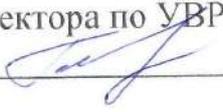
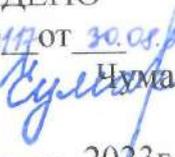


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2

РАССМОТРЕНО Педагогическим советом Протокол №1 от 30.08.23	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР Глухих Н.В.  «30» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Приказ № <u>117</u> от <u>30.08.23</u> Директор  Чумак Е.Л. «30» августа 2023г
--	--	---

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности**

«ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

(для 7-8 классов образовательных организаций)

Составитель:
Попонин А.С, учитель

**Г.Кировград
2023-2024 уч год**

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

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

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.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

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

Характеризовать

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

Уметь

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

Демонстрировать:

7-8 класс

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

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м(мин. сек.)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки			мальчики	девочки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	20	4.35	5.10
Средний	170	150	5.4	5.6	6	17	5.08	6.20
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	11	6.30	7.05

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса программы внеурочной деятельности

Метапредметные результаты:

Регулятивные 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;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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

Познавательные УУД:

- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- учиться оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- учиться добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога, и используя литературу.

Коммуникативные УУД:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, рассудительность, сдержанность;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения рабочей программы лёгкой атлетике. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельности, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности при занятии внеурочной деятельности для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.

Предметными результатами являются формирование следующих умений:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовать отдых и досуг с использованием игр с мячом;
- значение легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- представлять подвижные игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно-важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел «Содержание курса внеурочной деятельности»

№ п/п	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Виды деятельности
7 класс (1 полугодие)			
	1 раздел: Беговые упражнения <i>Теоретическая часть:</i> <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике <i>Физическая культура человека</i> - режим дня, его основное содержание и правила планирования. Практическая часть: высокий	Словесная Наглядная	Групповая. Индивидуальная. Групповая Индивидуальная

	<p>старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.</p>		
	<p>2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега. - история развития легкой атлетики</p> <p>Практическая часть: Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая Индивидуальная</p>
	<p>3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. <i>Физическая культура (основные понятия).</i> - физическое развитие человека</p> <p>Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая Индивидуальная</p>
	<p>4 раздел: Метание малого мяча</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и</p>	<p>Словесная</p>	

<p>гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. <i>Физическая культура человека</i> - значение правильного питания при занятиях спортом</p> <p>Практическая часть: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м</p>	<p>Наглядная</p>	<p>Групповая Индивидуальная</p>
<p>5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. <i>Способы двигательной деятельности</i> - подготовка к занятиям легкой атлетикой</p> <p>Практическая часть: <i>Игры с бегом:</i> «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.</p> <p><i>Игры с прыжками:</i> «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», Иг «Удочка», «Бой петухов»</p> <p><i>Игры с метанием:</i> «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Игровая</p>
<p>7 класс (2 полугодие)</p>		
<p>1 раздел: Беговые упражнения</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой <i>Физическая культура человека</i> - закаливание организма.</p> <p>Практическая часть: низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая Индивидуальная</p>

	беге, бег с ускорением.		
	<p>2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега <i>История развития легкой атлетики.</i> - легкая атлетика - как вид спорта</p> <p>Практическая часть: прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p>
	<p>3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. <i>Физическая культура (основные понятия).</i> - физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств</p> <p>Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p>
	<p>4 раздел: Метание малого мяча</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования на</p>	<p>Словесная</p>	

<p>занятиях по метанию мяча. <i>Физическая культура человека:</i> - основные приёмы самоконтроля.</p> <p>Практическая часть: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.</p>	<p>Наглядная</p>	<p>Групповая Индивидуальная</p>
<p>5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. <i>Способы двигательной деятельности</i> - проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.</p> <p>Практическая часть: <i>Игры с бегом:</i> «Знамя», «Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.</p> <p><i>Игры с прыжками:</i> «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»</p> <p><i>Игры с метанием:</i> «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Игровая</p>
<p>8 класс(1 полугодие)</p>		
<p>1 раздел: Беговые упражнения</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой <i>Физическая культура человека</i> - влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.</p>	<p>Словесная</p>	<p>Групповая Индивидуальная</p>

	<p>Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.</p>	Наглядная	
	<p>2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега <i>История развития легкой атлетики.</i> - место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.</p> <p>Практическая часть: прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая Индивидуальная</p>
	<p>3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. <i>Физическая культура (основные понятия).</i> - организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.</p> <p>Практическая часть: разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая Индивидуальная</p>

	<p>4 раздел: Метание малого мяча</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. <i>Физическая культура человека:</i> - умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.</p> <p>Практическая часть: выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая Индивидуальная</p>
	<p>5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. <i>Способы двигательной деятельности</i> - Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Практическая часть: <i>Игры с бегом:</i> «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.</p> <p><i>Игры с прыжками:</i> «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.</p> <p><i>Игры с метанием:</i> «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая Индивидуальная</p> <p>Игровая</p>
8 класс (2 полугодие)			
	<p>1 раздел: Беговые упражнения</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i></p>		

