

**СОГЛАСОВАНО**

Педагогическим советом МБОУ СОШ № 9  
имени Ландышевой А.Е. протокол № 1/26-27  
«26» августа 2026

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом МБОУ СОШ № 9  
имени Ландышевой А.Е от  
«27» августа 2026 № 126-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**Модуль « Легкая атлетика».**

## **Пояснительная записка**

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года. Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

Цель программы: обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Задачи программы: - всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности; - укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики; - формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях; формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся; - обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам, отдыхе на природе, в критических ситуациях; - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том

числе, для самореализации и самоопределения; - развитие положительной мотивации и устойчивого учебно познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики; - популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными .

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. **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.

**Возраст детей:** программа составлена для учащихся 5,6,7,8,классов

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 час в неделю в каждом классе (34 часа в год).

**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 – 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;
- 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 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.

**Демонстрировать:**

### **5-6 класс**

| Оценк<br>а  | Прыж<br>ок в<br>длину<br>с<br>места<br>(см) | Бег<br>30м<br>(сек) | Подтягив<br>ание<br>(мальчик<br>и) | Поднима<br>ние<br>туловищ<br>а из<br>положен<br>ия, лежа<br>на спине<br>за 30сек.<br>(девочки<br>) | Бег<br>100<br>0м<br>(ми<br>н.<br>сек.<br>) | Оценк<br>а  | Прыж<br>ок в<br>длину<br>с<br>места<br>(см) | Бег<br>30м<br>(сек) |
|-------------|---------------------------------------------|---------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------|---------------------|
|             | мальч<br>ики                                | девоч<br>ки         |                                    |                                                                                                    |                                            |             | мальч<br>ики                                | девоч<br>ки         |
| Высок<br>ий | 190                                         | 170                 | 4.9                                | 5.0                                                                                                | 9                                          | Высок<br>ий | 190                                         | 170                 |
| Средн<br>ий | 170                                         | 150                 | 5.4                                | 5.6                                                                                                | 6                                          | Средн<br>ий | 170                                         | 150                 |
| Низки<br>й  | 150                                         | 130                 | 6.0                                | 6.3                                                                                                | 2                                          | Низки<br>й  | 150                                         | 130                 |

### **7-8 класс**

| Оценк<br>а | Прыж<br>ок в<br>длину<br>с | Бег<br>30м<br>(сек) | Подтягив<br>ание<br>(мальчик<br>и) | Поднима<br>ние<br>туловищ<br>а из | Бег<br>100<br>0м<br>(ми | Оценк<br>а | Прыж<br>ок в<br>длину<br>с | Бег<br>30м<br>(сек) |
|------------|----------------------------|---------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|------------|----------------------------|---------------------|
|------------|----------------------------|---------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|------------|----------------------------|---------------------|

|             | места<br>(см) |             |     | положен<br>ия, лежа<br>на спине<br>за 30сек.<br>(девочки<br>) | н.<br>сек.<br>) |             | места<br>(см) |             |
|-------------|---------------|-------------|-----|---------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|---------------|-------------|
|             | мальч<br>ики  | девоч<br>ки |     |                                                               |                 |             | мальч<br>ики  | девоч<br>ки |
| Высок<br>ий | 208           | 185         | 4.7 | 4.9                                                           | 10              | Высок<br>ий | 208           | 185         |
| Средн<br>ий | 190           | 170         | 5.4 | 5.5                                                           | 8               | Средн<br>ий | 190           | 170         |
| Низки<br>й  | 170           | 143         | 5.8 | 6.1                                                           | 3               | Низки<br>й  | 170           | 143         |

### Учебный план

| № п/п               | Наименование раздела                        | Всего<br>часов | Из них    |           |           |           |
|---------------------|---------------------------------------------|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                     |                                             |                | 1 год     |           |           |           |
| 1                   | Бег на короткие дистанции                   | 30             | 8         | 8         | 7         | 7         |
| 2                   | Метание малого мяча                         | 30             | 8         | 8         | 7         | 7         |
| 3                   | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»      | 28             | 6         | 6         | 8         | 8         |
| 4                   | Прыжки в высоту «перешагиванием»            | 28             | 6         | 6         | 8         | 8         |
| 5.                  | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 20             | 5         | 5         | 4         | 4         |
| <b>Итого часов:</b> |                                             | <b>136</b>     | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> |

