

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОРЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 40

УТВЕРЖДАЮ:

СОГЛАСОВАНО:

РАССМОТРЕНО:

Директор лицея

Зам. директора по ВР

на заседании МО учителей ФК

Шатохин Е.А.

Крутихина И.Г.

Коптев А.Д.

«___» сентября 2016г.

«___» сентября 2016г.

«___» сентября 2016г.

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ПРЕДМЕТУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
«Легкая атлетика»
для учащихся 4-5 классов (11-14 лет)
Срок реализации: 4 года**

Учитель физической культуры высшей квалификационной категории Иванов
Алексей Юрьевич

2016 год

Пояснительная записка

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

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке;

этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 35 недель. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

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 5-8 классов (возраст учащихся – 11-14 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 9 часов в неделю (315 часов в год, всего – 1260 часов).

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (5-6 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков(7-8 класс);

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 120 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;

- **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, а так же уметь 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 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.

Демонстрировать:

5-6 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки			мальчики	девочки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	20	4.35	5.10
Средний	170	150	5.4	5.6	6	17	5.08	6.20
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	11	6.30	7.05

7-8 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	208	185	4.7	4.9	10	22	4.05	4.55
Средний	190	170	5.4	5.5	8	19	5.15	5.30
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	12	6.00	6.45

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Из них			
			1 год	2 год	3 год	4 год
1	Бег на короткие дистанции	270	63	63	72	72
2	Бег на длинные дистанции	198	45	45	54	54
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	252	60	60	54	54
4	ОФП в тренажёрном зале	252	72	72	54	54
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	288	75	75	81	81
Итого часов:		1260	315	315	315	315

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	63	В процессе обучения	63
1.1	Техника выполнения высокого старта	12	-	12
1.2	Техника выполнения низкого старта	24	-	24
1.3	Беговые и прыжковые упражнения	27	-	27
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	60	В процессе обучения	60
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	30	-	30
2.2	Техника приземления	30	-	30
3.	ОФП в тренажёрном зале	72	В процессе обучения	72
3.1	Упражнения с гантелями и грифом	36	-	36
3.2	Упражнения на тренажёрах	36	-	36
4.	Бег на длинные дистанции	45	В процессе обучения	45
4.1	Техника движения рук, ног. Дыхание	9	-	9
4.2	Пробегание временных отрезков с нарастанием темпа	9	-	9
4.3	Специальные беговые упражнения	18	-	18
4.4	Бег в гору	9	-	9
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	75	В процессе обучения	75
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	75	-	75

Содержание

1 раздел: Бег на короткие дистанции

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.
- история развития легкой атлетики

Практическая часть: Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: ОФП в тренажёрном зале

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях в тренажёрном зале. Страховка и самостраховка.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть: Выполнение упражнений с гантелями весом от 1 до 5 кг на развитие силовой выносливости. Выполнение упражнений с грифом и на тренажёрах с небольшим весом.

4 раздел: Бег на длинные дистанции

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по бегу на длинные дистанции. Контроль и самоконтроль физического состояния.

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: Пробегание временных отрезков от 1 до 6 минут в различном темпе. Бег до 1 км.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», « Жмурки», « Ловишки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам» ,«Перемена мест», Иг «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	63	В процессе обучения	63
1.1	Техника выполнения высокого старта. Бег по дистанции	12	-	12
1.2	Техника выполнения низкого старта. Стартовый разгон и бег по дистанции	24	-	24
1.3	Беговые и прыжковые упражнения	27	-	27
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	60	В процессе обучения	60
2.1	Подбор разбега. Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	30	-	30
2.2	Техника приземления	30	-	30
3.	ОФП в тренажёрном зале	72	В процессе обучения	72
3.1	Упражнения с гантелями и грифом	36	-	36
3.2	Упражнения на тренажёрах	36	-	36
4.	Бег на длинные дистанции	45	В процессе обучения	45
4.1	Техника движения рук, ног. Дыхание	9	-	9
4.2	Пробегание временных отрезков с нарастанием темпа	9	-	9
4.3	Специальные беговые упражнения	18	-	18
4.4	Бег в гору	9	-	9
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	75	В процессе обучения	75
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	75	-	75

Содержание

1 раздел: Бег на короткие дистанции

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть: низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.

- легкая атлетика - как вид спорта

Практическая часть: прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: ОФП в тренажёрном зале

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях в тренажёрном зале. Страховка и самостраховка.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть: Выполнение упражнений с гантелями весом от 1 до 7 кг на развитие силовой выносливости. Выполнение упражнений с грифом и на тренажёрах с небольшим весом.

4 раздел: Бег на длинные дистанции

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по бегу на длинные дистанции. Контроль и самоконтроль физического состояния.

