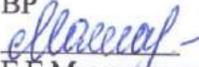


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Осиновская гимназия им. С.К. Гиматдинова Зеленодольского
муниципального района Республики Татарстан»

| | | |
|--|---|--|
| <p>«Рассмотрено» на заседании МО внеурочной деятельности Руководитель МО  Г.Р. Гатауллина Протокол № 1 от 29.08.2023 г.</p> | <p>«Согласовано» Зам. директора гимназии по ВР  Г.Г.Маматлиева 29.08.2023 г.</p> | <p>«Утверждаю» Директор гимназии  Г.Р.Саггарова Приказ № 200 от 29.08.2023 г.</p>  |
|--|---|--|

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«ШСК Юность»
для 5-9 кл.**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 29.08.2023 г.

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности по физической культуре разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. -М.: Просвещение, 2012);

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5 - 9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И.Лях. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019. –104 с.- ISBN 978-5-09-071177-7.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г.

2. Планируемые результаты изучения учебного курса.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

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.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического

развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по

формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки

мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в

зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий

физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Программа внеурочной деятельности включает в себя: «Легкую атлетику», «Плавание», «Футбол», «Настольный теннис». Данные виды являются одной из форм дополнительной работы по предмету «Физическая культура» и переходной ступенью к специализированным занятиям спортом. Для

желающих есть возможность улучшить свою физическую подготовленность, определиться с интересами и возможностями для специализации в том или ином виде спорта.

В соответствии с ФГОС начального и основного общего образования по

физической культуре предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Спортивно – оздоровительное направление

Легкая атлетика

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Основой для разработки данной программы послужила авторская программа

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012):

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

Целью деятельности являются создание оптимальных условий для формирования общей культуры личности, адаптация к жизни в обществе, создание основы для осознанного выбора профессии, воспитание гражданственности, трудолюбия, стремление к здоровому образу жизни.

“В укреплении здоровья населения, гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь. Надо поставить дело так, чтобы каждый человек смолоду заботился о своем физическом совершенствовании, обладал знаниями в области гигиены и медицинской помощи, вел здоровый образ жизни”.

Настоящая программа по легкой атлетике включает в себя содержание всех основных форм физической культуры. Выполнение программы обеспечивает решение следующих взаимосвязанных задач:

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

учащихся;

- способности доброжелательно и чутко относиться к людям, сопереживать;
- развитие двигательных качеств;

- приобретению необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта, легкой атлетики;
- формирование социально адекватных способов поведения.

3. Формирование способности к организации деятельности и управлению ею:

- воспитание целеустремленности и настойчивости;
- формирование навыков организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени;
- формирование умения самостоятельно и совместно планировать деятельность и сотрудничество;
- формирование умения самостоятельно и совместно принимать решения.
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- воспитание у подростков высоких нравственных качеств, ведения здорового образа жизни;

4. Формирование умения решать творческие задачи.

5. Формирование умения работать с информацией (сбор, систематизация, хранение, использование).

Основными задачами подготовки являются:

- организация содержательного досуга средствами спорта;
- систематические занятия спортом, направленные на развитие личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- привитие навыка гигиены и самоконтроля.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия - 1 час (1 час - 30 мин). Программа по легкой атлетике на этом этапе подготовки призвана решать следующие задачи:

- организация содержательного досуга средствами легкой атлетики;
- систематические занятия легкой атлетикой, направленные на развитие личности;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- привитие навыка гигиены и самоконтроля.

В разделе программного материала “Теория” даны общие теоретические положения о значении физической культуры и спорта, обзор развития легкой атлетики, техники безопасности на занятиях легкой атлетики, основам гигиены и самоконтроля, основы видов легкой атлетики.

В разделе программного материала “Практические занятия” большее внимание уделяется созданию базы разносторонней физической и функциональной подготовленности :

развитие быстроты, гибкости, подвижности в суставах, укрепления опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости.

Предлагается на занятиях использовать упражнения и элементы таких видов спорта как акробатика, баскетбол, футбол, лыжи, подвижные игры.

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

Основными формами внеурочной деятельности являются:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях. Рекомендованы следующие методы обучения:
- объяснительно-иллюстративный метод;
- репродуктивный метод;
- метод целостного упражнения;
- повторный метод.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

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, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других

образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. 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 создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

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, коррекционной, рекреативной и лечебной) 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;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяется по трем уровням.

