

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37 г. Томска**

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 16 от 28.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ СОШ №37 г. Томска
А.В. Иванов
Приказ №234 от 31.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
(ДЛЯ 5-9 КЛАССОВ)**

**Составитель: Чехунова Татьяна Ивановна
Чехунова Наталья Сергеевна
Учитель иностранного языка**

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» (базовый уровень) на уровне основного общего образования составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (редакция от 30.12.2021г. с изменениями и дополнениями, вступившими в силу 01.01.2022г.) на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31. 05. 2021г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05. 07. 2021г., рег. номер — 64101), Примерной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» на уровне основного общего образования, Примерной программы воспитания, а также с учетом «Санитарно- эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020г. №28 (действуют с 01.01.2022г., срок действия ограничен 01.01.2027г.), санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных 28.01.2021г. №2 (действуют с 01.01.2021г., срок действия ограничен 01.01.2027г.).

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» составлена с учетом Рабочей программы воспитания МАОУ СОШ №37, воспитательный потенциал реализуется согласно модулю Рабочей программы воспитания «Школьный урок», а также через ориентацию предметного учебного материала на решение задач гражданского и патриотического воспитания, духовно-нравственного и эстетического развития, трудового и экологического воспитания, что обеспечивает целостность образовательной среды, самореализацию и практическую подготовку учеников, учет социальных потребностей их семей.

При создании рабочей программы курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Цели изучения курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика».

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

В рабочей программе курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в повышении мотивации учащихся к здоровому образу жизни посредством занятий лёгкой атлетикой, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий лёгкой атлетикой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о лёгкой атлетике), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых упражнений вида спорта «лёгкая атлетика». Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием программы курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика», раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преимущество и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных

предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом общее количество времени на учебный год обучения составляет 34 часа. Недельная нагрузка составляет 1 час, при 34 учебных неделях.

Теоретические занятия проводятся в форме 5-10-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

Содержание курса внеурочной деятельности

5 КЛАСС

1. Теоретический раздел.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика – базовая составляющая ВФСК ГТО.

2. Практический раздел.

Технико-тактическая подготовка.

Бег:

Равномерный бег до 1500 метров. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Полоса препятствий. Закрепление техники эстафетного бега, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег из разных положений. Бег на выносливость до 10 минут. Бег с препятствиями (до 4-х препятствий). «Бегби». Разучивание специальных упражнений на разучивание техники барьерного бега.

Прыжки:

Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». Закрепление специальных беговых и прыжковых упражнений для освоения техники бега и прыжков.

Метания:

Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча в плоскую цель. Метание малого мяча по предметам. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов. Тестирование физической подготовленности.

Тестирование, контрольные испытания.

Тестирование физической подготовленности. Контрольные упражнения. Соревнования.

Во время занятий используются различные методы **организации учащихся:**

Поточный метод. Учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности урока. Моторную плотность занятия можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Учащиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе урока.

Метод индивидуальных заданий. Каждому ученику даётся собственное задание, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями.

Формы занятий: практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников с ОВЗ и отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Виды деятельности: физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

6 КЛАСС

1. Теоретический раздел.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Двигательный режим. Режим дня. Основы ЗОЖ.

2. Практический раздел.

Бег: Равномерный бег до 1500 метров. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Полоса препятствий. Закрепление техники эстафетного бега, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег из разных положений. Бег на выносливость до 10 минут. Бег с препятствиями (до 5-ти препятствий). Разучивание специальных упражнений на разучивание техники барьерного бега.

Прыжки: Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». Закрепление специальных беговых и прыжковых упражнений для освоения техники бега и прыжков.

Метания: Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча в плоскую цель. Метание малого мяча по предметам. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов. Тестирование физической подготовленности.

Тестирование, контрольные испытания. Тестирование физической подготовленности. Контрольные упражнения. Соревнования.

Во время занятий используются различные методы организации учащихся:

Поточный метод. Учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности урока. Моторную плотность занятия можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Учащиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе урока.

Метод индивидуальных заданий. Каждому ученику даётся собственное задание, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями.

Формы занятий: практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников с ОВЗ и отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Виды деятельности: физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

7 класс

1. Теоретический раздел.

