

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Саратовской области**

**Администрация Питерского муниципального района**

**Саратовской области**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ПИТЕРКА ПИТЕРСКОГО РАЙОНА  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель РМО  
учителей физкультуры

Швецов В.Н.  
Протокол № 1  
от «28» 08. 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР

\_\_\_\_\_  
Земцова О. Э.  
Протокол пед.совета № 1  
от «31» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СОШ  
с. Питерка»

  
\_\_\_\_\_  
Захарова А.А.  
Приказ № 336 от «31»  
августа 2023 г.

**Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
(модуль «лёгкая атлетика»)  
для образовательных организаций,  
реализующих образовательные программы  
основного общего образования**

**5-8 классы**

с. Питерка 2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по Физической культуре для 5-8 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- ▣ Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273ФЗ);
- ▣ Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- ▣ Приказ Минобразования России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- ▣ Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2023-2024 учебный год»;
- ▣ Приказ Минобразования России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- ▣ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 »;
- ▣ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 »;
- ▣ Примерная программа по предмету Физическая культура.

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 Российской Федерации.)

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удастся. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями 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.

**Актуальность** занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**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.

**Отличительной особенностью представленной программы является** то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

**Педагогической целесообразностью создания программы** можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

**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 5-8 классов (возраст учащихся – 11-15 лет).

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часов в год, всего – 136 часов).

**Этапы:** первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (5-6 класс); второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков(7-8 класс);

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

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательнотренировочной 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, скоростносиловых, 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:

7-8 классы

Оценка	Прыжок в длину с места(см)		Бег 30м(сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 сек. (девочки)	Бег 1000м(мин. сек.)	
	мальчик и	девочки и					мальчик и	девочки
Высокий	208	185	4.7	4.9	10	22	4.05	4.55
Средний	190	170	5.4	5.5	8	19	5.15	5.30
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	12	6.00	6.45

5-6 классы

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 сек. (девочки)	Бег 1000м( мин. сек.)	
	мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки и			мальчик и	девочки и
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

## Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них			
			5 класс	6 класс	7класс	8 класс
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	6	6	4	4
<b>Итого часов:</b>		136	34	34	<b>34</b>	<b>34</b>

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий		Дата план	Дата факт
			теория	практика		
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>8</b>	В процессе обучения	8		
1.1	Техника выполнения высокого старта	2	-	2		
1.2	Техника выполнения низкого старта	3	-	3		
1.3	Стартовый разгон и бег по Дистанции	3	-	3		
2	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	<b>6</b>	В процессе обучения	<b>6</b>		
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	3	-	3		
2.2	Техника приземления	3	-	3		
3.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>	<b>6</b>	В процессе обучения	<b>6</b>		



3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	2	-	2		
3.2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	4	-	4		
4	<b>Метание малого мяча</b>	<b>8</b>	В процес се обучен ия	8		
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		
4.3	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	4	-	4		
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8 м.	2	-	2		
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>7</b>	В процес се обучен ия	7		
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7	-	7		

# 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 68 м

## 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», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

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

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

## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

6 класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий		Дата план	Дата факт
			теория	практика		
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>8</b>	В процессе обучения	8		
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		
2	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	<b>6</b>	В процессе обучения	<b>6</b>		
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	3	-	3		
2.2	Техника приземления	3	-	3		
3.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>	<b>6</b>	В процессе обучения	<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		
4.	<b>Метание малого мяча</b>	<b>8</b>	В процес се обучен ия	8		
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метящей 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 - 10 м.	2	-	2		
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>7</b>	В процес се обучен ия	7		

5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7	-	7		
-----	---	---	---	---	--	--

## 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.* - 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 8-10 м.

## **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», «Ловишки», «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

7 класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий		Дата план	Дата факт
			теория	практика		
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	7		
1.1	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	3	-	3		
1.2	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	4	-	4		
2	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	<b>8</b>	В процессе обучения	<b>8</b>		
2.1	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега	4	-	4		
2.2	Ритм последних шагов	4	-	4		
3.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>	<b>8</b>	В процессе обучения	<b>8</b>		
3.1	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	4	-	4		
3.2	Техника перехода через планку	4	-	4		



4.	<b>Метание малого мяча</b>	<b>7</b>	В процессе обучения	<b>7</b>		
4.1	Техника выполнения скрестного шага	1	-	1		
4.2	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов	1	-	1		
4.3	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.	3	-	3		
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.	2	-	2		
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	<b>5</b>	В процессе обучения	<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*

- 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.

## 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 «скрестного» 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 10-12 м.

## **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

8 класс

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий		Дата план	Дата факт
			теория	практика		
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	7	В процессе обучения	7		
1.1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	4	-	4		
	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	3	-	3		
2	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	8	В процессе обучения	8		
2.1	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	-	2		
2.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	3	-	3		
2.3	Прыжок в длину с полного разбега.	3	-	3		
3.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>	8	В процессе обучения	8		
3.1	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	2	-	2		
3.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	3	-	3		
3.3	Прыжок в высоту с полного разбега.	3		3		
4.	<b>Метание малого мяча</b>	7	В процессе обучения	7		

4.1	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	2	-	2		
4.2	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега	3	-	3		
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.	2	-	2		
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>	5	В процессе обучения	5		
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 атлетикой

*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 «скрестного» 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 12-16 м.

#### **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 программнометодического 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. <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич</i> . Физическая культура. 8-9 классы / Под общ.ред. В.И. Ляха.	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
	Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fizra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fizra_5-7kl/index.html</a> <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич</i> . Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fizra_10-11/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fizra_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.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
2.2.	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	
4	<b>Технические средства обучения</b>	
4.5.	Мегафон	3
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.	Перекладина гимнастическая	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
<i>Легкая атлетика</i>		
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
<i>Подвижные и спортивные игры</i>		
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
<i>Измерительные приборы</i>		
5.35.	Секундомер	7
5.36.	Шагомер электронный	2
<i>Средства первой помощи</i>		
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.
<b>7.</b>	<b>Пришкольн ый 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