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.
- 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.
- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 кл.

| № п/п | Основное содержание | | | |
|----------|--|-------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Физкультура и спорт в России. | 1 | 1 | - |
| 2 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики | 1 | 1 | - |
| 3 | Обзор развития легкой атлетики в РФ. | 1 | 1 | |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль. | 1 | 1 | |
| 5 | Основы техники видов легкой атлетики. | 1 | 1 | |
| 6 | Инвентарь, оборудование мест. | 1 | 1 | |
| 7 | Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. | 1 | 1 | |
| 8 | Общая физическая подготовка. | 17 | | 17 |
| 9 | Специальная физическая подготовка. | 5 | | 5 |
| 10 | Изучение и совершенствование техники. | 5 | | 5 |
| | ИТОГО ЧАСОВ: | 34 | 7 | 27 |

Учебно-тематическое планирование

5 класс

| № | Тема занятий | Кол-во часов | Описание примерного содержания занятий |
|-----------------------------------|---|--------------|---|
| Теоретическая подготовка учащихся | | | |
| 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 | Гигиена, врачебный контроль. | 1 | Знать режим дня и режим питания, гигиену сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиену полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиену 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 её 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. |
| Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся | | | |
| 8 | Общая физическая подготовка. | 15 | <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", прыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног; полет "в шаг" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением " в шаг" и на обе ноги. Батут.</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 полуглом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.</p> <p>Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажный ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (перекладина, кольца, брус, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; прыжки на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.</p> |
|--|--|---|

| | | | |
|----|---------------------------------------|---|--|
| 9 | Специальная физическая подготовка. | 7 | <p>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.</p> |
| 10 | Изучение и совершенствование техники. | 5 | <p>Умение применять отдельные элементы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний. Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменной темпе на дистанции до 800 метров (отрезки 60,100,200 и 400 метров).</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 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!") Бег в гору и под гору (угол 20-30 град). 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</p> |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 кл.

| № п/п | Основное содержание | | | |
|----------|--|-----------|----------|-----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Физкультура и спорт в России. | 1 | 1 | - |
| 2 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики | 1 | 1 | - |
| 3 | Обзор развития легкой атлетики в РФ. | 1 | 1 | |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль. | 1 | 1 | |
| 5 | Основы техники видов легкой атлетики. | 1 | 1 | |
| 6 | Инвентарь, оборудование мест. | 1 | 1 | |
| 7 | Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. | 1 | 1 | |
| 8 | Общая физическая подготовка. | 17 | | 17 |
| 9 | Специальная физическая подготовка. | 5 | | 5 |
| 10 | Изучение и совершенствование техники. | 5 | | 5 |
| | ИТОГО ЧАСОВ: | 34 | 7 | 27 |

Учебно-тематическое планирование

6 класс

| № | Тема занятий | Кол-во часов | Описание примерного содержания занятий |
|-----------------------------------|---|--------------|--|
| Теоретическая подготовка учащихся | | | |
| 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 | Гигиена, врачебный контроль. | 1 | Знать режим дня и режим питания, гигиенасна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническоезначение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятия. |
| 5 | Основы техники видов легкой атлетики. | 1 | Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значениеи роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбортехники 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. |
| Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся | | | |
| 8 | Общая физическая подготовка. | 15 | 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 предметови с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>расслабление мышц рук, ног, туловища.</p> <p>Упражнения из других видов спорта.</p> <p>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 маховойноги активным движением, с приземлением " в шаге" и на обе ноги.</p> <p>Батут.</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 полуглом к корзине, с отражением от щита.</p> <p>Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча;</p> |
|--|--|--|

| | | | |
|----|---------------------------------------|---|--|
| | | | <p>простейшие навыки командной борьбы.</p> <p>Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажный ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.</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, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.</p> |
| 9 | Специальная физическая подготовка. | 7 | <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Упражнения с набивными мячами, мешки с песком.</p> |
| 10 | Изучение и совершенствование техники. | 5 | <p>Умение применять отдельные элементы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.</p> <p>Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и</p> |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>переменной темпе на дистанции до 800 метров (отрезки 60,100,200 и 400 метров).</p> <p>Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.</p> <p>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 накороткие дистанции</p> <p>(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!")Бег в гору и под гору(угол 20-30 град).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; различныебеговые упражнения и многоскоки.</p> |
|--|--|---|

