

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Чеченской Республики  
МУ "Отдел образования Курчалоевского Района"  
МБОУ «СШ №5 г. Курчалой»**

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор

\_\_\_\_\_ Л.А.Джабихаджиева

«\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «АТЛАНТ»  
для 5-9 классов  
основного общего образования на 2025-2026 учебный год  
«Легкая атлетика»  
9 часов в неделю  
(Возраст обучающихся: 5-9 класс)**

Автор программы:  
Магомадов А.С-Х.

г.Курчалой, 2025г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
  - ФГОС ООО, утвержденного приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
  - Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
  - Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
  - основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СШ №5 г. Курчалой», утвержденной приказом от 01.09.2022 №44-од, в том числе с учетом рабочей программы воспитания.

Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны.

Ни одно другое социальное окружение нашего района не может оказать такого воздействия на формирование здоровой личности школьника, на развитие олимпийских видов спорта, которое может осуществить школа, которая является местом активной деятельности ребенка на протяжении 9 школьных лет. Именно здесь интенсивно развивается детский организм, происходит формирование здоровья. В настоящее время решение проблемы сохранения здоровья детей в системе образования становится актуальным не только для родителей, но и для педагогического коллектива образовательного учреждения.

Многочисленные данные научных исследований и официальной статистики свидетельствуют о неблагополучной динамике основных показателей здоровья детей. На здоровье детей оказывают влияние множество факторов: экологическое состояние, образ жизни, качество оказания медицинских услуг и, конечно, отсутствие системы сохранения и укрепления здоровья детей. Поэтому и приходит осознание того, что именно школа должна стать важнейшим фактором сохранения и укрепления здоровья. Здоровье и успешность в обучении тесно связаны.

Это и определило стратегию деятельности по данной проблеме нашего образовательного учреждения. Учитывая, в школьном возрасте – происходит становление большинства физиологических функций, необходимо создавать условия, гарантирующие сохранение и укрепление здоровье детей. Педагогическому коллективу важно перестроить свою деятельность, чтобы проявлялась забота о здоровье учащихся. Изменить ситуацию возможно только координированной и взаимодополняющей деятельностью всех специалистов, связанных в своей работе с детьми.

Педагоги, врачи, психологи, администраторы, родители и все, от кого зависит здоровье детей, должны приложить максимум усилий к тому, чтобы школа перестала быть фактором, наносящим вред здоровью. Но, может быть, не в традиционном понимании, когда обеспечивается соблюдение только гигиенических требований к организации образовательного процесса, а путем создания в образовательном учреждении условий, гарантирующих сохранение и укрепления здоровья. Это не должно пониматься и соблюдать лишь в отношении «физического благополучия», но и в отношении психического и социального здоровья. Поэтому возникла необходимость в разработке и реализации программы Школьного спортивного клуба «Атлант».

**Направления** деятельности Школьного спортивного клуба Основными направлениями деятельности школьного спортивного клуба являются: проведение внутришкольных спортивных соревнований (товарищеских встреч между классами, спортивными командами);

выявление лучших спортсменов класса, школы; награждение грамотами и дипломами лучших спортсменов, команд – победителей в школьных соревнованиях; поощрение лучших спортсменов и активистов клуба; пропаганда физической культуры и спорта в школе; участие учеников в спортивных конкурсах. проведение дней здоровья в школе; информационное обеспечение спортивной жизни школы через сменные информационные стенды, интернет и т.д.

**Актуальность и новизна программы.** Актуальность программы заключается в том, что школа создает оздоровительно-развивающие условия для организации урочной и внеурочной деятельности в школе. Содержание программы заключается в комплексном, индивидуальном подходе, в диагностике, мониторинге состояния здоровья и развития в образовательном процессе и создании базы для них.

Систематического посещения занятий физической культурой и спортом учащимися 1-9-х классов школы; Организация спортивно-массовой работы с детьми школьного возраста; Приоритетное назначение программы - забота о здоровье обучающихся, осуществляемое через создание условий, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

Программа составлена на основе общепедагогических принципов: системности, научности, доступности, гуманности, учета возрастных особенностей.

**Целевая группа** Программа школьного спортивного клуба разработана для обучающихся 5 – 9 классов. Формы (очно-заочной) работы Организация работы по физическому воспитанию учащихся класса, школы. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа. Медицинский контроль. Совместная работа с общешкольным родительским комитетом и родительскими комитетами классов школы.

