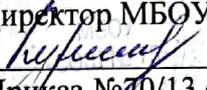


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа №75»

Рассмотрена и принята  
на заседании педагогического  
совета  
Протокол №1 от 30.08.2023г

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №75»  
 Е.Л. Кузнецова  
Приказ №70/13 от 31.08.2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**по курсу «Лёгкая атлетика»**  
**для уровня основного общего образования**  
**(5-9 классы)**

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» основного общего образования составлена на основе нормативных и правовых документов:

- 1.Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года) в действующей редакции;
- 2.Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286, зарегистрирован в Минюсте РФ 5 июля 2021 г.
- 3.ФООП основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 года №370;
- 4.Письмом Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- 5.Методическими рекомендациями по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности (Письмо министерства образования и науки РФ от 18.08.2017г., №09-1672);
- 6.Рабочей программы воспитания (ООО), утверждённой приказом директора МБОУ г.Кургана «СОШ №75» №11/2 от 14 февраля 2023г.
- 7.Авторская программа. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика».

Рабочая программа курса «Лёгкая атлетика» составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе авторской программы спортивно-оздоровительного направления «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика», Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, 2019 г.

Программа курса «Лёгкая атлетика» рассчитана на 5 лет обучения, для обучающихся 5-9 классов. Курс рассчитан на 5 лет обучения, общее количество часов составляет 340 часов на весь период обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (5- классы - 68 часов в год, 6 классы-68 часов в год, 7- классы-68 часов в год, 8-классы-68 часов в год, 9 – классы 68 часов в год)

Программа курса внеурочной деятельности является обеспечивающей возможную полноту всего образовательного процесса учащихся, создавая содержательную и технологическую преемственность этапов обучения. В этой связи, данная программа выступает составной частью современного целостного информационного пространства, удерживаемого взаимосвязью образовательных областей как явлений культуры, внутренне обусловленных каждому ребенку.

Данная программа курса «Лёгкая атлетика» отличается от существующих в прежние годы по своей структуре и содержанию. В ней раскрываются основные задачи

воспитательной работы. Программный материал составлен для каждой возрастной группы с указанием содержания теоретических и практических занятий.

**Цель программы:** создание оптимальных условий для формирования общей культуры личности, адаптация к жизни в обществе, создание основы для осознанного выбора профессии, воспитание гражданственности, трудолюбия, стремление к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

1. Формирование позитивной самооценки, самоуважения.
2. Формирование коммуникативной компетентности в сотрудничестве:
  - умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;
  - укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности учащихся;

- способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;
  - развитие двигательных качеств;
  - приобретению необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта, легкой атлетики;
  - формирование социально адекватных способов поведения.
3. Формирование способности к организации деятельности и управлению ею:
- воспитание целеустремленности и настойчивости;
  - формирование навыков организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени;
  - формирование умения самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество;
  - формирование умения самостоятельно и совместно принимать решения.
  - обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
  - профилактика вредных привычек и правонарушений;
  - воспитание у подростков высоких нравственных качеств, ведения здорового образа жизни;
4. Формирование умения решать творческие задачи.
5. Формирование умения работать с информацией (сбор, систематизация, хранение, использование).

## Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности "Лёгкая атлетика"

### Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку, а именно:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной и коррекционной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

Характеристика основных результатов образовательного процесса с позиций формирования личности, необходимо определиться в объективности результата деятельности, которая ориентирована программа:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; содействие разносторонней физической подготовленности учащихся, гармоничному физическому развитию в избранном виде легкой атлетики; понимание значения занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. Формирование теоретических

знаний в области физической культуры и спорта, легкой атлетики, физиологических основ воздействия физических упражнений, на организм занимающихся и навыков здорового образа жизни (положительное влияние занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закалывающих процедур);

приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;

развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений, воспитание двигательных способностей на основе деятельности в избранном виде легкой атлетики с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Учащиеся принимают активное участие в школьной спортивной спартакиаде, демонстрируя свои знания, умение и навыки, а так же в городских спортивных мероприятиях. Школьники награждаются почетными грамотами, вымпелами, кубками.