	<p>- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике <i>Физическая культура человека</i></p> <p>- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p> <p>Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая Индивидуальная</p>
	<p>2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i></p> <p>- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега <i>История развития легкой атлетики.</i></p> <p>- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.</p> <p>Практическая часть: прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая Индивидуальная</p> <p>Групповая Индивидуальная</p>
	<p>3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i></p> <p>- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту. <i>Физическая культура (основные понятия).</i></p> <p>- здоровье и здоровый образ жизни.</p>	<p>Словесная</p>	<p>Групповая Индивидуальная</p>

<p>Практическая часть: разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.</p>	<p>Наглядная</p>	
<p>4 раздел: Метание малого мяча</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча. <i>Физическая культура человека:</i> - умение оказывать помощь своим сверстникам.</p> <p>Практическая часть: выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16м.</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая Индивидуальная</p>
<p>5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</p> <p>Теоретическая часть: <i>Знания о физической культуре:</i> - правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми. <i>Способы двигательной деятельности</i> - Организация досуга средствами физической культуры.</p> <p>Практическая часть: <i>Игры с бегом:</i> «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.</p> <p><i>Игры с прыжками:</i> «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая Индивидуальная Игровая</p>

петухов», прыжки со скакалкой. <i>Игры с метанием:</i> «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»		
--	--	--

Учебно - тематический план

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них			
			7 кл (1 полугодие)	7 кл (2 полугодие)	8 кл (1 полугодие)	8 кл (2 полугодие)
1	Бег на короткие дистанции	30	8	8	7	7
2	Метание малого мяча	30	8	8	7	7
3	Метание гранаты	20			10	10
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	28	6	6	8	8
4	Прыжки в высоту «перешагиванием»	28	6	6	8	8
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	92	23	23	23	23
6	Спортивные игры	44	11	11	11	11
Итого часов:		272	68	68	68	68

Календарно-тематическое планирование

7 класс (1 полугодие)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	9	В процессе обучения	9
1.1	Техника выполнения высокого старта	2	-	2
1.2	Техника выполнения низкого старта	3	-	3
1.3	Стартовый разгон и бег по дистанции	4	-	4
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	8	В процессе обучения	8
2.1	Техника отталкивания в прыжках в	2	-	2

	длину с разбега «согнув ноги»			
2.2	Техника приземления	3	-	3
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	8	В процессе обучения	8
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	2	-	2
3.2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	4	-	4
3,3	Прыжковые упражнения специальные	2		2
4.	Метание малого мяча	8	В процессе обучения	8
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1	-	1
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	1	-	1
4.3	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	4	-	4
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	2	-	2
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой		В процессе обучения	
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	8	-	8
Всего:		68		68

7 кл (2 полугодие)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	8	В процессе обучения	8
1.1	Техника выполнения низкого старта	2	-	2
1.2	Стартовый разгон и бег по дистанции	3	-	3
1.3	Техника движения рук в беге	3	-	3
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	6	В процессе обучения	6
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	3	-	3
2.2	Техника приземления	3	-	3
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	6	В процессе обучения	6
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту	2	-	2

3.2	Техника разбега в сочетании отталкиванием	4	-	4
4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1	-	1
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	1	-	1
	Техника выполнения скрестного шага	1	-	1
4.3	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега	3	-	3
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.	2	-	2
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	7	В процессе обучения	7
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	7	-	7
Всего:		68		68

8 кл (1 полугодие)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	7	В процессе обучения	7
1.1	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	3	-	3
1.2	Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью	4	-	4
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	8	В процессе обучения	8
2.1	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега	4	-	4
2.2	Ритм последних шагов	4	-	4
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	7	В процессе обучения	7
3.1	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	4	-	4
3.2	Техника перехода через планку	4	-	4
4.	Метание малого мяча	6	В процессе обучения	6
4.1	Техника выполнения скрестного шага	1	-	1
4.2	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов	1	-	1
4.3	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.	3	-	3
4.4	Метание малого мяча в	2	-	2

	горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.			
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	5	В процессе обучения	5
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	5	-	5
	Всего часов :	68		68

8 кл (2 полугодие)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	7	В процессе обучения	7
1.1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	4	-	4
	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	3	-	3
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	8	В процессе обучения	8
2.1	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	-	2
2.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	3	-	3
2.3	Прыжок в длину с полного разбега.	3	-	3
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	8	В процессе обучения	8
3.1	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	2	-	2
3.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	3	-	3
3.3	Прыжок в высоту с полного разбега.	3		3
4.	Метание малого мяча	6	В процессе обучения	6
4.1	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	2	-	2
4.2	Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега	3	-	3
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м.	2	-	2
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	5	В процессе обучения	5
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	5	-	5
	Всего часов:	68		68

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067760

Владелец Чумак Екатерина Леонидовна

Действителен с 15.03.2023 по 14.03.2024