетка для ворот мини-футбола	2
5.31	Мяч футбольный	15
5.32	Насос для накачивания мячей	2
Измерительные приборы		
5.33	Секундомер	7
Средства первой помощи		
5.34	Аптечка медицинская	1
6.	Спортивные сооружения	
6.1.	Спортивный зал игровой,	С раздевалками для мальчиков и девочек
6.2.	Кабинет учителя, тренажерный зал	Включает в себя рабочий стол, стулья, стенка, скамейки, тренажеры.
7.	Стадион (площадка)	
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	3
7.3.	Игровое поле для футбола (корт)	1
7.4.	Площадка игровая баскетбольная	1
7.5.	Площадка игровая волейбольная	1
7.6.	Гимнастический городок	1

