Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Зыковская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Зам. директора по В.Р.  МБОУ «Зыковская СОШ»  Т.В. Запорожец  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Согласовано  Заседание МС  МБОУ «Зыковская СОШ»  Протокол №\_\_\_  от « » \_\_\_\_\_\_\_ 2020г.  Руководитель МС  Александрова Н.А.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Утверждаю  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_  от « »\_\_\_\_\_\_\_\_2020г.  директор МБОУ «Зыковская СОШ»  Загородний Е.И.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Легкая атлетика. Кроссовая подготовка».**

**на 2020-2021 учебный год.**

Программу составила Курилович Елена Ярославна, учитель физической культуры высшей квалификационной категории.

с. Зыково

2020год.

**Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной про­граммы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ)

Настоящая учебная программа по предмету «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений на основе вида спорта – легкая атлетика разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования (далее – ГОС) (приказ Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 г. № 1089), федеральным базисным учебным планом и примерными учебными планами для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования (приказ Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312).

Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

* Учебная программа по предмету «Физическая культура» на основе вида спорта – легкая атлетика обеспечивает достижение планируемых результатов основной образовательной программы по предметной;
* Образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного образовательного учреждения «Зыковская средняя общеобразовательная школа» Березовского района Красноярского края;

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики бега, развитию физических способностей.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

***Обучающие***:

-формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

***Развивающие***:

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

***Воспитательные:***

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,

культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Возраст детей**: программа составлена для учащихся 9-11 классов

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 6 часов в неделю.

**Этапы:**

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 3 академических часа по 45 минут. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

* ***образовательно-познавательной направленности*** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
* ***образовательно-предметной направленности*** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр, походов.
* ***образовательно-тренировочной направленности*** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.
* **Основными формами подведения итогов** программы являются:
* тестирование;
* умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
* знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:
* способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

*вводный,* который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

* выполнение контрольных нормативов;
* овладение теоретическими знаниями;
* знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
* способность применять основные приёмы самоконтроля;
* знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
* знание основ истории развития лёгкой атлетики

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

*Личностные результаты:*

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные результаты:*

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа  внеурочной деятельности делает  акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой  свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

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

***Характеризовать***

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

***Уметь***

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

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

**Содержание программы**

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

*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

*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

*Общая физическая и специальная подготовка.* Практические занятия.

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

*Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.*1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега, (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), 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).

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

5. 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 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 3000-5000 м. Кроссовый бег 2000 м – 3000м. кросс по пересеченной местности. Челночный бег 3х10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

*Контрольные упражнения и спортивные соревнования.* Согласно плану спортивных мероприятий.

**Контрольно-нормативные требования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель в сентябре и мае.

**Материально-техническая база**. Занятия предусмотрено проводить на свежем воздухе и спортивном зале. Для этого в школе имеется стадион, мячи для метания, гранаты, маты.

**Учебно- тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Содержание учебного материала | Кол-во часов |
|  | Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности | В процессе занятий |
|  | История развития легкой атлетики | В процессе занятий |
|  | Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта | В процессе занятий |
|  | Тактические занятия | В процессе занятий |
|  | Спортивная ходьба | 15 |
|  | Бег на короткие дистанции. Бег на средние и длинные дистанции.  Кроссовая подготовка. | 174 |
|  | Походы | 6 |
|  | Соревнования | 15 |
|  | **Всего часов за 35 недель** | **210** |