Гигиенические правила и правила поведения в секции и режим работы. Температурный режим при занятиях лёгкой атлетикой на улице. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Основы «ЗОЖ»

2. Практический раздел.

Технико-тактическая подготовка.

Бег:

Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Равномерный бег до 2000 метров. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Низкий старт. Бег из разных положений. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Бег 200 м 400 м 600м. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Бег на выносливость до 30 минут. Бег с препятствиями (до 7-ти препятствий). «Бегби». Подвижные игры с бегом. Специальные беговые и прыжковые упражнения для закрепления техники бега и на закрепление техники барьерного бега.

Прыжки:

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок, разбег, отталкивание приземление. Специальные беговые и прыжковые упражнения для закрепления техники бега и прыжков. Подвижные игры с прыжками.

Метания:

Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча в плоскую цель. Метание малого мяча по предметам. Метание малого мяча на дальность с 6-7 шагов. Специальные прыжковые упражнения для закрепления техники прыжков. Подвижные игры с метанием.

Тестирование, контрольные испытания.

Тестирование физической подготовленности. Контрольные упражнения. Соревнования.

Во время занятий используются различные методы организации учащихся:

Поточный метод. Учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности урока. Моторную плотность урока можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Учащиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе урока.

Метод индивидуальных заданий. Каждому ученику даётся собственное задание, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями.

Формы занятий:

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников, отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Виды деятельности: физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

8 класс

1. Теоретический раздел.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Лёгкая атлетика как олимпийский вид спорта. Лёгкая атлетика как базовый вид спорта ВФСК ГТО. Правила соревнований по лёгкой атлетике.

2. Практический раздел.

Технико-тактическая подготовка.

Бег:

Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Равномерный бег до 2000 метров. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Низкий старт. Бег из разных положений. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Бег 200 м 400 м 600м. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Бег на выносливость до 30 минут. Бег с препятствиями (до 7-ти препятствий). «Бегби». Подвижные игры с бегом. Специальные беговые и прыжковые упражнения для закрепления техники бега и на закрепление техники барьерного бега.

Прыжки:

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок, разбег, отталкивание приземление. Специальные беговые и прыжковые упражнения для закрепления техники бега и прыжков. Подвижные игры с прыжками.

Метания:

Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча в плоскую цель. Метание малого мяча по предметам. Метание малого мяча на дальность с 6-7 шагов. Специальные прыжковые упражнения для закрепления техники прыжков. Подвижные игры с метанием.

Тестирование, контрольные испытания.

Тестирование физической подготовленности. Контрольные упражнения. Соревнования.

Во время занятий используются различные методы организации учащихся:

Поточный метод. Учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности урока. Моторную плотность урока можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Учащиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе урока.

Метод индивидуальных заданий. Каждому ученику даётся собственное задание, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями.

Формы занятий:

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников, отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Виды деятельности: физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

9 класс

1. Теоретический раздел.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Лёгкая атлетика как олимпийский вид спорта. Лёгкая атлетика как базовый вид спорта ВФСК ГТО. Правила соревнований по лёгкой атлетике.

2. Практический раздел.

Технико-тактическая подготовка.

Бег:

Низкий старт. Бег с низкого старта. Челночный бег. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Бег 200 м 400 м 600 м 800 м. Высокий старт. Равномерный бег до 3000 метров. Тактика бега.

Прыжки:

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Тройной прыжок. Специальные беговые и прыжковые упражнения для закрепления техники бега и прыжков. Полоса препятствий. Эстафетный бег. Бег с препятствиями. Кроссовый бег. Спортивное ориентирование.

Метания:

Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча на дальность с разбега.

Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.

Тестирование, контрольные испытания.

Тестирование физической подготовленности. Контрольные упражнения. Соревнования. Полоса препятствий.

Во время занятий используются различные методы **организации учащихся:**

Поточный метод. Учащиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности урока. Моторную плотность урока можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Учащиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе урока.

Метод индивидуальных заданий. Каждому ученику даётся собственное задание, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями.