**Работа по укреплению материально-технической базы спортивного клуба школы.** Этапы реализации программы деятельности школьного спортивного клуба:

**I ЭТАП** (2025-2025 уч.год) - Подбор и изучение методической литературы. - Изучение опыта работы других школьных спортивных клубов.

- Развитие материально-технической базы. - Создание целостной системы физкультурно-оздоровительной работы в школе. - Определение уровня физической подготовленности учащихся ОУ

. **II ЭТАП** (2025 – 2026 учебный год) - Расширение материально-технической базы для занятий физической культурой. - Создание целостной системы физкультурно-оздоровительной работы в школе. - Увеличение количества спортивных учебных групп, секций. - Увеличение количества участников спортивно-массовых мероприятий.

**III ЭТАП** (2025-2026 учебный год) - Расширение материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом. - Создание целостной системы физкультурно-массовой и спортивнооздоровительной работы в школе. –

**Сдача норм ГТО.** - Анализ результативности программы деятельности школьного спортивного клуба. Выявление проблем и определение путей их решения. Мониторинг уровня физической подготовленности обучающихся со 2 по 9 классы. Цели и задачи программы

**Цели программы:** - организация и проведение спортивно-массовой работы в школе; - формирование у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью, привычки к активному и здоровому образу жизни.

**Для достижения указанных целей решаются следующие задачи:** Привлечь учащихся школы, педагогов и родителей к систематическим занятиям физической культурой и спортом для укрепления их здоровья и формирования здорового стиля жизни; Обеспечить внеурочную занятость детей «группы риска»; Развивать у школьников общественную активность и трудолюбие, творчество и организаторские способности; Привлекать к спортивно-массовой работе в клубе педагогов, родителей учащихся школы. Образовательные

: • Обучение простейшим организационным навыкам, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту; Воспитательные:

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно. Оздоровительные:
  - Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
  - Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
  - Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
  - Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
  - Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** Личностные: — активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные** (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Предметные:
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств
- ; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

**Организация работы спортивного клуба школы** **Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляется учитель по физической культуре** Магомадов А.С-Х.

. Структура Совета Клуба Председатель Совета ШСК: Заместитель: Члены Совета Клуба: 4 человека Организация работы Клуба Общее руководство по организации и созданию школьного спортивного клуба осуществляется директор школы или его заместитель по учебно-воспитательной работе;

Членами школьного спортивного клуба могут быть учащиеся 5-9 классов;

Количество членов Клуба, секций, команд не ограничивается; Председатель Совета Клуба, его заместитель, выбираются из состава членов Клуба. Судьи (арбитры) назначаются из числа наиболее подготовленных учащихся школы, капитанов команд.

### **Права и обязанности членов спортивного клуба школы**

Члены спортивного клуба школы обязаны: - посещать спортивные секции по избранному виду спорта; - принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы; - соблюдать рекомендации школьного врача по вопросам самоконтроля и соблюдения правил личной гигиены; - ежегодно сдавать нормативы по физической культуре; - способствовать укреплению материально-спортивной базы школы; Члены спортивного клуба имеют право совмещать посещение секций по различным видам спорта в случае успешной учебы в школе.

### **Учёт и отчётность**

В спортивном клубе школы ведется следующая документация: -календарь спортивно-массовых мероприятий на учебный год; -журнал учета занятий в спортивных секциях и группах общефизической подготовки; -журнал по технике безопасности; - журнал награждений.

### **Расписание работы клуба Дни недели время Перерыв**

Понедельник 13:30-16:00 ч

Вторник 13:30-16:00 ч

Среда 13:30-16:00 ч

Четверг 13:30-16:00 ч

Пятница 13:30-16:00 ч

Суббота Выходной

Воскресенье Выходной Итого 9 часов в недели

Параллельно и общефизической подготовкой уделяется внимание изучение техники ходьбы и бега, прыжков и метаний, ознакомление с отдельными разделами правил соревнований.

### **Основные формы внеурочной деятельности:**

- групповые, теоретические и практические занятия;

- участие в соревнованиях и мероприятиях.

- тренировка, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

### **Виды деятельности:**

- разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

- игровая, познавательная, спортивно-оздоровительная деятельность;

Рекомендованы следующие методы обучения:

• объяснительно-иллюстративный метод;

•репродуктивный метод;

•метод целостного упражнения;

•повторный метод.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Планируемые результаты освоения материала по программе «Легкая атлетика», которые должны демонстрировать школьники по завершению обучения по внеурочной деятельности.