Требования к уровню подготовки обучающихся 5 – 9 классов

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

## Содержание курса «Легкая атлетика».

### 5 классы

#### **1. Основы знаний. (8 часов)**

«Влияние Легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма». Техника выполнения разучиваемых упражнений. Основные упражнения для развития физических качеств. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики. Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метанию.

#### **2. Спринтерский бег, эстафетный бег. (10 часов)**

Высокий старт до 10 до 15м, бег с ускорением. Встречная эстафета. Высокий старт, бег с ускорением от 40 до 50м. Круговая тренировка. Наклон вперёд из положения сидя на полу. Бег 30 м с высокого старта Прыжок в длину с места. Наклон вперёд из положения сидя на полу. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Шестиминутный бег. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание на перекладине. Учет бега на 30м. Эстафеты. Высокий старт, бег с ходу. Подвижные игры. Высокий старт до 10 до 15м, бег с ускорением. Встречная эстафета. Высокий старт, бег с ускорением от 40 до 50м. Круговая тренировка. Наклон вперёд из положения сидя на полу. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Шестиминутный бег. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание на перекладине. Учет бега на 30м. Эстафеты. Высокий старт, бег с ходу. Подвижные игры.

#### **3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (12 часов)**

Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подвижные игры. Учет прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. Эстафеты.

#### **4. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (10 часов)**

Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры. Прыжок в высоту способом «перешагивание».

#### **5. Метание малого мяча (7 часов)**

Метание малого мяча с места, с одного шага в горизонтальную и вертикальную цель (1x1). Учёт метания мяча цель с 2-3 м. Метание малого мяча с места, с одного, с двух-трёх шагов на дальность Эстафеты. Метание малого мяча с места, с одного, с двух-трёх шагов в горизонтальную и вертикальную цель. Метание малого мяча с места, с одного, с двух-трёх шагов. Эстафеты.

#### **6. Длительный бег в равномерном темпе (19 часов)**

Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Шестиминутный бег Челночный бег 3x10 м. Подтягивание на перекладине. Правила ТБ при кроссовой подготовке. Равномерный бег до 10 минут. Чередование бега с ходьбой. Равномерный бег до 11 минут. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты. Равномерный бег до 12 минут. Преодоление полосы препятствий. Учет бега на 1000м. Подвижные игры Равномерный бег до 13 минут. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры Равномерный бег до 14 минут. Круговая тренировка. Подвижные игры. Кросс 15 мин. Учет бега по пересеченной местности. Эстафеты. Равномерный бег до 14 минут. Круговая тренировка. Подвижные игры. Равномерный бег до 14 минут. Подвижные игры

#### **7. Итоговый контроль (2 часа)**

Тестирование: Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.

Тестирование: Наклон туловища вперёд из положения сидя на полу. Отжимание от пола.

## Содержание курса «Легкая атлетика».

### 6 классы

#### **1. Основы знаний. (8 часов)**

«Воспитание здорового образа жизни при занятии легкой атлетикой». Техника выполнения разучиваемых упражнений. Основные упражнения для развития физических качеств. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики. Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метанию. Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании

#### **2. Спринтерский бег, эстафетный бег (10 часов).**

Высокий старт до 10 до 15м, бег с ускорением. Встречная эстафета. Высокий старт, бег с ускорением от 40 до 50м. Круговая тренировка. Высокий старт, бег с ускорением от 40 до 50м. Круговая тренировка. Наклон вперёд из положения сидя на полу. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места Наклон вперёд из положения сидя на полу. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места Шестиминутный бег. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание на перекладине Учет бега на 30м. Эстафеты. Высокий старт, бег с ходу. Подвижные игры. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги». Техника приземления. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Эстафета.

#### **3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (12 часов)**

Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги». Техника приземления. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Эстафета.

#### **4. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (10 часов)**

Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту. Техника разбега в сочетании отталкиванием. Прыжок в высоту способом «перешагивание» Подвижные игры. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры

#### **5. Метание малого мяча (7 часов)**

Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии. Техника выхода в положение "натянутого лука" 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.