Формы занятий:

Практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников, отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Виды деятельности: физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию лёгкой атлетики в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев легкоатлетов;

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 лёгкой атлетикой, в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий лёгкой атлетикой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий лёгкой атлетикой;

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

готовность организовывать и проводить занятия лёгкой атлетикой 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 лёгкой атлетикой, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на занятиях лёгкой атлетикой, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий лёгкой атлетикой, 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 влияния лёгкой атлетикой на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

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

5 КЛАСС

К концу обучения в **5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на занятиях и на самостоятельных лёгкой атлетикой, в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

6 КЛАСС

К концу обучения в **6 классе** обучающийся научится:

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития.

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий лёгкой атлетикой в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

объяснять положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года;

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

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития лёгкой атлетики в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

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

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
 демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:
 баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча; бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места; тактические действия в защите и нападении; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы; тактические действия игроков в нападении и защите; использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);
 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
 измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
 определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
 совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
 совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
 совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Теоретический раздел.	3
2.	Практический раздел.	31
2.1	Технико-тактическая подготовка. Бег;	27

	Прыжки; Метания.	
2.2	Тестирование, контрольные испытания.	4
	ИТОГО:	34

6 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Теоретический раздел.	4
2.	Практический раздел.	30
2.1	Технико-тактическая подготовка. Бег; Прыжки; Метания.	26
2.2	Тестирование, контрольные испытания.	4
	ИТОГО:	34

7 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Теоретический раздел.	4
2.	Практический раздел.	30
2.1	Технико-тактическая подготовка. Бег; Прыжки; Метания.	26
2.2	Тестирование, контрольные испытания.	4
	ИТОГО:	34

8 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Теоретический раздел.	4
2.	Практический раздел.	30
2.1	Технико-тактическая подготовка.	25

	Бег; Прыжки; Метания.	
2.2	Тестирование, контрольные испытания.	5
	ИТОГО:	34

9 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Теоретический раздел.	4
2.	Практический раздел.	30
2.1	Технико-тактическая подготовка: Бег; Прыжки; Метания.	24
2.2	Тестирование, контрольные испытания.	6
	ИТОГО:	34

**Тематическое планирование как раздел в рабочей
программе предмета, курса, модуля**

5 класс

N п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы,	Основные направления воспитательной деятельности
		Всего	Конт роль ные работы	Практи ческие работы				
1.	Теоретические сведения.	3	0	0	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке»</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают правила поведения и техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. • высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам техники безопасности. <p>Беседа с учителем. Интересуются работой спортивных секций и их расписанием;</p> <p>Тема: Правила соревнований по лёгкой атлетике</p> <ul style="list-style-type: none"> • задают вопросы по 		<p>Учебник ФК 5-7 класс https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>	<p>Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий лёгкой атлетикой;</p> <p>Готовность оценивать своё поведение и поступки во</p>

				<p>организации спортивных соревнований, делают выводы о возможном в них участии.</p> <p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя)</p> <p>Тема: Лёгкая атлетика – базовая составляющая ВФСК ГТО</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «ВФСК ГТО» • приводят примеры влияния занятий лёгкой атлетикой на показатели физического развития. • анализируют нормативы ВФСК ГТО по своему возрасту, определяю степень к которой относятся; • выбирают виды испытаний, относящиеся к лёгкой атлетике; • сопоставляют нормы ВФСК ГТО и личные результаты в видах, относящихся к лёгкой атлетике; • планируют индивидуальные самостоятельные занятия по подготовке к ВФСК ГТО с использованием материала учебника и Интернета). 	<p>класс https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenski</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p> <p>https://o-gto.ru/ Сайт ВФСК ГТО</p> <p>Учебник ФК 5-7 класс https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenski</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>	<p>время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях</p> <p>Готовность организовать и проводить занятия лёгкой атлетикой на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей с целью подготовки к сдаче норм ГТО.</p>
--	--	--	--	---	---	---