**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, накоплении 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. Это:

- 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;

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников

распределяются по трем уровням:

1. Первый уровень результатов достигается относительно простыми формами, второй уровень более сложным, третий уровень - самыми сложными формами внеурочной деятельности.

Первый уровень результатов - приобретение учащимися социального знания (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т.д.); понимание социальной реальности и повседневной жизни.

2. Второй уровень результатов - получение школьником опыта переживания позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальным реальностям в целом.

3. Третий уровень результатов - получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

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 закаливающих 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 участия в школьной спортивной спартакиаде, демонстрируя свои знания, умение и навыки, а так же в городских спортивных мероприятиях. Школьники награждаются почетными грамотами, вымпелами, кубками. Все достижения собирается в "портфолио" каждого учащегося.

## ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

<b>Классы</b>	<b>5 класс</b>	<b>6 класс</b>	<b>7 класс</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>
Теория, час	5	7	4	7	4
Практика, час	97	61	30	61	30
Всего	102	68	34	68	34

В процессе изучения курса по легкой атлетике ученики проходят обучение:

- технике бега;
- технике прыжка в длину с разбега;
- технике прыжка в высоту с разбега;
- технике метания малого мяча;
- подвижные игры и эстафеты

Основными средствами обучения технике бега являются специальные беговые, прыжковые, прыжко-беговые упражнения, бег в различных вариантах, подвижные игры, эстафеты. Бег с максимальной скоростью включают в занятие в виде кратковременных пробежек в чередовании с ходьбой, повторного пробегания дистанций 10-60м, эстафет.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
<b>Теоретическая подготовка учащихся</b>			
1	Физкультура и спорт в России.	1	Знать понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья.
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	1	Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
3	Обзор развития легкой атлетики в РФ.	1	Знать возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
4	Основы техники видов легкой атлетики.	1	Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования.
5	Инвентарь, оборудование мест.	1	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.
<b>Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся</b>			
6	Общая физическая подготовка.	40	<p>Знать понятие о строении и командах; строевые упражнения на месте и в движении; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.</p> <p>Упражнения из других видов спорта. Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног, полет "в шаге" с</p>

			<p>выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением " в шаге" и на обе ноги.</p> <p>Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: "Перестрелка", "Удочка", "Мяч капитану", "Лапта", "Пионербол", "Третий лишний", "Не давай мяч водящему".</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча. летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибания рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.</p>
7	Специальная физическая подготовка.	30	Уметь применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики. Упражнения с набивными мячами, мешки с песком.
8	Тактико-техническая подготовка	22	<p>Ознакомление с отдельными элементами техники бега, прыжков и метаний.</p> <p>Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во времябега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление),техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!"). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с ходом с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.</p>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 КЛАССА

Дата занятия	№ занятия	Тема	Кол-во часов	Хар-ка деятельности учащихся
	1	Вводный инструктаж по охране труда. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «вызовы номеров»	1	Соблюдать охрану труда
	2	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Правильно выполнять упражнения
	3	Эстафета	1	Работать в группах
	4	Подвижная игра «Мяч соседу»	1	Работать в группах
	5	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Правильно выполнять упражнения
	6	Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка в высоту до 60-70см. Подвижная игра «День, ночь»	1	Правильно выполнять упражнения
	7	Эстафета	1	Работать в группах
	8	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	1	Работать в парах
	9	Соревнования по прыжкам с места.	1	Контролировать свое самочувствие
	10	Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать координацию движений
	11	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	1	Правильно выполнять упражнения
	12	Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать ловкости
	13	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Птички на дереве»	1	Правильно выполнять упражнения
	14	Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки»	1	Работать в группах
	15	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра «Перемена мест»	1	Правильно выполнять упражнения
	16	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра	1	Правильно выполнять упражнения
	17	Подвижная игра «Перемена мест»	1	Работать в группах
	18	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения

	19	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
	20	Прямолинейная эстафета	1	Работать в группах
	21	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Работать в группах
	22	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Правильно выполнять упражнения
	23	Эстафета круговая	1	Работать в группах
	24	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	1	Правильно выполнять упражнения
	25	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	1	Правильно выполнять упражнения
	26	Соревнования по прыжкам в высоту	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	27	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	1	правильно выполнять упражнения
	28	Соревнования по прыжкам в длину.	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	29	Подвижная игра «день, ночь»	1	Развивать координацию движений
	30	Закрепить технику метания малого мяча с места	1	Правильно выполнять упражнения
	31	Закрепить технику метания малого мяча с места	1	Правильно выполнять упражнения
	32	Соревнования по метанию мяча	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	33	Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать ловкость
	34	Соревнования по бегу	1	Учиться правилам соревнований по бегу
	35	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»	1	Правильно выполнять упражнения
	36	Обучить технике передачи эстафетной палочки. Эстафета круговая	1	Правильно выполнять упражнения
	37	Обучить технике прыжка в длину с разбега методом «прогнувшись». Подвижная игра «Пятнашки»	1	Правильно выполнять упражнения
	38	Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка в высоту до 60-70см. Подвижная	1	Правильно выполнять упражнения

