

МБОУ «СОШ с. Ключи Лысогорского района Саратовской области»

Утверждено приказом директора №69 от 30.08. 2023 г.
в составе ООП ООО ФГОС – 2021
и в соответствии с ФООП

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Физическая культура. Лёгкая атлетика»
для 5-7 класса основного общего образования
Срок реализации – 3 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Физическая культура. Лёгкая атлетика» включает: пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы учебного предмета, тематическое планирование.

Рабочая программа «Физическая культура. Лёгкая атлетика» разработана и составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, основного общего образования (ФГОС ООО) Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФООП ООО.

Актуальность программы в том, что используются в практике многие идеи отечественных теоретиков и практиков по лёгкой атлетике. Данная программа рассчитана для учащихся разного возраста и развитие устойчивого интереса к занятиям лёгкой атлетики у учащихся. Легкая атлетика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя беговые виды, спортивную ходьбу, многоборья, пробеги, кроссы и технические виды. Легкую атлетику принято называть королевой спорта, потому что она является одним из самых массовых видов спорта и в её дисциплинах всегда разыгрывалось наибольшее количество медалей на Олимпийских играх. Легкоатлеты – спортсмены, которые занимаются одним или несколькими видами легкой атлетики.

Новизна данной дополнительной общеобразовательной программы опирается на поэтапное освоение учащимися, предлагаемого курса, даёт возможность воспитанникам с разным уровнем восприятия учебного материала и освоить те этапы сложности, которые соответствуют их возрастным способностям.

Цель и задачи программы:

Цель – создание условий для развития и спортивной, одаренной личности через занятия лёгкой атлетикой.

В процессе занятий обучающиеся получают целый комплекс полезных умений и навыков, необходимых практической деятельности, а также развивает мышление, внимание, творческое воображение, наблюдательность, строгую последовательность своих действий. Используется принцип доступности, последовательности и системности изложения материала.

Задачи:

Образовательные – познакомить с историей лёгкой атлетики, обучить основным спортивным приемам и правилам, дать воспитанникам теоретические и практические знания по лёгкой атлетике, познакомить с правилами проведения на соревнованиях и турнирного поведения, научить детей навыкам самостоятельной работы над своими ошибками, умению делать выводы и ставить задачи на будущее, помочь овладеть приёмами тактики бега на короткие и средние дистанции;

Воспитательные – прививать навыки самодисциплины, воспитать целеустремленность, самообладание, бережное отношение ко времени, воспитывать уважение к сопернику, самодисциплину, умение владеть собой и добиваться цели, заложить идеи развития у учащихся собственной активности, целеполагания, личной ответственности.

Развивающие – развивать навыки групповой и индивидуальной работы, развивать внимание, качества настоящего спортсмена (волю к победе, уверенность в себе, своих возможностях и т.д.)

Воспитательный потенциал программы.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в школьных и районных соревнованиях, мастер-классах различного уровня, направленных на формирования общей культуры. Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к соревновательной деятельности и уровня личностных достижений учащихся, привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

Место курса в учебном плане

На занятиях учащиеся осуществляют следующие виды деятельности: игровая, проблемно- ценностное общение, спортивно – оздоровительная.

Программа рассчитана на 102 ч., 5 кл. – 34 ч., (1 час в неделю) 6 кл. – 34 ч., (1 час в неделю) 7 кл. – 34 ч., (1 час в неделю) Продолжительность занятия - 45 минут.

Содержание курса

Раздел 1.Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности (2ч.)

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

Раздел 2.История развития легкой атлетики (1ч.)

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Раздел 3.Теоретические знания по технике безопасности легкоатлетических видов спорта (1ч.)

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Раздел 4. Практические занятия (15ч.)

1.Прыжки в длину. *Общая физическая подготовка.*

- ✓ упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- ✓ общеразвивающие упражнения;
- ✓ прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- ✓ силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- ✓ гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

2.Эстафетный бег. *Изучение техники бега.*

- 2.1. ознакомление с техникой;
- 2.2. изучение движений ног и таза;
- 2.3. изучение работы рук в сочетании с движениями ног;
- 2.4. низкий старт, стартовый разбег.

3.Изучение техники бега на короткие дистанции.

- 3.1. ознакомление с техникой бега на короткие дистанции;
- 3.2. изучение техники бега по прямой;
- 3.3. изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу;
- 3.4. изучение техники низкого старта (варианты низкого старта);
- 3.5. установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд).

По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

Раздел 5. Теоретические знания по технике легкоатлетических видов спорта (1ч.)

1.Общие основы техники прыжков. Прыжки в длину с места и с разбега.

Раздел 6. Практические занятия (1год-14ч.; 2 год-34ч.; 3 год-34ч.)

