

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Новгородской области
Комитет образования Администрации Окуловского муниципального района
МАОУ «СШ п.Боровёнка»


РАССМОТРЕНО

на педагогическом
совете

Протокол № 1
от 30 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР

 Михайлова Т.П.
30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы

 Селезнева Л.Н.

Приказ № 78-о.д.
от 30 августа 2023 г.



Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика»
для обучающихся 5-9 классов

Выполнила:
учитель
физкультуры
Спиридонова
В.Д

Боровёнка
2023г

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

При создании программы 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 программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества.

Цели и задачи

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 данной программе эта цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность данной 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 оздоровительной, спортивной и

прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических

способностей и их целенаправленного развития.

Ее воспитывающее значение 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 взрослыми,

организации совместной тренировочной и консультативной деятельности.

Центральной идеей является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение

единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. содействие гармоничному развитию личности;
2. закаливание детей;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. легкой атлетики;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения в соответствии с возрастом;
10. участвовать в соревнованиях по легкой атлетике.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов олимпийцев;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и

- проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий спортом, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
 - готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий спортом;
 - стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
 - готовность организовывать и проводить занятия легкой 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 физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
 - повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
 - формирование представлений об основных понятиях и терминах легкой атлетики, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- 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;
- 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;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила соревнований при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия;
- 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

- выполнять технические элементы из видов легкой атлетики;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения.
- коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание программы

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности.

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, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

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; упражнения с предметами: со скакалками и

мячами. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение

работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

2. 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).

3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники

эстафетного бега).

4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 600-800 м. Бег на средние дистанции 1000-

1500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (5-20 мин). Стартовый разгон. Челночный

бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м, 3x30 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в

сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег от 1000 м до 3000. Челночный бег 3x10 м.

Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

Виды подготовки легкоатлета

Подготовка легкоатлета - это многогранный процесс, в котором можно выделить физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую подготовку.

Физическая подготовка.

Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной подготовки (СФП). Цель ОФП - гармоническое

развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят,

функциональных возможностей организма в целом. В качестве основных средств применяются

общеразвивающие упражнения, оказывающие воздействия на организм занимающихся. При

этом развивается и укрепляется костно-мышечный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движения, повышается уровень двигательных качеств.

Цель СФП - развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех

двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Начинаящим юным спортсменам основное внимание

необходимо уделить небольшое количество занятий ОФП и лишь по мере их спортивного роста

постепенно повышать удельный вес СФП.

Сила - важнейшее качество. Развитие силы осуществляется регулярным повторением

упражнений с отягощениями, преодолением массы собственного тела и преодолением

сопротивления партнера. Упражнения могут быть динамическими (изотоническими) и

статистическими (изометрическими). В динамических упражнениях работающие мышцы

изменяют свою длину, в статистических - только напрягаются.

Быстрота-это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц,

со способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений.

Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Для развития быстроты

применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с

максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон,

спортивные игры.

Выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость

определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной

интенсивности.

Специальная выносливость - это способность выполнять специфическую работу без

снижения ее эффективности в заданное время (длительный бег с умеренной скоростью).

Гибкость определяется эластичностью связок, мышц, подвижностью в суставах (особенно

необходима легкоатлетам прыжках в высоту, барьерном беге).

Ловкость-умение спортсмена выполнять упражнения требующие координации многих

групп мышц, в кратчайшее время

Техническая подготовка

Включает в свое содержание различные средства, направленные на обучение,

направленные на развитие умения ориентироваться в пространстве. Спортивная техника - это

способ выполнения изучаемого упражнения. При обучении технике легкоатлетических

упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению

условий выполнения данного упражнения.

Тактическая подготовка

Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях.

Выбор

той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой

спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от

состава участников соревнований. Тактика в беге разнообразна (тактика лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или наоборот,

замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем).

Морально-волевая подготовка

Создать из группы занимающихся единый коллектив, который будет способствовать воспитанию патриотизма, чувства долга, скромности, требовательности к себе и к товарищам, уважения к славным традициям спорта.

Только обладая необходимыми качествами, трудолюбием, настойчивостью можно достичь высоких результатов.