		игра «День, ночь»		
	39	Совершенствование техники метания малого мяча	1	Правильно выполнять упражнения
	40	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Развивать координацию движений
	41	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
	42	Эстафета круговая	1	Правильно выполнять упражнения
	43	Обучение технике барьерного бега. Спортивные игры «футболл»	1	Правильно выполнять упражнения
	43	Совершенствование техники барьерного бега. Эстафета с барьераами	1	Правильно выполнять упражнения
	44	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»	1	Правильно выполнять упражнения
	45	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	1	Правильно выполнять упражнения
	46	Прямолинейная эстафета	1	Правильно выполнять упражнения
	47	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Правильно выполнять упражнения
	48	Соревнования по прыжкам в длину	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	49	Соревнования по бегу	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	50	Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать ловкость
	51	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра	1	Правильно выполнять упражнения
	52	Совершенствование техники метания малого мяча	1	Правильно выполнять упражнения
	53	Соревнования по метанию мяча	1	Правильно выполнять упражнения
	54	Подвижная игра «день, ночь»	1	Развивать ловкость
	55	Обучить технике передачи эстафетной палочки. Эстафета круговая	1	Правильно выполнять упражнения
	56	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп». Спортивные игры «футболл»	1	Правильно выполнять упражнения
	57	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-	1	Правильно выполнять

		стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра		упражнения
	58	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Правильно выполнять упражнения
	59	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	1	Правильно выполнять упражнения
	60	Совершенствование техники барьерного бега. Эстафета с барьерами	1	Правильно выполнять упражнения
	61	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	1	Правильно выполнять упражнения
	62	Подвижная игра «день, ночь»	1	Развивать ловкость
	63	Обучение технике барьерного бега. Спортивные игры «футбол»	1	Правильно выполнять упражнения
	64	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
	65	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
	66	Прямолинейная эстафета	1	Правильно выполнять упражнения
	67	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп». Спортивные игры «футболл»	1	Правильно выполнять упражнения
	68	Обучить технике передачи эстафетной палочки. Эстафета круговая	1	Правильно выполнять упражнения
	69	Подвижная игра «Мяч соседу»	1	Развивать ловкость
	70	Обучить технике прыжка в длину с разбега методом «прогнувшись». Подвижная игра «Пятнашки»	1	Правильно выполнять упражнения
	71	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	1	Правильно выполнять упражнения
	72	Подвижная игра «день, ночь»		Развивать ловкость
	73	Соревнования по эстафетному бегу.	1	Учиться правилам соревнований по эстафетному бегу
	74	Подвижная игра «Перемена мест»	1	Развивать ловкость
	75	Подвижная игра «Красное-белое»	1	Развивать ловкость
	76	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Правильно выполнять упражнения

	77	Обучение технике барьерного бега. Спортивные игры «футбол»	1	Правильно выполнять упражнения
	78	Соревнования по прыжкам в высоту	1	Учиться правилам соревнований по прыжкам в высоту
	79	Совершенствование техники барьерного бега. Эстафета с барьерами	1	Правильно выполнять упражнения
	80	Соревнования по барьерному бегу	1	Учиться правилам соревнований по бегу с барьерами
	81	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»	1	Правильно выполнять упражнения
	82	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра	1	Правильно выполнять упражнения
	83	Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать ловкость
	84	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	1	Правильно выполнять упражнения
	85	Совершенствование техники барьерного бега. Эстафета с барьерами	1	Правильно выполнять упражнения
	86	Прямолинейная эстафета	1	Правильно выполнять упражнения
	87	Обучить технике прыжка в длину с разбега методом «прогнувшись». Подвижная игра «Пятнашки»	1	Правильно выполнять упражнения
	88	Обучить технике передачи эстафетной палочки. Эстафета круговая	1	Правильно выполнять упражнения
	89	Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать ловкость
	90	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	1	Правильно выполнять упражнения
	91	Прямолинейная эстафета	1	Правильно выполнять упражнения
	92	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Правильно выполнять упражнения
	93	Обучить технике прыжка в длину с разбега методом «прогнувшись». Подвижная игра «Пятнашки»	1	Правильно выполнять упражнения
	94	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «фосбери-флоп»	1	Правильно выполнять упражнения
	95	Совершенствование техники барьерного бега. Эстафета с барьерами	1	Правильно выполнять упражнения
	96	Совершенствование техники метания малого	1	Правильно выполнять