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

ОФП:

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

2.Кроссовая подготовка: (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

3.Бег на короткие дистанции. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

4.Метание мяча. Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

5.Эстафетныйбег. Совершенствование техники эстафетного бега. Встречная эстафета.

6.Кроссовая подготовка Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Планируемые результаты освоения программы

После прохождения стартового уровня учащиеся овладевают основами лёгкой атлетики.

Личностные результаты

проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития легкой атлетики; проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики.

Метапредметные результаты:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;

организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий различными видами легкой атлетики;

умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности, способность самостоятельно применять различные методы и инструменты в информационно-познавательной деятельности;

Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования:

знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижения выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики;

умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба);

знание легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики; знание прикладного значения легкой атлетики;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики; упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики их совершенствования;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

знание и умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики; участие в соревнованиях по легкой атлетике.

Тематическое планирование 1 год обучения 5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий
		всего	конт роль ные	пра кти чес кие			
Раздел 1. Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности (2ч.)							
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.	1			РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Беседа
2	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма.	1			РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
Раздел 2. История развития легкой атлетики (1ч.)							
3	История развития	1			РЭШ	Физкультурно-	Беседа

	легкой атлетики. Легкая атлетика в России.					спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	, практическое занятие с игровым элементом
Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» (1 час).							
	Анализ техники ходьбы и бега.	1			РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
Раздел 4. Практические занятия (15 часов)							
	Практикум	15		15			
Изучение техники бега (5 часов)							
	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	1			РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	1			РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом

	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1			РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1			РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1			РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
Бег на короткие дистанции (10 часов)							
	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции:	2			РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
	Обучение технике спринтерского бега:	2			РЭШ	Физкультурно-спортивная;	Практическое

	высокий старт, стартовый разгон.					соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	е занятия с игровым элементом
	Обучение технике спринтерского бега:	6		6	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
Итого		34	1	21			

Тематическое планирование 2 год обучения 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий
		всего	конт роль ные	пра кти чес кие			
Раздел 1. Прыжки в длину с места (8 часов)							
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места. Спринтерский бег.			1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Беседа
2	Изучение техники прыжка в длину с			1	РЭШ	Физкультурно-	Беседа, практич

	<p>места</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники отталкивания - изучение ритма техники подготовки к отталкиванию. 					<p>спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.</p>	<p>еское занятие с игровым элементом</p>
3	<p>Изучение техники прыжка в длину с места</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники полёта. 			1	РЭШ	<p>Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.</p>	<p>Практическое занятие с игровым элементом</p>
4	<p>Изучение техники прыжка в длину с места</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники приземления 			1	РЭШ	<p>Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.</p>	<p>Практическое занятие с игровым элементом</p>
5	<p>Изучение техники прыжка в длину с места</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники прыжка в целом 			1	РЭШ	<p>Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая;</p>	<p>Практическое занятие с игровым элементом</p>

						познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	ом
6	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Встречная эстафета.				РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
7	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижная игра.				РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
8	Контрольное занятие: прыжки в длину с места. Подвижная игра.			1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая	Практическое занятие с игровым элементом

						деятельность; проблемно-ценностное общение.	
Кроссовая подготовка (15 часов)							
9	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.				РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
10	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.				РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
11	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.			1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-	Беседа

						ценностное общение.	
12	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.			1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
13	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).			1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
14	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.			1		Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
15	Составление и				РЭШ	Физкультур	Практич

	<p>выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.</p> <p>Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.</p>					<p>но-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.</p>	<p>еское занятие с игровым элементом</p>
16	<p>СПОФП.</p> <p>Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий.</p> <p>Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.</p>			1	РЭШ	<p>Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.</p>	<p>Практическое занятие с игровым элементом</p>
17	<p>СП. Повторный бег 2*60 м.</p> <p>Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.</p>			1	РЭШ	<p>Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.</p>	<p>Практическое занятие с игровым элементом</p>
18	<p>ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.</p>	1			РЭШ	<p>Физкультурно-спортивная; соревновательная;</p>	<p>Практическое занятие с игровым</p>

						игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	элементом
	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.			1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
19	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.				РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
20	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.			1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-	Практическое занятие с игровым элементом

						значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	
21	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.		1		РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
22	Соревнования по бегу на длинные дистанции.				РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
Бег на короткие дистанции (8 часов)							
23	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра			1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Беседа.