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 кл.

| № п/п | Основное содержание | | | |
|----------|--|-------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Физкультура и спорт в России. | 1 | 1 | - |
| 2 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики | 1 | 1 | - |
| 3 | Обзор развития легкой атлетики в РФ. | 1 | 1 | |
| 4 | Гигиена, врачебный контроль. | 1 | 1 | |
| 5 | Основы техники видов легкой атлетики. | 1 | 1 | |
| 6 | Морально-волевая подготовка спортсмена. | 1 | 1 | |
| 7 | Психологическая подготовка спортсмена. | 1 | 1 | |

| | | | | |
|----|--|-----------|----------|-----------|
| 8 | Инвентарь, оборудование мест. | 1 | 1 | |
| 9 | Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. | 1 | 1 | |
| 10 | Общая физическая подготовка. | 15 | | 15 |
| 11 | Специальная физическая подготовка. | 5 | | 5 |
| 12 | Изучение и совершенствование техники. | 5 | | 5 |
| | ИТОГО ЧАСОВ: | 34 | 9 | 25 |

Учебно-тематическое планирование

7 класс

| № | Тема занятий | Кол-во часов | Описание примерного содержания занятий |
|--|--|--------------|---|
| Теоретическая подготовка учащихся | | | |
| 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 атлетикой. | 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 | 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 занятия. |
| 5 | Основы техники видов легкой атлетики. | 1 | Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значениеи роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбортехники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования. |
| 6 | Морально-волевая подготовка спортсмена. | 1 | Знать что Российские спортсмены в борьбеза мир и дружбу между народами всех стран. Российский спортсмен - защитникРодины. Знания, умения, навыки и их проявления в волевых усилиях легкоатлета. Сильные и слабые стороны спортсмена, когда и в чем они проявляются. |
| 7 | Психологическая подготовка спортсмена. | 1 | Знать что психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности это основные направления спортивной психологии. |
| 8 | 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. |
| 9 | 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. |
| Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся | | | |
| 10 | Общая физическая подготовка. | 15 | Знать и уметь применять на практике: о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; переход на бег и с бегана шаг; ходьба в переменном темпе и с |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>различными движениями рук; бег с изменением направления;</p> <p>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.</p> <p>Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекачивание; 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 маховоиноги активным движением, с приземлением " в шаге" и на обе ноги.</p> <p>Батут.</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</p> |
|--|--|--|

| | | | |
|----|---------------------------------------|---|--|
| | | | <p>углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары послеостановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.</p> <p>Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах исо снарядами, (перекладина, кольца, брусья, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибания рук, подниманиесогнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.</p> |
| 11 | Специальная физическая подготовка. | 5 | <p>Уметь применять специальные упражнениядля развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучениятехнике 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.</p> |
| 12 | Изучение и совершенствование техники. | 5 | <p>Умение применять отдельные элементы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменной темпе на дистанции до 800 метров (отрезки 60,100,200 и 400 метров).</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 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!") Бег в гору и под гору (угол 20-30 град). 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.</p> |
|--|--|--|

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 кл.

| № п/п | Основное содержание | | | |
|----------|--|-------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики | 1 | 1 | - |
| 2 | Гигиена, врачебный контроль. | 1 | 1 | |
| 3 | Основы техники видов легкой атлетики. | 1 | 1 | |

| | | | | |
|---|--|----|---|----|
| 4 | Морально-волевая подготовка спортсмена. | 1 | 1 | |
| 5 | Психологическая подготовка спортсмена. | 1 | 1 | |
| 6 | Инвентарь, оборудование мест. | 1 | 1 | |
| 7 | Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. | 1 | 1 | |
| 8 | Общая физическая подготовка. | 15 | | 15 |