		мяча		упражнения
	97	Обучение технике барьерного бега. Спортивные игры «футбол»	1	Правильно выполнять упражнения
	98	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	1	Правильно выполнять упражнения
	99	Совершенствование техники барьерного бега. Эстафета с барьерами	1	Правильно выполнять упражнения
	100	Соревнования по прыжкам	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	101	Соревнования по бегу и метаниям	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	102	Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать ловкость

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 6 КЛАССА

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
<i>Теоретическая подготовка учащихся</i>			
1	Физкультура и спорт в России.	1	Знать понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья.
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	1	Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
3	Обзор развития легкой атлетики в РФ.	1	Знать возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
4	Гигиена, врачебный контроль.	1	Знать режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
5	Основы техники видов легкой атлетики.	1	Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и

			средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования.
6	Инвентарь, оборудование мест.	1	Знать места занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.
7	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.	1	Знать физические упражнения на развитие гибкости которые влияют на подвижность в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
<b><i>Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся</i></b>			
8	Общая физическая подготовка.	30	<p>Знать и уметь применять понятие: о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.</p> <p>Упражнения из других видов спорта. Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног; полет "в шаге" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением "в шаге" и на обе ноги.</p> <p>Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: "Перестрелка", "Удочка", "Мяч капитану", "Лапта", "Пионербол", "Третий лишний", "Не давай мяч водящему".</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (перекладина, кольца, брусья, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибании разгибания рук, поднимание</p>

			согнутых ног, размахивания, сосокки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.
9	Специальная физическая подготовка.	20	Умение применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики. Упражнения с набивными мячами, мешки с песком.
10	Тактико-техническая подготовка.	11	Умение применять отдельные элементы техники бега, прыжков и метаний.  Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции(подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!"). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 6 КЛАССА

Дата занятия	№ занятия	Тема	Кол-во часов	Хар-ка деятельности учащихся
	1	Вводный инструктаж по охране труда. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «Красное-белое»	2	Соблюдать охрану труда
	2	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Спортивные игры	2	Правильно выполнять упражнения
	3	Эстафета	2	Работать в группах
	4	Спортивные игры «Футбол»	2	Работать в группах
	5	Обучить технике прыжка в длину с места. Спортивные игры «Футбол»	2	Правильно выполнять упражнения

	6	Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка в высоту до 60-70см. Подвижная игра «День, ночь»	2	Правильно выполнять упражнения
	7	Эстафета	2	Работать в группах
	8	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	2	Работать в парах
	9	Соревнования по прыжкам с места.	1	Контролировать свое самочувствие
	10	Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать координацию движений
	11	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Спортивная игра «волейбол»	1	Правильно выполнять упражнения
	12	Спортивная игра «баскетбол»	1	Развивать ловкости
	13	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Птички на дереве»	1	Правильно выполнять упражнения
	14	Теоретическое занятие. Эстафеты	1	Работать в группах
	15	Теоретическое занятие. Передвижение на	1	Правильно выполнять упражнения
	16	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра	1	Правильно выполнять упражнения
	17	Подвижная игра «Перемена мест»	1	Работать в группах
	18	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
	19	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
	20	Прямолинейная эстафета	1	Работать в группах
	21	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Работать в группах
	22	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Правильно выполнять упражнения
	23	Теоретическое занятие. Эстафета круговая	1	Работать в группах
	24	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	1	Правильно выполнять упражнения
	25	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов	1	Правильно выполнять

		разбега Подвижная игра «выбивалы»		упражнения
	26	Соревнования по прыжкам в высоту	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	27	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.	1	правильно выполнять упражнения
	28	Соревнования по прыжкам в длину.	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	29	Теоретическое занятие. Спортивная игра «волейбол»	1	Развивать координацию движений
	30	Закрепить технику метания малого мяча с места	1	Правильно выполнять упражнения
	31	Закрепить технику метания малого мяча с места	1	Правильно выполнять упражнения
	32	Соревнования по метанию мяча	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	33	Спортивная игра «футбол»	1	Развивать ловкость
	34	Соревнования по бегу	1	Учиться правилам соревнований по бегу

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 7 КЛАССА

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
<i>Теоретическая подготовка учащихся</i>			
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	1	Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
2	Гигиена, врачебный контроль.	0,5	Знать режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
3	Основы техники видов легкой атлетики.	0,5	Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования.
4	Морально-волевая	0,5	Знать что, Российские спортсмены в борьбе за мир и дружбу между народами всех стран. Российский спортсмен - защитник Родины.