						проблемно-ценностное общение.	
24	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.			1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
25	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.				РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
26	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд			1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом

27	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции			1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
28	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега			1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
29	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.			1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
30	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры			1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом

						льная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	игровым элементом
Прыжки в длину с разбега (3 часа)							
31	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1		1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
32	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием	1		1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	Практическое занятие с игровым элементом
33	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы,	1		1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная;	Практическое занятие с игровым элементом

	- группировка и приземление					ная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.	
	Итого:	34	1	24			

Тематическое планирование 3 год обучения 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий
		всего	конт роль ные	пра кти чес кие			
Метание мяча (4 часа)							
1	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	1			РЭШ	Физкульт урно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социальн о-значимая деятельность; проблемн о-ценностн ое общение.	Беседа.
2	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1		1	РЭШ	Физкульт урно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
3	ОФП. Совершенствование	1			РЭШ	Соревновательная;	Практическое

	техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе					игровая; познавательная.	занятие с игровым элементом.
4	Соревнования по метанию мяча на дальность.	1		1	РЭШ	Соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.
Эстафетный бег (5 часов)							
5	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	1		1	РЭШ	Соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.
6	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	2		1	РЭШ	Соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.
7	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 200. Подвижные игры	2		1	РЭШ	Соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.
Прыжки в длину с разбега (8 часов)							
8	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спринтерский бег.	1		1		Соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.
9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.	1		1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.
10	Совершенствование	1		1	РЭШ	Физкульт	Практич

	техники прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе.					урно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная	еское занятие с игровым элементом.
11	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Техника приземления.	1		1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.
12	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. - изучение техники прыжка в целом	1		1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.
13	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Встречная эстафета.	1			РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.
14	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Подвижная игра.	1		1	РЭШ	Физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная	Практическое занятие с игровым элементом.
15	Соревнования по прыжкам в длину с разбега.	1		1	РЭШ	Соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.
16	Инструктаж по ТБ.	1		1	РЭШ	Соревнов	Практич

	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Спринтерский бег.					ательная; игровая; познавательная.	еское занятие с игровым элементом.
Раздел 7.Кроссовая подготовка (17часов)							
17	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1		1	РЭШ	Соревновательная; игровая; познавательная.	Беседа. Практическое занятие.
18	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1		1	РЭШ	Соревновательная; игровая; познавательная.	Беседа. Практическое занятие.
19	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1		1	РЭШ	Соревновательная; игровая; познавательная.	Беседа. Практическое занятие.
20	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1		1	РЭШ		Практическое занятие с игровым элементом.
21	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1			РЭШ	Соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.
22	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	1		1	РЭШ	Соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.
23	Составление и выполнение комплексов	1			РЭШ	Соревновательная; игровая;	Практическое занятие

	упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.					познавательная.	с игровым элементом.
24	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1			РЭШ	Соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.
25	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.	1	1		РЭШ	Соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.
26	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1		1	РЭШ	Соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.
27	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1		1	РЭШ	Соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.
28	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1		1	РЭШ	Соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.

29	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	1		1	РЭШ	Соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.
30	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1		1	РЭШ	Соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.
31	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1		1	РЭШ	Соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.
32	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.	1		1	РЭШ	Соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.
33	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1			РЭШ	Соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.
34	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	1		1	РЭШ	Соревновательная; игровая; познавательная.	Практическое занятие с игровым элементом.
	Итого:	34	1	24			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Программа Международной ассоциации легкоатлетических федераций «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. А. Гнетовой / Под общ. ред. В. Б. Зеличенка. – М., 2016. – 63 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»: Приказ Минспорта России от 20.08.2019 No 673 -
URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf>.
2. Правила вида спорта «Легкая атлетика». – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6686>.
3. <https://worldathletics.org/> - официальный сайт Всемирной легкоатлетической ассоциации.
4. <https://european-athletics.com> – официальный сайт Европейской легкоатлетической ассоциации.
5. <https://rusathletics.info> - официальный сайт Всероссийской федерации легкой атлетики.
6. Детская легкая атлетика. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707>.
7. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлета – URL:
https://la.sportedu.ru/sites/la.sportedu.ru/files/popov_v._555_spetsialnyh_uprazhneniy_1.pdf
8. Методические рекомендации по совершенствованию многолетней подготовки спортивного резерва в легкой атлетике / В.Б. Зеличенко, В.П. Черкашин, И.Н. Мироненко [и др.]. – М., 2016. – 543 с. – URL: <http://rusathletics.info/docs?category=6707>.
9. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» для этапа начальной подготовки https://rusathletics.info/wp-content/uploads/2020/12/tipovaya_programma_enp.pdf
10. Физическая культура в школе. Легкая атлетика: учебное пособие для вузов / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 461 с. — (Высшее образование). — ISBN 978- 5-534-04548-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454033>.