Учебно-тематическое планирование

8 класс

| № | Тема занятий | Кол-во часов | Описание примерного содержания занятий |
|-----------------------------------|--|--------------|---|
| Теоретическая подготовка учащихся | | | |
| 1 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. | 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. | 1 | Знать режим дня и режим питания, гигиену, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятия. |
| 3 | Основы техники видов легкой атлетикой. | 1 | Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетикой. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетикой, основных методов и средств овладения техникой данного вида и её совершенствования. |
| 4 | Морально-волевая подготовка спортсмена. | 1 | 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. | 1 | Знать что психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности это основные направления спортивной психологии. |
| 6 | 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. |
| 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. |
| Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся | | | |
| 8 | Общая физическая подготовка. | 15 | 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 доставанием предметов головой, ногой и рукой. Метания. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного, хоккейного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча, |

| | |
|--|--|
| | <p>гранаты с 1-3-5-7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед-вверх при держании его навесу.</p> <p>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.</p> <p>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>Батут.</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 полуглом к корзине, с отражением от щита.</p> <p>Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Футбол. Удары по мячу ногой (левой и</p> |
|--|--|

| | | | |
|----|---------------------------------------|---|---|
| | | | <p>правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.</p> <p>Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах исо снарядами, (перекладина, кольца, брусья, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибания рук, подниманиесогнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.</p> |
| 9 | Специальная физическая подготовка. | 7 | <p>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.</p> <p>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.</p> |
| 10 | Изучение и совершенствование техники. | 5 | <p>Уметь применять отдельные элементы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.</p> <p>Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног;</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>ходьба в равномерном, быстром и переменной темпе на дистанции до 800 метров (отрезки 60,100,200 и 400 метров).</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 время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега накороткие 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!")Бег в гору и под гору(угол 20-30 град).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.</p> |
|--|--|--|

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 кл.

| № п/п | Основное содержание | | | |
|----------|--|-------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Техника безопасности на занятиях легкой атлетики | 1 | 1 | - |
| 2 | Гигиена, врачебный контроль. | 1 | 1 | |
| 3 | Основы техники видов легкой атлетики. | 1 | 1 | |
| 4 | Морально-волевая подготовка спортсмена. | 1 | 1 | |
| 5 | Психологическая подготовка спортсмена. | 1 | 1 | |
| 6 | Инвентарь, оборудование мест. | 1 | 1 | |
| 7 | Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм. | 1 | 1 | |

| | | | | |
|----|---------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| 8 | Общая физическая подготовка. | 15 | | 15 |
| 9 | Специальная физическая подготовка. | 7 | | 7 |
| 10 | Изучение и совершенствование техники. | 5 | | 5 |
| | ИТОГО ЧАСОВ: | 34 | 7 | 27 |

Учебно-тематическое планирование

9 класс

| № | Тема занятий | Кол-во часов | Описание примерного содержания занятий |
|-----------------------------------|---|--------------|---|
| Теоретическая подготовка учащихся | | | |
| 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. | 1 | Знать режим дня и режим питания, гигиенасна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятия. |
| 3 | Основы техники видов легкой атлетики. | 1 | Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значениеи роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбортехники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования. |
| 4 | Морально-волевая подготовка спортсмена. | 1 | Знать что Российские спортсмены в борьбеза мир и дружбу между народами всех стран. Российский спортсмен - защитникРодины. Знания, умения, навыки и их проявления в волевых усилиях легкоатлета. Сильные и слабые стороны спортсмена, когда и в чем они проявляются. |
| 5 | Психологическая | 1 | Знать что психологическая подготовка в |

| | | | |
|--|--|----|---|
| | подготовка спортсмена. | | тренировочном процессе и соревновательной деятельности это основные направления спортивной психологии. |
| 6 | 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. |
| 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. |
| Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся | | | |
| 8 | Общая физическая подготовка. | 15 | 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. 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 навесу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из |

| | |
|--|---|
| | <p>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.</p> <p>Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекачивание; 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>Батут.</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 полуглом к корзине, с отражением от щита.</p> <p>Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.</p> <p>Лыжи. Подъемы и спуски с гор;</p> |
|--|---|

| | | | |
|----|---------------------------------------|---|--|
| | | | <p>одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (перекладина, кольца, брус, 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.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.</p> |
| 9 | Специальная физическая подготовка. | 7 | <p>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.</p> |
| 10 | Изучение и совершенствование техники. | 5 | <p>Уметь применять элементы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.</p> <p>Ходьба. Обычная в равномерном темпе с свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменной темпе на дистанции до 800 метров (отрезки 60, 100, 200 и 400 метров).</p> <p>Бег. Свободный по прямой и повороту, с</p> |

| | | |
|--|--|--|
| | | <p>наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.</p> <p>Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НАСТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткой дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткой дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!") Бег в гору и под гору (угол 20-30 град). 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.</p> |
|--|--|--|