	подготовка спортсмена.		Знания, умения, навыки и их проявления в волевых усилиях легкоатлета. Сильные и слабые стороны спортсмена, когда и в чем они проявляются.
5	Психологическая подготовка спортсмена.	0,5	Знать что психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности это основные направления спортивной психологии.
6	Инвентарь, оборудование мест.	0,5	Знать места занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.
7	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.	0,5	Знать физические упражнения на развитие гибкости которые влияют на подвижность в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

***Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся***

10	Общая физическая подготовка.	15	<p>Знать и уметь применять на практике: о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.</p> <p>Упражнения из других видов спорта. Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног; полет "в шаге" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением "в шаге" и на обе ноги.</p> <p>Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: "Перестрелка", "Удочка", "Мяч капитану", "Лапта", "Пионербол", "Третий лишний", "Не давай мяч водящему".</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча. летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (перекладина, кольца, брусья, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибания рук, поднимание согнутых ног,</p>
----	------------------------------	----	---

			размахивания, сосокки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.
11	Специальная физическая подготовка	10	Уметь применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики. Упражнения с набивными мячами, мешки с песком.
12	Тактико-техническая подготовка	5	Умение применять отдельные элементы техники бега, прыжков и метаний.  Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции(подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!"). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 7 КЛАССА

Дата занятия	№ занятия	Тема	Кол-во часов	Хар-ка деятельности учащихся
	1	Вводный инструктаж по охране труда. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «Красное-белое»	1	Соблюдать охрану труда
	2	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Спортивные игры	1	Правильно выполнять упражнения
	3	Эстафета	1	Работать в группах
	4	Спортивные игры «Футбол»	1	Работать в группах
	5	Обучить технике прыжка в длину с места. Спортивные игры «Футбол»	1	Правильно выполнять упражнения
	6	Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка в высоту до 60-70 см. Подвижная игра «День, ночь»	1	Правильно выполнять упражнения
	7	Эстафета	1	Работать в группах

	8	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	1	Работать в парах
	9	Соревнования по прыжкам с места.	1	Контролировать свое самочувствие
	10	Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать координацию движений
	11	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Спортивная игра «волейбол»	1	Правильно выполнять упражнения
	12	Спортивная игра «баскетбол»	1	Развивать ловкости
	13	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Птички на дереве»	1	Правильно выполнять упражнения
	14	Теоретическое занятие. Эстафеты	1	Работать в группах
	15	Теоретическое занятие. Передвижение на лыжах.	1	Правильно выполнять упражнения
	16	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра	1	Правильно выполнять упражнения
	17	Подвижная игра «Перемена мест»	1	Работать в группах
	18	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
	19	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
	20	Прямолинейная эстафета	1	Работать в группах
	21	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Работать в группах
	22	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Правильно выполнять упражнения
	23	Теоретическое занятие. Эстафета круговая	1	Работать в группах
	24	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	1	Правильно выполнять упражнения
	25	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	1	Правильно выполнять упражнения
	26	Соревнования по прыжкам в высоту	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	27	Обучить технике отталкивания с небольшого	1	правильно выполнять

		разбега в прыжках в длину.		упражнения
	28	Соревнования по прыжкам в длину.	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	29	Теоретическое занятие. Спортивная игра «волейбол»	1	Развивать координацию движений
	30	Закрепить технику метания малого мяча с места	1	Правильно выполнять упражнения
	31	Закрепить технику метания малого мяча с места	1	Правильно выполнять упражнения
	32	Соревнования по метанию мяча	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	33	Спортивная игра «футбол»	1	Развивать ловкость
	34	Соревнования по бегу	1	Учиться правилам соревнований по бегу

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 8 КЛАССА

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
<i><b>Теоретическая подготовка учащихся</b></i>			
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	1	Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
2	Гигиена, врачебный контроль.	0,5	Знать режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
3	Основы техники видов легкой атлетики.	0,5	Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования.
4	Морально-волевая подготовка спортсмена.	0,5	Знать что Российские спортсмены в борьбе за мир и дружбу между народами всех стран. Российский спортсмен - защитник Родины. Знания, умения, навыки и их проявления в волевых усилиях легкоатлета. Сильные и слабые стороны спортсмена, когда и в чем они проявляются.
5	Психологическая подготовка спортсмена.	0,5	Знать что психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности это основные направления спортивной психологии.