**Календарно- тематическое планирование по легкой атлетике**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Содержание занятия | Дата | | | | | |
| 1. Вводное занятие.   Инструктаж по ТБ. | **Вводное занятие.**  **Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.**  Инструктаж по ТБ. ОФП.  Бег- 2000м. Развитие выносливости  Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.  Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. | 2.09 | | | | 3ч | |
| 1. Общие представления об оздоровительном беге. | **Общие представления об оздоровительном беге.**  Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.  Бег -3000м. ОФП.  Упражнения на растяжку | 5.09 | | | | 3ч | |
| 1. Техника бега на короткие дистанции | СБУ. ОФП.  Изучение техники бега.  - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.  Основные кинематические и динамические параметры. | 9.09 | | | | 3ч | |
| 1. **Соревнования «Осенний кросс» -школа** | **Соревнования «Осенний кросс». Дистанции: 500м, 1000м**  **Забеги по классам** | **12.09** | | | | 3ч | |
| 1. Стартовый разбег. | СБУ. ОФП.  Стартовый разбег. Анализ техники бега на короткие дистанции.  Развитие скоростных качеств  П\и «Лапта» | 16.09 | | | | 3ч | |
| 1. Бег по дистанции. | СБУ. ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.  Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. | 19.09 | | | | 3ч | |
| 1. Выполнение стартовых команд | СБУ. ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.  Выполнение стартовых команд | 23.09 | | | | 3ч | |
| 1. **Соревнования «Кросс наций»** | **Соревнования «Кросс наций», район** | **26.09** | | | | 3ч | |
| 1. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу | СБУ. ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.  Выполнение стартовых команд  Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу | 30.09 | | | | | 3ч |
| 1. **Пробег «В единстве наша сила»** | **Пробег «В единстве наша сила» -5км. о. Татышева** | **3.10** | | | | | 3ч |
| 1. Повторные старты без сигнала и по сигналу | СБУ. ОФП. Совершенствование техники спринтерского бега:  - выполнение стартовых команд  - повторные старты без сигнала и по сигналу  - изучение техники стартового разгона | 7.10 | | | | | 3ч |
| 1. Перехода от стартового разгона к бегу по дистанции | СБУ. ОФП. 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 | 10.10 | | | | | 3ч |
| 1. Техники бега по повороту | СБУ. ОФП, выполнение стартовых команд  - повторные старты без сигнала и по сигналу  - изучение техники стартового разгона  - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции | 14.10 | | | | | 3ч |
| 1. Финиширование | - изучение техники бега по повороту  - изучение техники низкого старта на повороте  - изучение техники финиширования  - совершенствование в технике бега | 17.10 | | | | | 3ч |
| 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | СБУ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.  Развитие скоростно –силовых качеств | 21.10 | | | | | 3ч |
| 1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции | СБУ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции  Развитие скоростной выносливости | 24.10 | | | | | 3ч |
| 1. Контрольное занятие: | СБУ. Бег -100м.  Круговая тренировка | 28.10 | | | | | 3ч |
| 1. Спортивная ходьба. Анализ техники ходьбы и бега. | Спортивная ходьба. Анализ техники ходьбы и бега. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. | 31.10 | | | | | 3ч |
| 1. Закрепление техники спортивной ходьбы | Закрепление техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. | 14.11 | | | | | 3ч |
| 1. Совершенствование техники спортивной ходьбы. | Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра. ОФП  Польза занятий спортивной ходьбой. Противопоказания. | 18.11 | | | 3ч | | |
| 1. Совершенствование техники спортивной ходьбы. | Совершенствование техники спортивной ходьбы. ОФП. | 21.11 | | | 3ч | | |
| 1. Спортивная ходьба в соревновательном режиме | Спортивная ходьба в соревновательном режиме  ОФП. Правила соревнований  П\И «Лапта». | 25.11 | | | 3ч | | |
| 1. **Дневной пеший поход** | **Дневной пеший поход** | **29.11** | | | 3ч | | |
| 1. Кроссовая подготовка.   Режимы интенсивности | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. | 2.12 | | 3ч | | | |
| 1. Техника бега на длинные и средние дистанции | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. | 5.12 | | 3ч | | | |
| 1. Особенности бега в зимний период | Особенности бега в зимний период | 9.12 | | 3ч | | | |
| 1. Развитие анаэробной выносливости | ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. | 12.12 | | 3ч | | | |
| 1. Развитие силовых качеств и гибкости | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. | 16.12 | | 3ч | | | |
| 1. Развитие силовых качеств и гибкости | Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники). | 19.12 | | 3ч | | | |
| 1. Развитие силовых качеств и гибкости | СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту. | 23.12 | | 3ч | | | |
| 1. Бег по пересеченной местности | Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.  Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра. | 26.12 | | 3ч | | | |
| 1. Техника бега в подъем. | СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета. | 27.12 | | 3ч | | | |
| 1. Бег по пересеченной местности.   За бегание в подъем. | СП. Повторный бег 2\*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1\*1 м с расстояния 8 м. | 30.12 | | 3ч | | | |
| 1. Бег по пересеченной местности | ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м. | 13.01 | 3ч | | | | |
| 1. Бег по пересеченной местности | ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 16.01 | 3ч | | | | |
| 1. Пробег «Здравствуй Новый год» | Пробег «Здравствуй Новый год» -5км. о. Татышева | 20.01 | 3ч | | | | |
| 1. Бег по пересеченной местности | ОФП. Кроссовый бег 1000 м. | 23.01 | 3ч | | | | |