#### **6. Длительный бег в равномерном темпе (19 часов)**

Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Шестиминутный бег. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание на перекладине. Челночный бег 3x10 м. Правила ТБ при кроссовой подготовке. Равномерный бег до 10 минут Чередование бега с ходьбой. Равномерный бег до 11 минут. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты. Равномерный бег до 12 минут. Преодоление препятствий. Учет бега на 1000м. Равномерный бег до 13 минут. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры Равномерный бег до 14 минут. Круговая тренировка. Подвижные игры Кросс 15 мин. Учет бега по пересеченной местности. Эстафеты Кросс 15 мин. Учет бега по пересеченной местности. Эстафеты Равномерный бег до 14 минут. Круговая тренировка. Подвижные игры Равномерный бег до 14 минут. Подвижные игры.

### **7.Итоговой контроль. (2часа)**

Тестирование: Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.

Тестирование: Наклон туловища вперёд из положения сидя на полу. Отжимание от пола.

## Содержание курса «Легкая атлетика».

### 7 классы

#### **1. Основы знаний. (8 часов)**

«Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма». Техника выполнения разучиваемых упражнений. Бег. Специальные беговые упражнения. Специальные беговые упражнения. Основные упражнения для развития физических качеств. Основные упражнения для развития физических качеств. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики. Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метанию. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

#### **2. Спринтерский бег, эстафетный бег. (10 часов)**

Техника выполнения низкого старта и стартового разгона. Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью. Высокий старт до 10 до 15м, бег с ускорением. Встречная эстафета Наклон вперед из положения сидя на полу. Бег 30 м с высокого старта Прыжок в длину с места Шестиминутный бег Челночный бег 3x10 м Подтягивание на перекладине Учет бега на 30м. Эстафеты. Высокий старт, бег с ходу. Подвижные игры. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги». Техника приземления Прыжок в длину с 7-9 шагов. Эстафета. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега.

#### **3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (12 часов)**

Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги». Техника приземления. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Эстафета. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов.

#### **4. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (10 часов)**

Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега. Ритм последних шагов. Прыжок в высоту способом «перешагивание» Подвижные игры.

#### **5. Метание малого мяча (7 часов)**

Техника выполнения скрестного шага. Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов. Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 8 - 10м.

#### **6. Длительный бег в равномерном темпе (19 часов)**

Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Шестиминутный бег. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание на перекладине. Правила ТБ при кроссовой подготовке. Равномерный бег до 10 минут. Чередование бега с ходьбой. Равномерный бег до 11 минут. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты. Равномерный бег до 12 минут. Преодоление препятствий. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Учет бега на 1000м. Равномерный бег до 13 минут. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры Равномерный бег до 14 минут. Круговая тренировка. Подвижные игры Кросс 15 мин. Учет бега по пересеченной местности. Эстафеты Равномерный бег до 14 минут. Круговая тренировка. Подвижные

игры. Равномерный бег до 14 минут. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики

### **7. Итоговый контроль (2 часа)**

Тестирование: Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10 м.

Тестирование: Наклон туловища вперёд из положения сидя на полу. Отжимание от пола.

## Содержание курса «Легкая атлетика». 8 классы

### **1. Основы знаний. (8 часов)**

«Легкая атлетика как основа здорового образа жизни. Значение двигательной активности для организма. Влияние закаливания на школьников. Бег как средство укрепления здоровья. Основные критерии в беге». Техника выполнения разучиваемых упражнений. Основные упражнения для развития физических качеств. Правила поведения на занятиях легкой атлетики. Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метанию. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

### **2. Спринтерский бег, эстафетный бег. (10 часов)**

Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Высокий старт до 10 до 15м, бег с ускорением. Встречная эстафета. Наклон вперед из положения сидя на полу. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Шестиминутный бег. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание на перекладине. Учет бега на 60м. Эстафеты. Высокий старт, бег с ходу. Подвижные игры

### **3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (12 часов)**

Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги». Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега для каждого ученика. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Эстафета. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов.