2.	Практический раздел	31	4	27	<p>Практическое занятие. Тема: Тестирование физической подготовленности, контрольные упражнения, оревнования.</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют технику высокого старта и бега на короткой дистанции на результат; • выполняют бег с равномерной скоростью по дистанции от 1 км. • разучивают и играют в подвижные игры с бегом; • демонстрируют технику и выполняют прыжок в длину с места и с разбега на результат; • демонстрируют технику метания малого мяча и выполняют броски на точность и дальность. <p>Практическое занятие. Тема: «Бег» Равномерный бег до 1500 метров. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Полоса препятствий. Закрепление</p>		<p>https://o-gto.ru/ Сайт ВФСК ГТО</p> <p>Учебник ФК 5-7 класс https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p> <p>https://o-gto.ru/ Сайт ВФСК ГТО</p> <p>Учебник ФК 5-7 класс https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij</p>	<p>Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p> <p>Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p>
----	---------------------	----	---	----	---	--	---	---

				<p>техники эстафетного бега, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег из разных положений. Бег на выносливость до 10 минут. Бег с препятствиями (до 4-х препятствий). «Бегби». Разучивание специальных упражнений на разучивание техники барьерного бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику высокого старта и бега на коротких дистанциях; • выполняют бег на коротких дистанциях, эстафетный бег, челночный бег; • разучивают технику бега на средние дистанции; выполняют бег с равномерной скоростью по дистанции от 1 км. • разучивают и играют в подвижные игры с бегом; • разучивают технику эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, выполняют эстафетный бег; • разучивают технику бега с препятствиями и выполняют бег с 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>	
--	--	--	--	--	--	--

				<p>препятствиями.</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику барьерного бега. <p>Практическое занятие <u>«Прыжки»:</u> Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнутая нога». Закрепление специальных беговых и прыжковых упражнений для освоения техники бега и прыжков.</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику высокого прыжка в длину с места, с разбега, тройного прыжка и выполняют эти прыжки на результат; • выполняют специальные беговые и прыжковые упражнения; • разучивают и играют в подвижные игры с прыжками. <p>Практическое занятие <u>«Метания»:</u> Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча в плоскую цель. Метание малого мяча по предметам. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов. Тестирование физической подготовленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают технику метания малого мяча в цель и на дальность, в плоскую цель; • выполняют метание 	<p>https://o-gto.ru/ Сайт ВФСК ГТО</p> <p>Учебник ФК 5-7 класс https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>	<p>Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p>
--	--	--	--	---	--	--

1.	Теоретические сведения.	4	0	0	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке»</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают правила поведения и техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. • высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам техники безопасности. <p>Беседа с учителем. Интересуются работой спортивных секций и их расписанием;</p> <p>Тема: Двигательный режим.</p> <ul style="list-style-type: none"> • задают вопросы по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, подборе физических упражнений, участии в спортивных мероприятиях. • Определяют регулярность, нагрузку и дозировку при выполнении физических упражнений. 	. Регулярности выполнения и до	<p>Учебник ФК 5-7 класс https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p> <p>Учебник ФК 5-7 класс https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>	<p>Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий лёгкой атлетикой;</p> <p>Готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях</p>
----	-------------------------	---	---	---	--	--------------------------------	--	--

				<p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя основных принципов соблюдения двигательного режима.</p> <p>Тема: «Режим дня».</p> <ul style="list-style-type: none"> • задают вопросы по организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, подборе физических упражнений, участия в спортивных мероприятиях. • Определяют регулярность, нагрузку и дозировку при выполнении физических упражнений. • приводят примеры влияния занятий лёгкой атлетикой на показатели физического развития. <p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя основных принципов соблюдения двигательного режима.</p> <p>Тема: «Основы ЗОЖ»</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «ЗОЖ» • приводят примеры 	<p>https://o-gto.ru/ Сайт ВФСК ГТО</p> <p>Учебник ФК 5-7 класс https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>	<p>Готовность организовывать и проводить занятия лёгкой атлетикой на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей с целью подготовки к сдаче норм ГТО.</p> <p>Осознание необходимости ведения</p>
--	--	--	--	---	--	---