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: Пробегание временных отрезков от 1 до 8 минут в различном темпе. Бег до 1,5 км.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», « Жмурки», « Ловишки», « Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Бег на короткие дистанции	72	В процессе обучения	72
1.1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	20	-	20
1.2	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	25	-	25
1.3	Беговые и прыжковые упражнения	27	-	27
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	54	В процессе обучения	54
2.1	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	25	-	25
2.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	29	-	29
3.	ОФП в тренажёрном зале	54	В процессе обучения	54
3.1	Упражнения с гантелями и грифом	27	-	27
3.2	Упражнения на тренажёрах	27	-	27
4.	Бег на длинные дистанции	54	В процессе обучения	54
4.1	Бег по пересечённой местности	18	-	18
4.2	Пробегание временных отрезков с нарастанием темпа	9	-	9
4.3	Специальные беговые упражнения	18	-	18
4.4	Бег в гору	9	-	9
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	75	В процессе обучения	75
5.1	Развитие физических способностей в	75	-	75

	подвижных играх с элементами легкой атлетики			
--	--	--	--	--

Содержание

1 раздел: Бег на короткие дистанции

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

Практическая часть: прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: ОФП в тренажёрном зале

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях в тренажёрном зале. Страховка и самостраховка.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть: Выполнение упражнений с гантелями весом от 1 до 8 кг на развитие силовой выносливости. Выполнение упражнений с грифом в различных положениях. На тренажёрах с небольшим и средним весом.

4 раздел: Бег на длинные дистанции

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по бегу на длинные дистанции.

Контроль и самоконтроль физического состояния.

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: Пробегание временных отрезков от 3 до 10 минут в различном темпе. Бег до 2 км.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», « Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

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

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	
1.	Бег на короткие дистанции	72	В процессе обучения	1.
1.1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	20	-	1.1
1.2	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	25	-	1.2
1.3	Беговые и прыжковые упражнения	27	-	1.3
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	54	В процессе обучения	2
2.1	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	25	-	2.1
2.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	29	-	2.2
3.	ОФП в тренажёрном зале	54	В процессе обучения	3.
3.1	Упражнения с гантелями и грифом	27	-	3.1
3.2	Упражнения на тренажёрах	27	-	3.2
4.	Бег на длинные дистанции	54	В процессе обучения	4.
4.1	Бег по пересечённой местности	18	-	4.1
4.2	Пробегание временных отрезков с нарастанием темпа	9	-	4.2
4.3	Специальные беговые упражнения	18	-	4.3
4.4	Бег в гору	9	-	4.4
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	75	В процессе обучения	5.
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	75	-	5.1

Содержание

1 раздел: Бег на короткие дистанции

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

Практическая часть: прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: ОФП в тренажёрном зале

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях в тренажёрном зале. Страховка и самостраховка.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть: Выполнение упражнений с гантелями весом от 1 до 8 кг на развитие силовой выносливости. Выполнение упражнений с грифом в различных положениях. На тренажёрах с небольшим и средним весом.

4 раздел: Бег на длинные дистанции

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по бегу на длинные дистанции. Контроль и самоконтроль физического состояния.

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: Пробегание временных отрезков от 5 до 15 минут в различном темпе. Бег до 3 км.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В учебных группах первого и второго года обучения.

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5

ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

В учебных группах третьего и четвертого года обучения.

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.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич.</i> 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 .	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
2	Демонстрационные учебные пособия	
2.1.	Плакаты методические	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Технические средства обучения	
3.1.	Мультимедийный компьютер	Возможность входа в Интернет. 1

4.	Учебно-практическое оборудование	
4.1.	Стенка гимнастическая	10
4.2.	Перекладина гимнастическая	2
4.3.	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
4.4.	Мост гимнастический подкидной	2
4.5.	Скамейка гимнастическая жесткая	
4.6.	Маты гимнастические	10
4.7.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	20
4.8.	Мяч малый (теннисный)	25
4.9.	Скакалка гимнастическая	30
4.11.	Палка гимнастическая	20
4.12.	Обруч гимнастический	20
<i>Легкая атлетика</i>		
5.1.	Флажки	4
5.2.	Лента финишная	1
5.3.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
5.4.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
5.5.	Мячи для метания	20
<i>Подвижные и спортивные игры</i>		
6.1.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
6.2.	Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой	4
6.3.	Мячи баскетбольные	50
6.4.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
6.5.	Стойки волейбольные	2
6.6.	Сетка волейбольная	2
6.7.	Мячи волейбольные	25
6.8.	Табло перекидное	1
6.9.	Ворота для мини футбола	2
6.10.	Мяч футбольный	15
6.11.	Насос для накачивания мячей	2
<i>Измерительные приборы</i>		
7.1.	Секундомер	7
<i>Средства первой помощи</i>		
8.1.	Аптечка медицинская	1
9.	Спортивные сооружения	
9.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
9.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
9.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
10.	Пришкольный стадион (площадка)	
10.1.	Легкоатлетическая дорожка	3
10.2.	Сектор для прыжков в длину	1
10.3.	Игровое поле для футбола	1
10.4.	Площадка игровая баскетбольная	2
10.5.	Площадка игровая волейбольная	2

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Матвеев А.П. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев.- М.: Просвещение, 2011. 2. Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы/А.П.Матвеев.- 5-е изд.- М. : Просвещение, 2009

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