### **4. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (10 часов)**

Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания». Подбор индивидуального разбега для каждого ученика. Техника разбега в сочетании отталкиванием. Прыжок в высоту способом «перешагивание»

### **5. Метание малого мяча (7 часов)**

Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге. Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 8 - 10м.

### **6. Длительный бег в равномерном темпе (19 часов)**

Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Шестиминутный бег. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание на перекладине. Шестиминутный бег. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание на перекладине. Правила ТБ при кроссовой подготовке. Равномерный бег до 10 минут. Чередование бега с ходьбой. Равномерный бег до 11 минут. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты. Равномерный бег до 12 минут. Преодоление препятствий. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Учет бега на 1000м. Равномерный бег до 13 минут. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры Равномерный бег до 14 минут. Круговая тренировка. Подвижные игры Кросс 15 мин. Учет бега по пересеченной местности. Эстафеты. Равномерный бег до 14 минут. Круговая тренировка. Подвижные игры. Равномерный бег до 14 минут. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.

### **7.Итоговый контроль (4часа)**

Тестирование: Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м.

Тестирование: Наклон туловища вперёд из положения сидя на полу. Отжимание от пола.

## Содержание курса «Легкая атлетика». 9 классы

### **1. Основы знаний. (8 часов)**

«Лёгкая атлетика и её влияние на физическую подготовку и успеваемость учащихся»

Бег как средство укрепления здоровья. Основные критерии в беге. Техника выполнения разучиваемых упражнений. Основные упражнения для развития физических качеств. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики. Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метанию. Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике.

### **2. Спринтерский бег, эстафетный бег. (10 часов)**

Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции. Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Высокий старт до 10 до 15м, бег с ускорением. Встречная эстафета. Наклон вперед из положения сидя на полу. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Шестиминутный бег. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание на перекладине. Учет бега на 60м.. Эстафеты. Высокий старт, бег с ходу. Подвижные игры.

### **3. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (12 часов)**

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги». Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подбор индивидуального разбега для каждого ученика Прыжок в длину с полного разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов. Эстафета. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Прыжок в длину с 7-9 шагов.

### **4. Прыжок в высоту способом «перешагивание» (10 часов)**

Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания». Подбор индивидуального разбега для каждого ученика. Техника разбега в сочетании отталкиванием. Прыжок в высоту с полного разбега.

### **5. Метание малого мяча (7 часов)**

Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге. Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 8 - 10м.

### **6. Длительный бег в равномерном темпе (19 часов)**

#### **Длительный бег в равномерном темпе.**

Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места Шестиминутный бег. Челночный бег 3x10 м. Подтягивание на перекладине. Правила ТБ при кроссовой подготовке. Равномерный бег до 10 минут. Чередование бега с ходьбой. Равномерный бег до 11 минут. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты. Равномерный бег до 12 минут. Преодоление препятствий. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Учет бега на 1000м. Равномерный бег до 13 минут. Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры. Равномерный бег до 14 минут. Круговая тренировка. Подвижные игры. Кросс 15 мин. Учет бега по пересеченной местности. Эстафеты. Равномерный бег до 14 минут. Круговая тренировка. Подвижные игры Равномерный бег до 14 минут. Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.

### **7.Итоговый контроль (2часа)**

Итоговый контроль: Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Итоговый контроль: Наклон туловища вперёд из положения сидя на полу. Отжимание от пола Подвижные игры.

### Тематическое планирование курса «Лёгкая атлетика»

№ п/п	Тема	Количество часов	Количество часов по классам				
			5	6	7	8	9
1.	Основы знаний	40	8	8	8	8	8
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег.	50	10	10	10	10	10
3.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	60	12	12	12	12	12
4.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	50	10	10	10	10	10
5.	Метание малого мяча	35	7	7	7	7	7
6.	Длительный бег в равномерном темпе	95	19	19	19	19	19
7.	Итоговый контроль	10	2	2	2	2	2
<b>Итого:</b>		340	68	68	68	68	68