2.	Практический раздел	30	4	26	<p>влияния занятий лёгкой атлетикой на формирование навыков ЗОЖ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Анализируют составляющие ЗОЖ • сопоставляют нормы ЗОЖ и личные привычки. • Определяют направления ЗОЖ требующие личного внимания. <p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя основных принципов соблюдения основ ЗОЖ.</p> <p>Практическое занятие. Тема: Тестирование физической подготовленности, контрольные упражнения, соревнования.</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют технику высокого старта и бега на короткой дистанции на результат; • выполняют бег с равномерной скоростью по дистанции от 1 км. • разучивают и играют в подвижные игры с бегом; • демонстрируют технику и выполняют прыжок в длину с места и с 		<p>Учебник ФК 5-7 класс https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p> <p>Учебник ФК 5-7 класс https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>	<p>здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;</p> <p>Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p>
----	---------------------	----	---	----	--	--	--	---

				<p>разбега на результат;</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют технику метания малого мяча и выполняют броски на точность и дальность. <p>Практическое занятие. Тема: «Бег» Равномерный бег до 1500 метров. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Полоса препятствий. Закрепление техники эстафетного бега, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег из разных положений. Бег на выносливость до 10 минут. Бег с препятствиями (до 5-ти препятствий). Разучивание специальных упражнений на разучивание техники барьерного бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют технику высокого старта и бега на коротких дистанциях; • выполняют бег на коротких дистанциях, эстафетный бег, челночный бег; • разучивают технику 	<p>Учебник ФК 5-7 класс https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>	<p>Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p>
--	--	--	--	---	---	--

				<p>бега на средние дистанции; выполняют бег с равномерной скоростью по дистанции от 1 км.</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают и играют в подвижные игры с бегом; • закрепляют технику эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, выполняют эстафетный бег; • закрепляют технику бега с препятствиями и выполняют бег с препятствиями. • закрепляют технику барьерного бега. <p>Практическое занятие «Прыжки»: Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнутые ноги». Закрепление специальных беговых и прыжковых упражнений для освоения техники бега и прыжков.</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют технику высокого прыжка в длину с места, с разбега, тройного прыжка и выполняют эти прыжки на результат; • выполняют специальные беговые и прыжковые упражнения; 		<p>Учебник ФК 5-7 класс https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>	<p>Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p>
--	--	--	--	--	--	---	--

				<ul style="list-style-type: none"> • разучивают и играют в подвижные игры с прыжками. <p>Практическое занятие «Метания»:</p> <p>Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча в плоскую цель. Метание малого мяча по предметам. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов. Тестирование физической подготовленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют технику метания малого мяча в цель и на дальность, в плоскую цель; • выполняют метание малого мяча по предметам; • разучивают и играют в подвижные игры с метанием; • закрепляют технику эстафет с метаниями и выполняют эстафеты с метаниями. 		<p>Учебник ФК 5-7 класс https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>	<p>стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p>
--	--	--	--	---	--	---	--

7 класс

N п/п	Наименование	Количество часов	Виды деятельности	Формы	Электронные (цифровые)	Основные направления
-------	--------------	------------------	-------------------	-------	------------------------	----------------------

	разделов и тем программы	Всего	Конт роль ные работы	Практи ческие работы		контроля	образовательные ресурсы,	воспитательной деятельности
1.	Теоретические сведения.	4	0	0	<p>Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала). Тема: «Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке»</p> <ul style="list-style-type: none"> • обсуждают правила поведения и техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. • высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам техники безопасности. <p>Беседа с учителем. Интересуются работой спортивных секций и их расписанием;</p> <p>Тема: «Гигиенические правила и правила поведения в секции и режим работы»</p> <ul style="list-style-type: none"> • задают вопросы по гигиеническим правилам подготовки к занятиям лёгкой атлетикой, подборе одежды и обуви, требованиям к 		<p>Учебник ФК 5-7 класс https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p> <p>Учебник ФК 5-7 класс https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskij</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>	<p>Готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий лёгкой атлетикой;</p> <p>Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудованию,</p>

				<p>внешнему виду занимающихся.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Знакомятся с режимом занятий и правилами поведения на занятиях лёгкой атлетикой. <p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя основных принципов соблюдения гигиенических правил и правил поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Тема: «Температурный режим при занятиях лёгкой атлетикой на улице».</p> <ul style="list-style-type: none"> • Задают вопросы по диапазону температуры воздуха разрешённой для проведения занятий лёгкой атлетикой на улице, подборе физических упражнений, для занятий на улице в соответствии с температурой. • Определяют нагрузку и дозировку при выполнении физических упражнений на занятиях лёгкой атлетикой на улице в зависимости от температуры воздуха и других показателей. • приводят положительные 		<p>https://o-gto.ru/ Сайт ВФСК ГТО</p> <p>Учебник ФК 5-7 класс https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>	<p>Готовность соблюдать правила безопасности во время занятий лёгкой атлетикой, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной ОДЕЖДЫ;</p> <p>Готовность организовывать и проводить занятия лёгкой атлетикой на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за</p>
--	--	--	--	---	--	--	---