Тематическое планирование

5 класс

№ занятия	Содержание занятий	Дата
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ на занятиях легкой атлетикой, охрана труда. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Легкоатлетическая разминка. Высокий старт. Бег с ускорением	
2.	Повторный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции	
3.	Развитие гибкости. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	
4.	Техника метания мяча. Метания мяча на дальность	
5.	Техника эстафетного бега. Подвижные игры	
6.	Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 800м.	
7.	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Гигиена спортсмена и закаливание.	
8.	Кросс в сочетании с ходьбой до 1000-1500 м.	
9.	Круговая тренировка. Развитие координации, силовых и скоростно-силовых качеств.	
10.	Бег на средние дистанции 500-800м. ОФП	
11.	История развития легкоатлетического спорта. Низкий старт, стартовый разбег	
12.	Кроссовая подготовка. Челночный бег	
13.	Кросс 2500м. Встречная эстафета	
14.	Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	
15.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Силовые упражнения.	
16.	Эстафетный бег. Упражнения на гибкость.	
17.	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 400м	
18.	ОФП – прыжковые упражнения. Круговая эстафета	
19.	Челночный бег 3x10м и 6x10 м. Подвижные игры. Судейство соревнований	

20.	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м	
21.	Специально-беговые упражнения. Техническая подготовка	
22.	Техника выполнения низкого старта. Подвижные игры	
23.	Техника выбегания с низкого старта. Бег 20.30м	
24.	Техника бега по дистанции в спринте. Бег 40,50,60м	
25.	Техника финиширования в беге на короткие дистанции. Бег с ускорением.	
26.	Развитие быстроты. Подвижные игры.	
27.	Кроссовая подготовка. Встречная эстафета	
28.	Кроссовая подготовка. Круговая тренировка	
29.	Кроссовая подготовка. Развитие силовых качеств.	
30.	Прыжки с места и с разбега с доставанием предметов	
31.	Прыжки через препятствия. Эстафеты	
32.	Судейство соревнований. Интервальный бег.	
33.	Психологическая подготовка. Прыжки через препятствие	
34.	Встречная эстафета. Подвижные игры	

6 класс

Тема занятия	Количество часов
Легкоатлетическая разминка	1
Высокий старт. Бег с ускорением	1
Повторный бег	1
Низкий старт.Бег на короткие дистанции	1
Развитие гибкости	1
Бег на короткие дистанции: 30,60и 100м	1
Техника метания мяча	1
Техника эстафетного бега	1
Метание мяча на дальность	1
ОФП Подвижные игры	1
Специальные беговые упражнения	1
Бег на короткие дистанции (зачет)	1
Бег на средние дистанции 300-500м	1
Бег на средние дистанции 400-500м	1
Челночный бег 3×10м	1
Повторный бег 2×60м	1
Равномерный бег 1000-1200м	1
Техника эстафетного бега	1
Кросс в сочетании с ходьбой 800-1000м	1
Кроссовая подготовка	1
Круговая тренировка	1
Бег на средние дистанции	1
ОФП. Прыжковые упражнения	1
Бег по виражу	1
Встречная эстафета	1
Кросс 1000м	1
Бег 60, 100м	1
Кросс 1500м	1
Круговая эстафета	1
Метание мяча	1
Метание гранаты	1
Бег по пересеченной местности	1
Прыжок в длину с места	1
Прыжок в длину с разбега	1

7 класс

7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные испытания	Практическая, теоретическая деятельность	
Раздел 1. Спринтерский бег					
1.1.	низкий старт	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	бег по дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3.	техника финиширования	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4.	эстафетный бег, челночный бег	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Прыжки в длину с разбега					
2.1.	подводные упражнения: прыжок в длину с места за счет маха с приземлением на маховую, и на две	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	выполнение имитационных упражнений на барьерах (фаза полета)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	выполнение отталкивания с трех, пяти шагов с приземлением на маховую	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	подбор разбега, прыжок с 5 беговых шагов	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5.	прыжок в длину с 10 шагов на результат	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		8			

Раздел 3. Бег на средние дистанции					
3.1	кроссовый бег	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	отрабатывание приемов старта в беге на средние дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	техника бега по дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4	отрабатывание техники финиширования	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5	Бег на время 800м	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		7			
Раздел 4. Метания					
4.1	метание теннисного мяча с места ноги параллельно с вытянутой рукой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2	метание теннисного мяча с места с поворотом туловища	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	попадание мячом в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4	техника разбега в метании, скрестный шаг	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5	выполнение финального усилия после скрестного шага;	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6	целостное выполнение упражнения на результат	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
Раздел 5. Теоретические знания в области легкой атлетики					

