Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа села Ново – Куcково

Асиновского района Томской области»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рекомендовано  МС школы  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_ Л.А. Фролова  Протокол от  « 30 » 08 2024 №1 | Согласованно  Заместитель директора по  учебно – воспитательной  работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.А.Фролова | Утверждено  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.Б. Маковеева  Приказ от « 30» 08 2024 3227 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА**

**«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

**5 класс**

Направленность: физкультурно – спортивная

Срок реализации программы: 1 год (один час в неделю – 34 часа)

Возраст: 9-12 лет.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Разработал:  Винивитин Роман Александрович,  учитель физической культуры  первой квалификационной категории. |

с. Ново - Кусково

2024

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа элективный курс «лёгкая атлетика» по предмету «Физическая культура» разработана для учащихся 5 классов МАОУ СОШ c. Ново - Кусково.

Рабочая программа «легкая атлетика» составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании»№273 (с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 №145-ФЗ), требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования от 22декабря 2009 г. (в ред. Приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 №1241,от 22.09.2011 №2357, от18.12.2012 №1060, на основе комплексной программы физического воспитания учащихся, В.И.Лях, А.А. Зданевич 1-11 классы, М.; Просвещение, 2012.Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5 классах в учебном процессе используется учебники: «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2013г, «Физическая культура 8-9 классы», под ред. В.И.Лях, А.А.Зданевич, издательство «Просвещение» 2013г.

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. 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 экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

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

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

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

***Обучающие***:

-формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

***Развивающие***:

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

***Воспитательные:***

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,

культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Возраст детей**: программа составлена для учащихся 5 классов

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 час в неделю.

**Этапы:**

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

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

1. **Общая характеристика учебного курса**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса, регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения;
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение меж предметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 60 минут. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

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

**3. Место учебного курса в учебном плане**

Элективный курс «Легкая атлетика» изучается в 5 класс из расчёта 1 ч. в неделю. Рабочая программа рассчитана на 34 ч. в течение одного года обучения. Данный курс используется для увеличения двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, внедрения современных систем физического воспитания.

**4. 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.).

**5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

*Вводное занятие.*  Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

*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

*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.

*Общая физическая и специальная подготовка.* Практические занятия.

* 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;
* упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
* упражнения на гимнастических снарядах.
* акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;
* подвижные игры и эстафеты.

*Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.*1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. 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).

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

5. 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 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 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.

**Планируемые результаты изучения элективного курса «легкая атлетика»**

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

***Характеризовать***

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

***Уметь***

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

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.

#### КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов,** **влияющих на снижение оценки**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого не намного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко или близко от планки при выполнении прыжков в высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

**Контрольно-нормативные требования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель в сентябре и мае.

**Тесты и нормативы**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| Бег 30 м, сек. | **6.2** | **5.8** | **5.4** | **6.8** | **6.2** | **5.8** |
| Бег 60 м, сек. | **12.0** | **11.0** | **10.4** | **12.0** | **11.5** | **10.8** |
| Бег 1000 м, мин. | **7.00** | **6.00** | **5.00** | **7.30** | **6.30** | **5.30** |
| Челночный бег 3\*10м, сек. | **9.4** | **8.8** | **8.4** | **10.0** | **9.4** | **8.8** |
| Прыжки в длину с места, см | **125** | **145** | **160** | **110** | **130** | **155** |
| Прыжки в длину с разбега, см | **2.50** | **3.00** | **3.30** | **2.20** | **2.50** | **2.90** |
| Прыжки в высоту, см | **80** | **95** | **105** | **70** | **80** | **95** |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту | **30** | **50** | **60** | **40** | **60** | **70** |
| Метание мяча 150гр, м | **20** | **27** | **34** | **14** | **17** | **21** |
| Подтягивание на высокой перекладине | **3** | **4** | **6** | **-** | **-** | **-** |
| Подтягивание на низкой перекладине |  |  |  | **6** | **10** | **15** |
| Сгибание разгибание рук в упоре лежа | **14** | **20** | **23** | **5** | **10** | **15** |
| Гибкость - наклон вперед сида на полу, см | **4** | **7** | **10** | **7** | **11** | **15** |
| Поднимание туловища из положения лежа за 30сек | **20** | **24** | **28** | **15** | **20** | **25** |