6	Инвентарь, оборудование мест.	0,5	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.
7	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.	0,5	Знать физические упражнения на развитие гибкости которые влияют на подвижность в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

***Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся***

8	Общая физическая подготовка.	15	<p>Уметь применять технику прыжков. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом "согнув ноги", прыжки в высоту способом "перешагивание" и "фосбюри" (ознакомление). Различные прыжки с доставлением предметов головой, ногой и рукой.</p> <p>Метания. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного, хоккейного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча, гранаты с 1-3-5-7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед-вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами - снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.</p> <p>Упражнения из других видов спорта. Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног; полет "в шаге" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением "в шаге" и на обе ноги.</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (перекладина, кольца, брусья, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибания рук, поднимание согнутых ног, размахивания, сосокки, перевороты, подъемы; простейшие</p>
---	------------------------------	----	--

			комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук..
9	Специальная физическая подготовка.	10	Уметь применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики. Упражнения с набивными мячами, мешки с песком.
10	Изучение и совершенствование техники.	5	Уметь применять отдельные элементы техники бега, прыжков и метаний.  Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!"). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 8 КЛАССА

Дата занятия	№ занятия	Тема	Кол-во часов	Хар-ка деятельности учащихся
	1	Вводный инструктаж по охране труда. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «Красное-белое»	1	Соблюдать охрану труда
	2	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Спортивные игры	1	Правильно выполнять упражнения
	3	Эстафета	1	Работать в группах
	4	Спортивные игры «Футбол»	1	Работать в группах
	5	Обучить технике прыжка в длину с места. Спортивные игры «Футбол»	1	Правильно выполнять упражнения
	6	Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка в высоту до 60-70 см. Подвижная игра «День, ночь»	1	Правильно выполнять упражнения
	7	Эстафета	1	Работать в группах

	8	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	1	Работать в парах
	9	Соревнования по прыжкам с места.	1	Контролировать свое самочувствие
	10	Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать координацию движений
	11	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Спортивная игра «волейбол»	1	Правильно выполнять упражнения
	12	Спортивная игра «баскетбол»	1	Развивать ловкости
	13	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Птички на дереве»	1	Правильно выполнять упражнения
	14	Теоретическое занятие. Эстафеты	1	Работать в группах
	16	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра	1	Правильно выполнять упражнения
	17	Подвижная игра «Перемена мест»	1	Работать в группах
	18	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
	19	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
	20	Прямолинейная эстафета	1	Работать в группах
	21	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Работать в группах
	22	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Правильно выполнять упражнения
	23	Теоретическое занятие. Эстафета круговая	1	Работать в группах
	24	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	1	Правильно выполнять упражнения
	25	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	1	Правильно выполнять упражнения
	26	Соревнования по прыжкам в высоту	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	27	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.	1	правильно выполнять упражнения
	28	Соревнования по прыжкам в длину.	1	Учиться выполнять

			обязанности судьи
	29	Теоретическое занятие. Спортивная игра «волейбол»	1 Развивать координацию движений
	30	Закрепить технику метания малого мяча с места	1 Правильно выполнять упражнения
	31	Закрепить технику метания малого мяча с места	1 Правильно выполнять упражнения
	32	Соревнования по метанию мяча	1 Учиться выполнять обязанности судьи
	33	Спортивная игра «футбол»	1 Развивать ловкость
	34	Соревнования по бегу	1 Учиться правилам соревнований по бегу

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 9 КЛАССА

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
<i>Теоретическая подготовка учащихся</i>			
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	1	Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
2	Гигиена, врачебный контроль.	0,5	Знать режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.
3	Основы техники видов легкой атлетики.	0,5	Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования.
4	Морально-волевая подготовка спортсмена.	0,5	Знать что Российские спортсмены в борьбе за мир и дружбу между народами всех стран. Российский спортсмен - защитник Родины. Знания, умения, навыки и их проявления в волевых усилиях легкоатлета. Сильные и слабые стороны спортсмена, когда и в чем они проявляются.
5	Психологическая подготовка спортсмена.	0,5	Знать что психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности это основные направления спортивной психологии.
6	Инвентарь,	0,5	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для

