**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌‌Министерство образования Омской области**

**Комитет образования Администрации**

**Муромцевского муниципального района**

**МБОУ "Мохово-Привальская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на педагогическом совете  Протокол № 11  от «29» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Качесова Н.А.  «29» августа 2024г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Буянов В.Г.  Приказ № 43  от «29» августа 2024 г. |

‌

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Лёгкая атлетика»

для основного общего образования

Срок освоения: 1 год (5-9 класс)

Составитель:

Лисовская Евгения Михайловна,

учитель физической культуры

с. Моховой Привал,‌ 2024 г.‌​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» для обучающихся 5-9 классов разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2020 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2016. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации).

Цель изучения учебного курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика»: создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Задачи изучения учебного курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика»:

1. формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
2. формирование специальных знаний, умений и навыков;
3. развитие физических способностей;
4. развитие морально-волевых качеств личности.

Деятельность учителя с учетом программы воспитания.

Воспитательный потенциал учебного курса внеурочной деятельности реализуется через физическое воспитание всестороннего развития

личности, которое предполагает овладение учащимися основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Формы организации деятельности: групповые, теоретические и практические занятия,

- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),

- Подвижные игры,

- Эстафеты,

- Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной

программе является секционные, практические занятия и соревнования по легкой атлетике.

Место учебного курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» в учебном плане: программа рассчитана на 1 час в неделю 5-7 класс (34 часа в год), 8-9 класс – 1 час в неделю (34 часа в год).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

В обучении детей внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится - разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

Также обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

**1 раздел: Вводный инструктаж, история развития легкой атлетики.**

Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

История развития легкой атлетики, влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

**2 раздел: Бег на короткие дистанции.**

Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью. Стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением. Стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

**3 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».**

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. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Разбег в сочетании с отталкиванием. 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.

**4 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».**

Разбег в сочетание 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.

**5 раздел: Метание малого мяча.**

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. 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.

**6 раздел:** **Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.**

*Игры с бегом:* «Футбол»**, «** Баскетбол», «Русская лапта»; *Игры с прыжками:* «Кузнечики», « прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», прыжки на скакалке;

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», ««Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта».

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной

необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебной соревновательной деятельности;

- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

• проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

• осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

• анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

• характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

• устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

• устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

• устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

• устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

• устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

• выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

• вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

• описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

• наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

• изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

• составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

• составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

• активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении

конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

• разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

• организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время

самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

• Составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

• выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

• объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым

Физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

• объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

• выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

• выполнять тестовые задания в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

• выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

• выполнение метания мяча с 5-ти бросковых шагов;

• демонстрировать технику и тактику эстафетного бега и передачи эстафетной палочки;

• знать правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;

• демонстрировать упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

• знать 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.

• технически правильно выполнять предусмотренные легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

• контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО КУРСА И ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭОР,**

**ЯВЛЯЮЩИХСЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ МАТЕРИАЛОМ**

**5-7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов (всего) | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|  | **Раздел 1. Вводный инструктаж, история развития легкой атлетики.** |  |  |
| 1.1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. | 1 | <https://infourok.ru/> |
| 1.2 | История развития легкой атлетики. | 1 | <http://www.trackandfield.ru/> |
|  | **Итого по разделу** | **2** |  |
|  | **Раздел 2. Бег на короткие дистанции.** |  |  |
| 2.1 | Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. | 1 | <http://www.trackandfield.ru/> |
| 2.2 | Стартовый разгон и бег по дистанции 60 м. | 1 | <https://rusatletik.ru/> |
| 2.3 | Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью. | 1 | <http://www.trackandfield.ru/> |
| 2.4 | Стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м. | 1 | <https://rusatletik.ru/> |
| 2.5 | Движение рук в беге. | 1 | <https://rusatletik.ru/> |
| 2.6 | Бег с ускорением. | 1 | <http://www.trackandfield.ru/> |
|  | **Итого по разделу** | **6** |  |
|  | **Раздел 3. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».** |  |  |
| 3.1 | Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. | 1 | <https://rusatletik.ru/> |
| 3.2 | Прыжки в длину с места. | 1 | <https://rusatletik.ru/> |
| 3.3 | Отталкивание в прыжках в длину с разбега. | 1 | <https://rusatletik.ru/> |
| 3.4 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | <https://rusatletik.ru/> |
|  | **Итого по разделу** | **4** |  |
|  | **Раздел 4. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».** |  |  |
| 4.1 | Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. | 5 | <http://www.trackandfield.ru/> |
|  | **Итого по разделу** | **5** |  |
|  | **Раздел 5. Метание малого мяча** |  |  |
| 5.1 | Метание малого мяча. | 8 | <http://www.trackandfield.ru/> |
|  | **Итого по разделу** | **8** |  |
|  | **Раздел 6. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.** |  |  |
| 6.1 | Игры с бегом. | 3 |  |
| 6.2 | Игры с прыжками. | 3 |  |
| 6.3 | Игры с метанием. | 3 |  |
|  | **Итого по разделу** | **9** |  |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ  ПО ПРОГРАММЕ | **34** |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5-7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Количество часов (всего) | Дата изучения | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. История развития легкой атлетики. Влияние занятий легкой  атлетикой на формирование положительных качеств  личности. | 1 | 02.09.2024 | <https://infourok.ru/> |
| 2 | Техника выполнения высокого старта. | 1 | 09.09.2024 | <http://www.trackandfield.ru/> |
| 3 | Стартовый разгон. | 1 | 16.09.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 4 | Технические элементы. | 1 | 23.09.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 5 | Техника движения рук в беге. | 1 | 30.09.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 6 | Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью. | 1 | 07.10.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 7 | Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега. | 1 | 14.10.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 8 | Ритм последних шагов. | 1 | 21.10.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 9 | Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | 28.10.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 10 | Техника отталкивания в прыжках в длину **с** разбега «согнув ноги». | 1 | 11.11.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 11 | Техника приземления. | 1 | 18.11.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 12 | Техника разбега в сочетание с отталкиванием. | 1 | 25.11.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 13 | Техника разбега в сочетании отталкиванием. | 1 | 02.12.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 14 | Техника перехода через планку. | 1 | 09.12.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 15 | Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания». | 1 | 16.12.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 16 | Отработка элементов прыжка. | 1 | 23.12.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 17 | Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам». | 1 | 13.01.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 18 | Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии. | 1 | 20.01.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 19 | Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии. | 1 | 27.01.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 20 | Игры с метанием: «Кто дальше бросит». | 1 | 03.02.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 21 | Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. | 1 | 10.02.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 22 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м. | 1 | 17.02.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 23 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м. | 1 | 24.02.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 24 | Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега. | 1 | 03.03.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 25 | Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега. | 1 | 10.03.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 26 | Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге. | 1 | 17.03.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 27 | Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге. | 1 | 31.03.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 28 | Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега. | 1 | 07.04.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 29 | Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега. | 1 | 14.04.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 30 | Игры с метанием: «Лапта». | 1 | 21.04.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 31 | Игры с метанием: «Лапта». | 1 | 28.04.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 32 | Игры с метанием: «Гонка мячей по кругу». | 1 | 05.05.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 33 | Отработка элементов метания. | 1 | 12.05.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 34 | Сдача нормативов. | 1 | 19.05.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ  ПО ПРОГРАММЕ | 34 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО КУРСА И ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭОР,**

**ЯВЛЯЮЩИХСЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ МАТЕРИАЛОМ**

**8-9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов (всего) | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|  | **Раздел 1. Вводный инструктаж, история развития легкой атлетики.** |  |  |
| 1.1 | Вводный инструктаж по технике безопасности. | 1 | <https://infourok.ru/> |
| 1.2 | История развития легкой атлетики. | 1 | <https://infourok.ru/> |
|  | **Итого по разделу** | **2** |  |
|  | **Раздел 2. Бег на короткие дистанции.** |  |  |
| 2.1 | Высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. | 1 | <https://infourok.ru/> |
| 2.2 | Стартовый разгон и бег по дистанции 60 м. | 1 | <http://www.trackandfield.ru/> |
| 2.3 | Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью. | 1 | <https://rusatletik.ru/> |
| 2.4 | Стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м. | 1 | <https://rusatletik.ru/> |
| 2.5 | Движение рук в беге. | 1 | <https://rusatletik.ru/> |
| 2.6 | Бег с ускорением. | 1 | <https://rusatletik.ru/> |
|  | **Итого по разделу** | **6** |  |
|  | **Раздел 3. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».** |  |  |
| 3.1 | Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков. | 1 | <https://rusatletik.ru/> |
| 3.2 | Прыжки в длину с места. | 1 | <https://rusatletik.ru/> |
| 3.3 | Отталкивание в прыжках в длину с разбега. | 1 | <https://rusatletik.ru/> |
| 3.4 | Прыжки в длину с разбега. | 1 | <https://rusatletik.ru/> |
|  | **Итого по разделу** | **4** |  |
|  | **Раздел 4. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».** |  |  |
| 4.1 | Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. | 5 | <https://rusatletik.ru/> |
|  | **Итого по разделу** | **5** |  |
|  | **Раздел 5. Метание малого мяча** |  |  |
| 5.1 | Метание малого мяча. | 8 | <https://rusatletik.ru/> |
|  | **Итого по разделу** | **8** |  |
|  | **Раздел 6. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.** |  |  |
| 6.1 | Игры с бегом. | 3 | <https://rusatletik.ru/> |
| 6.2 | Игры с прыжками. | 3 | <https://rusatletik.ru/> |
| 6.3 | Игры с метанием. | 3 | <https://rusatletik.ru/> |
|  | **Итого по разделу** | **9** |  |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ  ПО ПРОГРАММЕ | **34** |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**8-9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Количество часов (всего) | Дата изучения | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. История развития легкой атлетики. Влияние занятий легкой  атлетикой на формирование положительных качеств  личности. | 1 | 04.09.2024 | <https://infourok.ru/> |
| 2 | Техника выполнения высокого старта. | 1 | 11.09.2024 | <http://www.trackandfield.ru/> |
| 3 | Техника выполнения низкого старта | 1 | 18.09.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 4 | Игры с бегом: «Волк во рву», «Жмурки» | 1 | 25.09.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 5 | Отработка отдельных элементов бега | 1 | 02.10.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 6 | Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью. | 1 | 09.10.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 7 | Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега. | 1 | 16.10.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 8 | Ритм последних шагов. | 1 | 23.10.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 9 | Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | 06.11.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 10 | Техника отталкивания в прыжках в длину **с** разбега «согнув ноги». | 1 | 13.11.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 11 | Техника приземления. | 1 | 20.11.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 12 | Техника разбега в сочетание с отталкиванием. | 1 | 27.11.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 13 | Техника разбега в сочетании отталкиванием. | 1 | 04.12.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 14 | Техника перехода через планку. | 1 | 11.12.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 15 | Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания». | 1 | 18.12.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 16 | Отработка элементов прыжка. | 1 | 25.12.2024 | <https://rusatletik.ru/> |
| 17 | Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам». | 1 | 15.01.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 18 | Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии. | 1 | 22.01.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 19 | Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии. | 1 | 29.01.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 20 | Игры с метанием: «Кто дальше бросит». | 1 | 05.02.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 21 | Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. | 1 | 12.02.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 22 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м. | 1 | 19.02.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 23 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м. | 1 | 26.02.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 24 | Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега. | 1 | 05.03.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 25 | Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега. | 1 | 12.03.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 26 | Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге. | 1 | 19.03.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 27 | Метание малого мяча в горизонтальную и  вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 8 - 10м. | 1 | 02.04.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 28 | Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега. | 1 | 09.04.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 29 | Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега. | 1 | 16.04.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 30 | Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов | 1 | 23.04.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 31 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния10-12м. | 1 | 30.04.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 32 | Игры с метанием: «Лапта». | 1 | 07.05.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 33 | Отработка элементов метания. | 1 | 14.05.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
| 34 | Сдача нормативов. | 1 | 21.05.2025 | <https://rusatletik.ru/> |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ  ПО ПРОГРАММЕ | 34 |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Данная программа может быть полностью реализована при взаимодействии следующих факторов:

1. Программно-методическое обеспечение
2. Наличие дидактического материала
3. Наличие материально-технического и спортивного оборудования.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Смирнов Н., Ципляуска А. Музыка и скорость // Легкая атлетика 2019 №8

С.17

2. Селуянов В.Н., Сарсания С.К, Мякинченко Е.Б. и др. Изотон ( основы

теории оздоровительной физической культуры): Учебное пособие. М.,2019. С

3. Касаткина А. Издательство « Физкультура и Спорт» «Из чего сделаны дети».

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. А. А. Ушаков, И. Ю. Радчич. Легкая атлетика (многоборье) Примерная

программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт»

Москва, 2019

1. И. С. Ильин, В. П. Черкашин. Легкая атлетика (барьерный бег)

Примерная программа спортивной подготовки для дюсш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2020

1. В. Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ

Дивизион» Москва, 2020

1. С. А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.

Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2019

1. А. И. Пьянзин. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2019
2. В. Н. Селуянов. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ

Дивизион» Москва, 2020

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. http://www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
2. http://sgpk.rkomi.ru/gto/ - сайт Регионального центра тестирования ГТО.
3. https://giseo.rkomi.ru/ - ресурс для дистанционных форм обучения.
4. http://www.edu.ru – Образовательный портал «Российской образование».