2.	Практический раздел	30	4	26	<p>примеры влияния занятий лёгкой атлетикой на свежем воздухе на организм человека.</p> <p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя основных принципов соблюдения температурного режима.</p> <p>Тема: «Основы ЗОЖ»</p> <ul style="list-style-type: none"> • Раскрывают понятие «ЗОЖ» • приводят положительные примеры влияния занятий лёгкой атлетикой на формирование навыков ЗОЖ. • Анализируют составляющие ЗОЖ • сопоставляют нормы ЗОЖ и личные привычки. • Определяют направления ЗОЖ требующие личного внимания. <p>Коллективное обсуждение (с использованием подготовленных учащимися сообщений и презентаций, иллюстративного материала учителя основных принципов соблюдения основ ЗОЖ.</p> <p>Практическое занятие. Тема: Тестирование физической подготовленности, контрольные упражнения,</p>		<p>Учебник ФК 5-7 класс https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p> <p>Учебник ФК 5-7 класс https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</p>	<p>изменением показателей.</p> <p>Осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;</p> <p>Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения,</p>	их
----	---------------------	----	---	----	--	--	---	--	----

				<p>соревнования.</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют технику высокого старта и бега на короткой дистанции на результат; • выполняют бег с равномерной скоростью по дистанции от 1 км. • разучивают и играют в подвижные игры с бегом; • демонстрируют технику и выполняют прыжок в длину с места и с разбега на результат; • демонстрируют технику метания малого мяча и выполняют броски на точность и дальность. <p>Практическое занятие. Тема: «Бег» Равномерный бег до 1500 метров. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Полоса препятствий. Закрепление техники эстафетного бега, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на</p>	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p> <p>Учебник ФК 5-7 класс https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskiy</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>	<p>самовыражению в избранном виде спорта;</p> <p>Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p>
--	--	--	--	--	---	--

				<p>одну руку. Бег из разных положений. Бег на выносливость до 10 минут. Бег с препятствиями (до 5-ти препятствий). Разучивание специальных упражнений на разучивание техники барьерного бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют технику высокого старта и бега на коротких дистанциях; • выполняют бег на коротких дистанциях, эстафетный бег, челночный бег; • разучивают технику бега на средние дистанции; выполняют бег с равномерной скоростью по дистанции от 1 км. • разучивают и играют в подвижные игры с бегом; • закрепляют технику эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, выполняют эстафетный бег; • закрепляют технику бега с препятствиями и выполняют бег с препятствиями. • закрепляют технику барьерного бега. <p>Практическое занятие «Прыжки»:</p>		<p>https://o-gto.ru/ Сайт ВФСК ГТО</p> <p>Учебник ФК 5-7</p>	<p>Стремление к физическому совершенствованию,</p>
--	--	--	--	--	--	--	--

				<p>Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». Закрепление специальных беговых и прыжковых упражнений для освоения техники бега и прыжков.</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют технику высокого прыжка в длину с места, с разбега, тройного прыжка и выполняют эти прыжки на результат; • выполняют специальные беговые и прыжковые упражнения; • разучивают и играют в подвижные игры с прыжками. <p>Практическое занятие «Метания»:</p> <p>Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча в плоскую цель. Метание малого мяча по предметам. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов. Тестирование физической подготовленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют технику метания малого мяча в цель и на дальность, в плоскую цель; • выполняют метание малого мяча по предметам; • разучивают и играют в подвижные игры с метанием; • закрепляют технику 	<p>класс https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p> <p>Учебник ФК 5-7 класс https://fk12.ru/book/s/fizicheskaya-kultura-5-7-klassy-vilenskii</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>	<p>формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p> <p>Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p>
--	--	--	--	---	--	---