5.1	Техника безопасности при занятиях бегом на короткие дистанции. Правила организации соревнований в данных видах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.2	Техника безопасности при занятиях бегом на средние дистанции. Правила организации соревнований в данных видах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.3	Техника безопасности при занятиях прыжками в длину с разбега. Правила организации соревнований в данных видах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.4	Техника безопасности при занятиях метаниями. Правила организации соревнований в данных видах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
Раздел 6. Соревнования					
6.1	участие в соревнованиях 4-х борье (школьный уровень)	1	1	0	
6.2	участие в соревнованиях 4-х борье (районный уровень)	1	1	0	
Итого по разделу		2			
Общее количество часов по программе		34	6	28	

8 класс

8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные испытания	Практическая, теоретическая деятельность	
Раздел 1. Спринтерский бег					
1.1.	низкий старт	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	бег по дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3.	техника финиширования	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4.	эстафетный бег	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Прыжки в длину с разбега					
2.1.	подводящие упражнения: прыжок в длину с места за счет маха с приземлением на маховую, и на две	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	выполнение имитационных упражнений на барьерах (фаза полета)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	выполнение отталкивания с трех, пяти шагов с приземлением на маховую	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	подбор разбега, прыжок с 5 беговых шагов	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	прыжок в длину с 10 шагов на результат	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		8			
Раздел 3. Бег на средние дистанции					
3.1	кроссовый бег	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/

3.2	отработка приемов старта в беге на средние дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	техника бега по дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4	отработка техники финиширования	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5	Бег на время 1000м	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		7			
Раздел 4. Метания					
4.1	метание теннисного мяча с места ноги параллельно с вытянутой рукой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2	метание теннисного мяча с места с поворотом туловища	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	попадание мячом в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4	техника разбега в метании; скрестный шаг	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5	выполнение финального усилия после скрестного шага;	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6	целостное выполнение упражнения на результат	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
Раздел 5. Теоретические знания в области легкой атлетики					
5.1	Техника безопасности при занятиях бегом на короткие дистанции. Правила организации соревнований в данных видах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.2	Техника безопасности при занятиях бегом на средние дистанции. Правила организации соревнований в данных видах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

5.3	Техника безопасности при занятиях прыжками в длину с разбега Правила организации соревнований в данных видах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.4	Техника безопасности при занятиях метаниями. Правила организации соревнований в данных видах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
Раздел 6. Соревнования					
6.1	участие в соревнованиях 4-х борье (школьный уровень)	1	1	0	
6.2	участие в соревнованиях 4-х борье (районный уровень)	1	1	0	
Итого по разделу		2			
Общее количество часов по программе		34	6	28	

9 класс

9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные испытания	Практическая, теоретическая деятельность	
Раздел 1. Спринтерский бег					
1.1.	низкий старт	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2.	бег по дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3.	техника финиширования	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.4.	эстафетный бег	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		5			
Раздел 2. Прыжки в длину с разбега					
2.1.	подводные упражнения: прыжок в длину с места за счет маха с приземлением на маховую, и на две	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2.	выполнение имитационных упражнений на барьерах (фаза полета)	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3.	выполнение отталкивания с трех, пяти шагов с приземлением на маховую	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4.	подбор разбега, прыжок с 5 беговых шагов	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5.	прыжок в длину с 10 шагов на результат	2	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		8			
Раздел 3. Бег на средние дистанции					
3.1	кроссовый бег	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2	отработка приемов старта в беге на средние дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3	техника бега по дистанции	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.4	отработка техники финиширования	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.5	бег на время 1000м	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		7			
Раздел 4. Метания					

4.1	метание теннисного мяча с места ноги параллельно с вытянутой рукой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.2	метание теннисного мяча с места с поворотом туловища	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.3	вопадание мячом в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.4	техника разбега в метании, скрестный шаг	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.5	выполнение финального усилия после скрестного шага;	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.6	целостное выполнение упражнения на результат	1	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
Раздел 5. Теоретические знания в области легкой атлетики					
5.1	Техника безопасности при занятиях бегом на короткие дистанции. Правила организации соревнований в данных видах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.2	Техника безопасности при занятиях бегом на средние дистанции. Правила организации соревнований в данных видах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.3	Техника безопасности при занятиях прыжками в длину с разбега Правила организации соревнований в данных видах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
5.4	Техника безопасности при занятиях метаниями. Правила организации соревнований в данных видах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			

Раздел 6. Соревнования					
6.1	участие в соревновании 4-х борье (школьный уровень)	1	1	0	
6.2	участие в соревновании 4-х борье (районный уровень)	1	1	0	
Итого по разделу		2			
Общее количество часов по программе		34	6	28	

Материально-техническое обеспечение

1. Мячи для метания
2. Набивные Мячи
3. Скакалки
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Эстафетные палочки
7. Координационная лестница
8. Конусы
9. Свисток
10. Секундомер