	оборудование мест.		занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.
7	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.	0,5	Знать физические упражнения на развитие гибкости которые влияют на подвижность в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
<b>Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся</b>			
8	Общая физическая подготовка.	15	<p>Уметь применять технику прыжков. Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом "согнув ноги", прыжки в высоту способом "перешагивание" и "фосбюри" (ознакомление). Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.</p> <p>Метания. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного, хоккейного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча, гранаты с 1-3-5-7 шагов. Толканье ядра (ознакомление), толканье одной рукой вверх, вперед-вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толканье в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами - снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толканье набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.</p> <p>Упражнения из других видов спорта. Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног; полет "в шаге" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением "в шаге" и на обе ноги.</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (перекладина, кольца, брусья, конь, канат, скамейка, стол,</p>

			стенка, палка, скакалка и др) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибания рук, поднимание согнутых ног, размахивания, сосокки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.
9	Специальная физическая подготовка.	10	Уметь применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики. Упражнения с набивными мячами, мешки с песком.
10	Изучение и совершенствование техники.	5	Уметь применять элементы техники бега, прыжков и метаний.  Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка старовых колодок, принятие положения "На старте!" и "Внимание!"). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 9 КЛАССА

Дата занятия	№ занятия	Тема	Кол-во часов	Хар-ка деятельности учащихся
	1	Вводный инструктаж по охране труда. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «Красное-белое»	1	Соблюдать охрану труда
	2	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Спортивные игры	1	Правильно выполнять упражнения
	3	Эстафета	1	Работать в группах
	4	Спортивные игры «Футбол»	1	Работать в группах
	5	Обучить технике прыжка в длину с места. Спортивные игры «Футбол»	1	Правильно выполнять упражнения

	6	Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка в высоту до 60-70см. Подвижная игра «День, ночь»	1	Правильно выполнять упражнения
	7	Эстафета	1	Работать в группах
	8	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»	1	Работать в парах
	9	Соревнования по прыжкам с места.	1	Контролировать свое самочувствие
	10	Обучить перешагиванию через препятствие с места и в ходьбе Подвижная игра «выбивалы»	1	Развивать координацию движений
	11	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Спортивная игра «волейбол»	1	Правильно выполнять упражнения
	12	Спортивная игра «баскетбол»	1	Развивать ловкости
	13	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «Птички на дереве»	1	Правильно выполнять упражнения
	14	Теоретическое занятие. Эстафеты	1	Работать в группах
	15	Теоретическое занятие. Передвижение на по местности	1	Правильно выполнять упражнения
	16	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние Подвижная игра	1	Правильно выполнять упражнения
	17	Подвижная игра «Перемена мест»	1	Работать в группах
	18	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
	19	Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.	1	Правильно выполнять упражнения
	20	Прямолинейная эстафета	1	Работать в группах
	21	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений Подвижная игра «Мы веселые ребята»	1	Работать в группах
	22	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Правильно выполнять упражнения
	23	Теоретическое занятие. Эстафета круговая	1	Работать в группах
	24	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега Подвижная игра «выбивалы»	1	Правильно выполнять упражнения
	25	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов	1	Правильно выполнять

		разбега Подвижная игра «выбивалы»		упражнения
	26	Соревнования по прыжкам в высоту	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	27	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.	1	правильно выполнять упражнения
	28	Соревнования по прыжкам в длину.	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	29	Теоретическое занятие. Спортивная игра «волейбол»	1	Развивать координацию движений
	30	Закрепить технику метания малого мяча с места	1	Правильно выполнять упражнения
	31	Закрепить технику метания малого мяча с места	1	Правильно выполнять упражнения
	32	Соревнования по метанию мяча	1	Учиться выполнять обязанности судьи
	33	Спортивная игра «футбол»	1	Развивать ловкость
	34	Соревнования по бегу	1	Учиться правилам соревнований по бегу

#### **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Матвеев А.П. «Физическая культура 5-9 кл. Рабочие программы. Предметная линия учебников Матвеева». М.: Просвещение, 2012
2. Матвеев А.П. «Физическая культура 5 класс. Учебник». М.: Просвещение, 2012
3. Видякин М.В. «Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий». Волгоград: Учитель, 2012
4. Петров П.К. «Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для учителей и методистов». М.: ВЛАДОС, 2014
5. Старков Н.И. «Методика преподавания легкой атлетике в школе: учебник для учителей и методистов». М.: ВЛАДОС, 2013
6. Гурин А.С. «Легкая атлетика в школе». М.: Просвещение, 2013