				<p>презентаций, иллюстративного материала учителя основных принципов развития олимпийских игр и лёгкой атлетики как базовой олимпийской дисциплины.</p> <p>Тема: Тема: Лёгкая атлетика – базовая составляющая ВФСК ГТО</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «ВФСК ГТО» • приводят примеры влияния занятий лёгкой атлетикой на показатели физического развития. • анализируют нормативы ВФСК ГТО по своему возрасту, определяю степень к которой относятся; • выбирают виды испытаний, относящиеся к лёгкой атлетике; • сопоставляют нормы ВФСК ГТО и личные результаты в видах, относящихся к лёгкой атлетике; • планируют индивидуальные самостоятельные занятия по подготовке к ВФСК ГТО с использованием материала учебника и Интернета) <p>Тема: «Правила соревнований по лёгкой атлетике»</p>	<p>https://o-gto.ru/ Сайт ВФСК ГТО</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>	<p>уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;</p> <p>Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p>
--	--	--	--	--	--	--

2.	Практический раздел	30	4	26	<ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с правилами соревнований по лёгкой атлетике. • соотносят требования правил соревнований с техническим выполнением легкоатлетического вида • выбирают виды испытаний в лёгкой атлетике и правила которые к ним относятся. • Приводят примеры нарушения правил лёгкой атлетики и санкции, применяемые к нарушителю. <p>Практическое занятие. Тема: Тестирование физической подготовленности, контрольные упражнения, соревнования.</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют технику высокого старта и бега на короткой дистанции на результат; • выполняют бег с равномерной скоростью по дистанции от 1 км. • разучивают и играют в подвижные игры с бегом; • демонстрируют технику и выполняют прыжок в длину с места и с разбега на результат; 		<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>	<p>Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p>
----	---------------------	----	---	----	---	--	---	--

				<ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют технику метания малого мяча и выполняют броски на точность и дальность. <p>Практическое занятие. Тема: «Бег» Равномерный бег до 1500 метров. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Полоса препятствий. Закрепление техники эстафетного бега, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег из разных положений. Бег на выносливость до 10 минут. Бег с препятствиями (до 5-ти препятствий). Разучивание специальных упражнений на разучивание техники барьерного бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют технику высокого старта и бега на коротких дистанциях; • выполняют бег на коротких дистанциях, эстафетный бег, челночный бег; • разучивают технику бега на средние 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>	<p>Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p>
--	--	--	--	--	---	--

				<p>дистанции; выполняют бег с равномерной скоростью по дистанции от 1 км.</p> <ul style="list-style-type: none"> • разучивают и играют в подвижные игры с бегом; • закрепляют технику эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, выполняют эстафетный бег; • закрепляют технику бега с препятствиями и выполняют бег с препятствиями. • закрепляют технику барьерного бега. <p>Практическое занятие «Прыжки»: Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнутые ноги». Закрепление специальных беговых и прыжковых упражнений для освоения техники бега и прыжков.</p> <ul style="list-style-type: none"> • закрепляют технику высокого прыжка в длину с места, с разбега, тройного прыжка и выполняют эти прыжки на результат; • выполняют специальные беговые и прыжковые упражнения; • разучивают и играют 		<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>	<p>Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p>
--	--	--	--	---	--	---	--

				<p>презентаций, иллюстративного материала учителя основных принципов развития олимпийских игр и лёгкой атлетики как базовой олимпийской дисциплины.</p> <p>Тема: Тема: Лёгкая атлетика – базовая составляющая ВФСК ГТО</p> <ul style="list-style-type: none"> • знакомятся с понятием «ВФСК ГТО» • приводят примеры влияния занятий лёгкой атлетикой на показатели физического развития. • анализируют нормативы ВФСК ГТО по своему возрасту, определяю степень к которой относятся; • выбирают виды испытаний, относящиеся к лёгкой атлетике; • сопоставляют нормы ВФСК ГТО и личные результаты в видах, относящихся к лёгкой атлетике; • планируют индивидуальные самостоятельные занятия по подготовке к ВФСК ГТО с использованием материала учебника и Интернета) <p>Практическое занятие.</p>	<p>https://o-gto.ru/ Сайт ВФСК ГТО</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>	<p>уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;</p> <p>Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p>
--	--	--	--	--	--	--