**6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | №  урока | Тема урока | Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся | Дата  проведения |
| Общее количество учебных часов на I четверть - 8 | | | | |
| 1 | 1 | Правила поведения и ТБ. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.  Ознакомление с правилами соревнований. Гигиена спортсмена и закаливание. | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года.  Соблюдать правила техники безопасности. |  |
| 2 | 2 | Лёгкоатлетическая разминка. | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |  |
| 3 | 3 | Высокий старт. Бег с ускорением |  |
| 4 | 4 | Повторный бег. Прыжок в высоту |  |
| 5 | 5 | Низкий старт. Бег на короткие дистанции |  |
| 6 | 6 | Бег «под гору», «на гору». Развитие выносливости |  |
| 7 | 7 | Обучение технике спринтерского бега. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м |  |
| 8 | 8 | Техника метания мяча. Подвижные игры |  |
| Общее количество учебных часов на II четверть - 8 | | | | |
| 9 | 1 | Техника эстафетного бега 4х40м | Уметь: правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений  Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель  Описывать технику бросков и метаний  Осваивать технику бросков и метаний  Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний. |  |
| 10 | 2 | Метания мяча на дальность. Подвижные игры |  |
|  |
|  |
| 11 | 3 | ОФП – подвижные игры | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |  |
|  |
| 12 | 4 | Специальные беговые упражнения | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |  |
| 13 | 5 | Бег на короткие дистанции 60, 100м |  |
| 14 | 6 | Бег на средние дистанции 400-500 м. |  |
| 15 | 7 | Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. |  |
| 16 | 8 | Повторный бег 5х60 м. |  |
| Общее количество учебных часов на III четверть - 10 | | | | |
| 17 | 1 | Равномерный бег 2000-3000 м. | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  Осваивать технику прыжковых упражнений  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений |  |
| 18 | 2 | Совершенствование техники эстафетного бега. |  |
| 19 | 3 | Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-2000 м. |  |
| 20 | 4 | Кроссовая подготовка |  |
| 21 | 5 | Круговая тренировка. Развитие гибкости |  |
| 22 | 6 | Подвижные игры и эстафеты | Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |  |
| 23 | 7 | Низкий старт, стартовый разбег |  |
| 24 | 8 | Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности |  |
| 25 | 9 | Метание гранаты. Бег 60, 100м. |  |
| 26 | 10 | Кросс 3000м |  |
| Общее количество учебных часов на IV четверть - 8 | | | | |
| 27 | 1 | Кросс 2000м | Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  Осваивать технику прыжковых упражнений  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.  Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений  Осваивать технику бега различными способами  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений  Знать правила ТБ, понятие «короткая дистанция». |  |
| 28 | 2 | Встречная эстафета. Подвижные игры |  |
| 29 | 3 | Равномерный бег 2000-3000м |  |
| 30 | 4 | Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения |  |
| 31 | 5 | Бег 500-800м. Подвижные игры |  |
| 32 | 6 | ОФП – прыжковые упражнения |  |
| 33 | 7 | Повторный бег 5х60 м. Специальные беговые упражнения |  |
| 34 | 8 | Бег 1500м |  |
|  |  |  |  |

**7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

В процессе реализации данной программы используется  следующее оборудование, инвентарь, методические и дидактические материалы:

* 1. Стандарт основного общего образования по физической культур Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
  2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы
  3. Рабочие программы по физической культуре
  4. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха
  5. Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского.
  6. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.
  7. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: <http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html>
  8. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Lah\_Fiz-ra\_10-11 /index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11%20/index.html).
  9. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
  10. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.
  11. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению
  12. Методические издания по физической культуре для учителей Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
  13. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

**ЛИТЕРАТУРА**

**Для педагога:**

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

**Для обучающегося:**

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