

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

Пояснительная записка.

Направленность программы: спортивно – оздоровительная

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2014 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, 2015. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Цель:

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

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.

Планируемые 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.).

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 - 9 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 |

Содержание.

5 класс.

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой

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: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м

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: «Волк во рву», « 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».

6 класс.

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

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: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с

двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.

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: «Знамя», « 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».

7 класс.

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой

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: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Практическая часть: разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Практическая часть: выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.

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»

8-9 класс.

1 раздел: Беговые упражнения

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: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- здоровье и здоровый образ жизни.

Практическая часть: разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Практическая часть: выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16м.

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»

Тематическое планирование.

| № п/п | Наименование раздела | Всего часов | Из них | | | | |
|---------------------|---|-------------|---------|---------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| 1 | Бег на короткие дистанции | 37 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 |
| 2 | Метание малого мяча | 37 | 8 | 8 | 7 | 8 | 7 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 36 | 6 | 6 | 8 | 6 | 8 |
| 4 | Прыжки в высоту «перешагиванием» | 36 | 6 | 6 | 8 | 6 | 8 |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 24 | 6 | 6 | 4 | 6 | 4 |
| Итого часов: | | 136 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |

5 класс.

| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | | Форма проведения занятий |
|-------|-------------------------------------|-------------|---------------------|----------|--------------------------|
| | | | теория | практика | |
| 1. | Бег на короткие дистанции | 8 | В процессе обучения | 8 | тренировка |
| 1.1 | Техника выполнения высокого старта | 2 | - | 2 | тренировка |
| 1.2 | Техника выполнения низкого старта | 3 | - | 3 | тренировка |
| 1.3 | Стартовый разгон и бег по дистанции | 3 | - | 3 | тренировка |
| 2 | Прыжки в длину с | 6 | В | 6 | тренировка |

| | | | | | |
|-----|--|----------|-------------------------------|---|------------|
| | разбега "согнув ноги" | | процессе обучени я | | |
| 2.1 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» | 3 | - | 3 | тренировка |
| 2.2 | Техника приземления | 3 | - | 3 | тренировка |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" | 6 | В процессе обучени я | 6 | тренировка |
| 3.1 | Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании | 2 | - | 2 | тренировка |
| 3.2 | Постановка толчковой ноги на место отталкивания | 4 | - | 4 | тренировка |
| 4. | Метание малого мяча | 8 | В процессе обучени я | 8 | тренировка |
| 4.1 | Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии | 1 | - | 1 | тренировка |
| 4.2 | Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии | 1 | - | 1 | тренировка |
| 4.3 | Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. | 4 | - | 4 | тренировка |
| 4.4 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м. | 2 | - | 2 | тренировка |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетикой | 6 | В процессе обучени я | 6 | тренировка |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 7 | - | 7 | тренировка |

6 класс

| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | | Форма проведения занятий |
|-------|---|-------------|---------------------|----------|--------------------------|
| | | | теория | практика | |
| 1. | Бег на короткие дистанции | 8 | В процессе обучения | 8 | тренировка |
| 1.1 | Техника выполнения низкого старта | 2 | - | 2 | тренировка |
| 1.2 | Стартовый разгон и бег по дистанции | 3 | - | 3 | тренировка |
| 1.3 | Техника движения рук в беге | 3 | - | 3 | тренировка |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 6 | В процессе обучения | 6 | тренировка |
| 2.1 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» | 3 | - | 3 | тренировка |
| 2.2 | Техника приземления | 3 | - | 3 | тренировка |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" | 6 | В процессе обучения | 6 | тренировка |
| 3.1 | Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту | 2 | - | 2 | тренировка |
| 3.2 | Техника разбега в сочетании с отталкиванием | 4 | - | 4 | тренировка |
| 4. | Метание малого мяча | 8 | В процессе обучения | 8 | тренировка |
| 4.1 | Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии | 1 | - | 1 | тренировка |
| 4.2 | Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии | 1 | - | 1 | тренировка |
| | Техника выполнения | 1 | - | 1 | тренировка |

| | | | | | |
|-----|---|----------|---------------------|---|------------|
| | скрестного шага | | | | |
| 4.3 | Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега | 3 | - | 3 | тренировка |
| 4.4 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м. | 2 | - | 2 | тренировка |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетикой | 6 | В процессе обучения | 6 | тренировка |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 7 | - | 7 | тренировка |

7 класс.

| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | | Форма проведения занятий |
|-------|---|-------------|---------------------|----------|--------------------------|
| | | | теория | практика | |
| 1. | Бег на короткие дистанции | 7 | В процессе обучения | 7 | тренировка |
| 1.1 | Техника выполнения низкого старта и стартового разгона | 3 | - | 3 | тренировка |
| 1.2 | Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью | 4 | - | 4 | тренировка |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 8 | В процессе обучения | 8 | тренировка |
| 2.1 | Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега | 4 | - | 4 | тренировка |
| 2.2 | Ритм последних шагов | 4 | - | 4 | тренировка |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" | 8 | В процессе обучения | 8 | тренировка |
| 3.1 | Техника разбега в сочетании с отталкиванием | 4 | - | 4 | тренировка |
| 3.2 | Техника перехода через планку | 4 | - | 4 | тренировка |

| | | | | | |
|-----|--|---|---------------------|---|------------|
| 4. | Метание малого мяча | 7 | В процессе обучения | 7 | тренировка |
| 4.1 | Техника выполнения скрестного шага | 1 | - | 1 | тренировка |
| 4.2 | Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов | 1 | - | 1 | тренировка |
| 4.3 | Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов. | 3 | - | 3 | тренировка |
| 4.4 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м. | 2 | - | 2 | тренировка |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетикой | 4 | В процессе обучения | 4 | тренировка |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 5 | - | 5 | тренировка |

8 класс

| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | | Форма проведения занятий |
|-------|--|-------------|---------------------|----------|--------------------------|
| | | | теория | практика | |
| 1. | Бег на короткие дистанции | 8 | В процессе обучения | 8 | тренировка |
| 1.1 | Обучение техники бега с низкого старта. | 1 | - | 1 | тренировка |
| 1.2 | Совершенствование техники бега с низкого старта. | 2 | - | 2 | тренировка |
| 1.3 | Техника стартового разгона и бега по дистанции | 2 | - | 2 | тренировка |

| | | | | | |
|------------|---|----------|---------------------------|----------|------------|
| | максимальной скоростью. | | | | |
| 1.4 | Обучение технике движения рук в беге. | 1 | - | 1 | тренировка |
| 1.5 | Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции. | 1 | - | 1 | тренировка |
| 1.6 | Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях. | 1 | - | 1 | тренировка |
| 2. | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 6 | В процесс обучения | 6 | тренировка |
| 2.1 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбег. | 2 | - | 2 | тренировка |
| 2.2 | Техника приземления в прыжках в длину с разбега. | 2 | - | 2 | тренировка |
| 2.3 | Техника разбега в сочетании с отталкиванием. | 1 | - | 1 | тренировка |
| 2.4 | Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега. | 1 | - | 1 | тренировка |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | 6 | В процесс обучения | 6 | тренировка |
| 3.1 | Техника отталкивания и правильного выполнению маховых движений ног и руками при отталкивании. | 3 | - | 3 | тренировка |
| 3.2 | Техника разбега в сочетании с отталкиванием. | 3 | - | 3 | тренировка |
| 4. | Метание малого мяча | 3 | В процесс обучения | 8 | тренировка |
| 4.1 | Совершенствование хлесткого движения руки в момент финального | 2 | - | 2 | тренировка |

| | | | | | |
|------------|--|----------|------------------------------|----------|------------|
| | усилия. | | | | |
| 4.2 | Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. | 1 | - | 1 | тренировка |
| 4.3 | Метание малого мяча в цель. | 3 | - | 2 | тренировка |
| 4.4 | Техника выполнения скрестного шага. | 1 | - | - | тренировка |
| 4.5 | Техника метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов. | 2 | - | 2 | тренировка |
| 5. | Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики. | 9 | В процесс е обучени я | 9 | тренировка |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. | 9 | | 9 | тренировка |

9 класс

| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | | Форма проведения занятий |
|-----------|---|-------------|-----------------------------|----------|--------------------------|
| | | | теория | практика | |
| 1. | Бег на короткие дистанции | 7 | В процессе обучени я | 7 | тренировка |
| 1.1 | Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции | 4 | - | 4 | тренировка |
| | Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. | 3 | - | 3 | тренировка |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 8 | В процессе обучени я | 8 | тренировка |
| 2.1 | Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом | 2 | - | 2 | тренировка |

| | | | | | |
|-----|---|----------|---------------------|---|------------|
| | «согнув ноги» | | | | |
| 2.2 | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика | 3 | - | 3 | тренировка |
| 2.3 | Прыжок в длину с полного разбега. | 3 | - | 3 | тренировка |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" | 8 | В процессе обучения | 8 | тренировка |
| 3.1 | Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания» | 2 | - | 2 | тренировка |
| 3.2 | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика | 3 | - | 3 | тренировка |
| 3.3 | Прыжок в высоту с полного разбега. | 3 | | 3 | тренировка |
| 4. | Метание малого мяча | 7 | В процессе обучения | 7 | тренировка |
| 4.1 | Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге. | 2 | - | 2 | тренировка |
| 4.2 | Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега | 3 | - | 3 | тренировка |
| 4.3 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м. | 2 | - | 2 | тренировка |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетикой | 4 | В процессе обучения | 4 | тренировка |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с | 5 | - | 5 | тренировка |

| | | | | | |
|--|-------------------------------|--|--|--|--|
| | элементами легкой атлетики | | | | |
|--|-------------------------------|--|--|--|--|