| 1. **Пробег «Татьянин день»** | **Пробег «Татьянин день» -5км. о. Татышева** | 26.01 | 3ч | | | | |
| 1. Тактика бега по пересеченной местности | ОРУ. Челночный бег 3\*10 м. Подвижная игра. | 30.01 | 3ч | | | | |
| 1. Тактика бега по пересеченной местности | ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. | 3.02 | 3ч | | | | |
| 1. Контрольная тренировка.- бег 2000м в зимнее время на время | Контрольная тренировка.- бег 2000м в зимнее время на время | 6.02 | 3ч | | | | |
| 1. Тактика бега по пересеченной местности | ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. | 10.02 | 3ч | | | | |
| 1. Бег на средние дистанции | Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции | 13.02 | 3ч | | | | |
| 1. Бег на средние дистанции | ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра. | 17.02 | 3ч | | | | |
| 1. Интервальный бег | ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. | 20.02 | 3ч | | | | |
| 1. Интервальный бег | СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг. | 24.02 | 3ч | | | | |
| 1. Интервальный бег | Бег на средние учебные дистанции. ОФП- круговая тренировка. | 27.02 | 3ч | | | | |
| 1. Повторный бег на длительных отрезках дистанции | Повторный бег на длительных отрезках дистанции Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. | 3.03 | 3ч | | | | |
| 1. **Дневной лыжный поход** | **Дневной лыжный поход** | 6.03 | 3ч | | | | |
| 1. Повторный бег на длительных отрезках дистанции | СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 \* 10м и 6 \* 10 м. Встречная эстафета. | 10.03 | 3ч | | | | |
| 1. Повторный бег на длительных отрезках дистанции | СП. Повторный бег 2\*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1\*1 м с расстояния 8 м.. | 13.03 | 3ч | | | | |
| 1. Ускорения и ритмовые пробежки | ОФП. Ускорения и ритмовые пробежки. Равномерный бег 1000-1200 м. | 17.03 | | | | 3ч | |
| 1. Ускорения и ритмовые пробежки | ОФП. Ускорения и ритмовые пробежки . Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 20.03 | | | | 3ч | |
| 1. Ускорения и ритмовые пробежки | ОФП. Ускорения и ритмовые пробежки . Кроссовый бег 1000 м. | 31.03 | | | | 3ч | |
| 1. Ускорения и ритмовые пробежки | ОФП с набивными мячами. Ускорения и ритмовые пробежки..  Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. | 3.04 | | | | 3ч | |
| 1. Бег с использование внешней среды | ОРУ. Бег по пересеченной местности. Челночный бег 3\*10 м. Подвижная игра. | 7.04 | | | | 3ч | |
| 1. Бег с использование внешней среды | ОРУ. Бег по пересеченной местности.Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра. | 10.04 | | | | 3ч | |
| 1. Бег с использование внешней среды | ОФП. Бег по пересеченной местности. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. | 14.04 | | | | 3ч | |
| 1. Длительный кроссовый бег. Развитие выносливости | ОФП. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости | 17.04 | | | | 3ч | |
| 1. Длительный кроссовый бег | ОФП. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости | 21.04 | | | | 3ч | |
| 1. **Соревнования «Открытие сезона»** | **Соревнования «Открытие сезона». – 3000м. Стадион, школа** | **25.04** | | | | 3ч | |
| 1. Длительный кроссовый бег | ОФП. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости | 28.04 | | | | 3ч | |
| 1. Длительный кроссовый бег | ОФП. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости | 5.05 | | | | 3ч | |
| 1. Кроссовый бег в разных зонах ЧСС | ОФП. Бег по пересеченной местности, с ускорениями на определенных участках маршрута, шаг до полного восстановления. Развитие выносливости | 8.05 | | | | 3ч | |
| 1. Спринтерский бег | Совершенствование техники спринтерского бега:  Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд | 12.05 | | | | 3ч | |
| 1. Совершенствование спринтерского бега | Совершенствование техники спринтерского бега:  Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд | 15.05 | | | | 3ч | |
| 1. Совершенствование спринтерского бега | 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 | 19.05 | | | | 3ч | |
| 1. Совершенствование спринтерского бега | Совершенствование техники спринтерского бега:  - бег по повороту  - техника финиширования  - совершенствование в технике бега | 22.05 | | | | 3ч | |
| 1. Контрольное занятие | Бег 60 м. Отжимание. Тройной прыжок. Пресс 60 секунд. Подвижные игры | 26.05 | | | | 3ч | |
| 1. **Дневной пеший поход** | **Дневной пеший поход** | 29.05 | | | | 3ч | |
| Всего часов |  |  | | | | 210 | |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

* 1. Стандарт основного общего образования по физической культур Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
  2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы
  3. Рабочие программы по физической культуре
  4. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха
  5. Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского.
  6. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.
  7. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: <http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html>
  8. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: [http://www.prosv.ru/ebooks/Lah\_Fiz-ra\_10-11 /index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11%20/index.html).
  9. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
  10. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.
  11. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению
  12. Методические издания по физической культуре для учителей Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
  13. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

**ЛИТЕРАТУРА**

**Для педагога:**

1. Комплексная про­грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

**Для обучающегося:**

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г