2.	Практический раздел	30	4	26	<p>Тема: Тестирование физической подготовленности, контрольные упражнения, соревнования.</p> <ul style="list-style-type: none"> • демонстрируют технику высокого старта и бега на короткой дистанции на результат; • выполняют бег с равномерной скоростью по дистанции от 1 км. • разучивают и играют в подвижные игры с бегом; • демонстрируют технику и выполняют прыжок в длину с места и с разбега на результат; • демонстрируют технику метания малого мяча и выполняют броски на точность и дальность. <p>Практическое занятие. Тема: «Бег» Равномерный бег до 1500 метров. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Полоса препятствий. Закрепление техники эстафетного бега, старт в</p>		<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>	<p>Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p>
----	---------------------	----	---	----	--	--	---	--

				<p>эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег из разных положений. Бег на выносливость до 10 минут. Бег с препятствиями (до 5-ти препятствий). Разучивание специальных упражнений на разучивание техники барьерного бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют технику высокого старта и бега на коротких дистанциях; • выполняют бег на коротких дистанциях, эстафетный бег, челночный бег; • совершенствуют технику бега на средние дистанции; выполняют бег с равномерной скоростью по дистанции от 1 км. • играют в подвижные игры с бегом; • совершенствуют технику эстафетного бега и передачи эстафетной палочки, выполняют эстафетный бег; • совершенствуют технику бега с препятствиями и выполняют бег с 			
--	--	--	--	---	--	--	--

				<p>препятствиями.</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют технику барьерного бега. <p>Практическое занятие <u>«Прыжки»:</u> Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнутые ноги». Закрепление специальных беговых и прыжковых упражнений для освоения техники бега и прыжков.</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют технику высокого прыжка в длину с места, с разбега, тройного прыжка и выполняют эти прыжки на результат; • совершенствуют технику специальных беговых и прыжковых упражнений; • играют в подвижные игры с прыжками. <p>Практическое занятие <u>«Метания»:</u> Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча в плоскую цель. Метание малого мяча по предметам. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов. Тестирование физической подготовленности.</p> <ul style="list-style-type: none"> • совершенствуют технику метания малого мяча в цель и на дальность, в плоскую цель; • выполняют метание 	<p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p> <p>Российская электронная школа https://resh.edu.ru/</p>	<p>Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p> <p>Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p>
--	--	--	--	---	---	---

					<p>малого мяча по предметам;</p> <ul style="list-style-type: none">• совершенствуют и играют в подвижные игры с метанием;• совершенствуют технику эстафет с метаниями и выполняют эстафеты с метаниями.			
--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения
образовательного процесса по физической культуре.**

№ п/п	Наименование материально-методического обеспечения	
1.	<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
1.1	Гимнастика	Гимнастический козёл, подкидной мостик, навесные перекладины (4 шт.), гимнастические стенки (10 шт.), гимнастические маты (15 шт.), обручи (16 шт.), скакалки (28 шт.), скамейки (10 шт.). Канат для перетягивания (1).
1.2	Лёгкая атлетика	Эстафетные палочки (10шт.), мячи для метания (25 шт.), стартовые колодки (4 шт.), барьеры (5 шт.), прыжковая яма (1), беговые дорожки (30м, 60м, 100м, 236м). Рулетка (3), фишки (12), секундомеры (4).
1.3	Спортивные игры	Баскетбольные мячи (25), волейбольные мячи (25), футбольные мячи (15). Волейбольная сетка (2), баскетбольные сетки (20). Футбольные ворота с сетками (2). Тактические доски по видам спорта (3). Счётчик (1).
1.4	Спорт	Гимнастические коврики (20), степ-платформы (12), фитболы (10), рогатые мячи (6), эспандеры (10), гантели (20), музыкальный центр (3), колонка(1) микрофоны (3). Биты (4 шт). Мячи (25 шт.), стойки (12 шт.)
2.	<i>Учебно-методическое оборудование</i>	
2.1	Компьютер (2), телевизор (1), музыкальный центр (3), тактические доски (3), планшеты (4), флеш-карта (4шт.)	
2.2	1. Учебники «Физическая культура», Матвеев А.П., 5 класс, 2017 г. (30 шт.) 2. Медиатека (20 шт)	