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год

5 класс

| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего | Из них |
|-------|----------------------------|-------|--------|
|-------|----------------------------|-------|--------|



|     |                                                                                                                                    | часов    | теория              | практика |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|----------|
| 1.  | <b>Бег на короткие дистанции</b>                                                                                                   | <b>8</b> | В процессе обучения | 8        |
| 1.1 | Техника выполнения высокого старта                                                                                                 | 2        | -                   | 2        |
| 1.2 | Техника выполнения низкого старта                                                                                                  | 3        | -                   | 3        |
| 1.3 | Стартовый разгон и бег по дистанции                                                                                                | 3        | -                   | 3        |
| 2   | <b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</b>                                                                                      | <b>6</b> | В процессе обучения | <b>6</b> |
| 2.1 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»                                                                     | 3        | -                   | 3        |
| 2.2 | Техника приземления                                                                                                                | 3        | -                   | 3        |
| 3.  | <b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>                                                                          | <b>6</b> | В процессе обучения | 6        |
| 3.1 | Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании | 2        | -                   | 2        |
| 3.2 | Постановка толчковой ноги на место отталкивания                                                                                    | 4        | -                   | 4        |
| 4.  | <b>Метание малого мяча</b>                                                                                                         | <b>8</b> | В процессе обучения | 8        |
| 4.1 | Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии                                                             | 1        | -                   | 1        |
| 4.2 | Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии                                                                    | 1        | -                   | 1        |
| 4.3 | Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.                                                               | 4        | -                   | 4        |
| 4.4 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.                                                 | 2        | -                   | 2        |
| 5.  | <b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>                                                                                | <b>6</b> | В процессе          | 6        |

|     |                                                                                 |   |          |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|---|----------|---|
|     |                                                                                 |   | обучения |   |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 6 | -        | 6 |

## Содержание

### 1 раздел: Беговые упражнения

#### **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: 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», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

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

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

## **УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**1 год**

**6 класс**

| № п/п | Наименование разделов, тем                                     | Всего часов | Из них              |          |
|-------|----------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|----------|
|       |                                                                |             | теория              | практика |
| 1.    | <b>Бег на короткие дистанции</b>                               | <b>8</b>    | В процессе обучения | 8        |
| 1.1   | Техника выполнения низкого старта                              | 2           | -                   | 2        |
| 1.2   | Стартовый разгон и бег по дистанции                            | 3           | -                   | 3        |
| 1.3   | Техника движения рук в беге                                    | 3           | -                   | 3        |
| 2     | <b>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</b>                  | <b>6</b>    | В процессе обучения | 6        |
| 2.1   | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» | 3           | -                   | 3        |

|     |                                                                                                       |          |                     |   |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|---|
| 2.2 | Техника приземления                                                                                   | 3        | -                   | 3 |
| 3.  | <b>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>                                             | <b>6</b> | В процессе обучения | 6 |
| 3.1 | Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту | 2        | -                   | 2 |
| 3.2 | Техника разбега в сочетании отталкиванием                                                             | 4        | -                   | 4 |
| 4.  | <b>Метание малого мяча</b>                                                                            | <b>8</b> | В процессе обучения | 8 |
| 4.1 | Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии                                | 1        | -                   | 1 |
| 4.2 | Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии                                       | 1        | -                   | 1 |
|     | Техника выполнения скрестного шага                                                                    | 1        | -                   | 1 |
| 4.3 | Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега                                                       | 3        | -                   | 3 |
| 4.4 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.                 | 2        | -                   | 2 |
| 5.  | <b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b>                                                   | <b>6</b> | В процессе обучения | 6 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики                       | 6        | -                   | 6 |

## Содержание

### 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», « Ловушки», « 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

**1 год**

**7 класс**

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

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

## Содержание

### 1 раздел: Беговые упражнения

#### *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: 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 «крестного» 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»



## УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год

8 класс

| № п/п | Наименование разделов, тем                                                    | Всего часов | Из них              |          |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------|----------|
|       |                                                                               |             | теория              | практика |
| 1.    | <b>Бег на короткие дистанции</b>                                              | 7           | В процессе обучения | 7        |
| 1.1   | Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции                      | 4           | -                   | 4        |
|       | Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.                   | 3           | -                   | 3        |
| 2     | <b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>                                 | 8           | В процессе обучения | 8        |
| 2.1   | Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 2           | -                   | 2        |
| 2.2   | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика                            | 3           | -                   | 3        |
| 2.3   | Прыжок в длину с полного разбега.                                             | 3           | -                   | 3        |
| 3.    | <b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>                     | 8           | В процессе обучения | 8        |
| 3.1   | Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»        | 2           | -                   | 2        |
| 3.2   | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика                            | 3           | -                   | 3        |
| 3.3   | Прыжок в высоту с полного разбега.                                            | 3           |                     | 3        |
| 4.    | <b>Метание малого мяча</b>                                                    | 7           | В процессе обучения | 7        |
| 4.1   | Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.   | 2           | -                   | 2        |
| 4.2   | Технике разбега и метанию малого мяча с полного разбега                       | 3           | -                   | 3        |
| 4.3   | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с             | 2           | -                   | 2        |

|     |                                                                                 |   |                     |   |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------|---|
|     | расстояния 12-16 м.                                                             |   |                     |   |
| 5.  | <b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>                              | 4 | В процессе обучения | 4 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 4 | -                   | 4 |

## Содержание

### 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 «крестного» 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 атлетики**

##### **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.    | <b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                         |
| 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. 5-8 классы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                         |
| 1.3.  | Рабочие программы по физической культуре                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |
| 1.4.  | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников А.П.Матвеев Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией А.П Матвеев Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред.А.П Матвеев Пособие для учителя/ на сайте издательства Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).<br><i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i> | Учебники, рекомендованные Министерством Просвещения Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд                   |
| 1.5.  | Учебная, научная, научно-популярная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | В составе библиотечного фонда                                                                                                                                                                           |

|       |                                                                                               |                                                                                                                                        |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению                             |                                                                                                                                        |
| 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     | <b>Демонстрационные учебные пособия</b>                                                       |                                                                                                                                        |
| 2.1.  | Плакаты методические                                                                          | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| 2.2.  | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения |                                                                                                                                        |
| 4     | <b>Технические средства обучения</b>                                                          |                                                                                                                                        |
| 4.5.  | Мегафон                                                                                       | 1                                                                                                                                      |
| 4.6.  | Мультимедийный компьютер                                                                      | Возможность входа в Интернет. 1                                                                                                        |
| 4.7.  | Сканер                                                                                        | 1                                                                                                                                      |
| 4.8.  | Принтер лазерный                                                                              | 1                                                                                                                                      |
| 4.9.  | Копировальный аппарат                                                                         | 1                                                                                                                                      |
| 5.    | <b>Учебно-практическое оборудование</b>                                                       |                                                                                                                                        |
| 5.1.  | Стенка гимнастическая                                                                         | 10                                                                                                                                     |
| 5.2.  | Бревно гимнастическое напольное                                                               | 1                                                                                                                                      |
| 5.3.  | Бревно гимнастическое высокое                                                                 | 1                                                                                                                                      |
| 5.4.  | Козел гимнастический                                                                          | 2                                                                                                                                      |
| 5.5.  | Конь гимнастический                                                                           | 2                                                                                                                                      |
| 5.6.  | Перекладина гимнастическая                                                                    | 2                                                                                                                                      |
| 5.7.  | Канат для лазанья с механизмом крепления                                                      | 1                                                                                                                                      |
| 5.8.  | Мост гимнастический подкидной                                                                 | 2                                                                                                                                      |
| 5.9.  | Скамейка гимнастическая жесткая                                                               |                                                                                                                                        |
| 5.10. | Маты гимнастические                                                                           | 10                                                                                                                                     |

|                                    |                                                      |    |
|------------------------------------|------------------------------------------------------|----|
| 5.11.                              | Мяч набивной (1 кг, 2 кг)                            | 15 |
| 5.12.                              | Мяч малый (теннисный)                                | 25 |
| 5.13.                              | Скакалка гимнастическая                              | 30 |
| 5.14.                              | Палка гимнастическая                                 | 15 |
| 5.15                               | Обруч гимнастический                                 | 15 |
| <b>Легкая атлетика</b>             |                                                      |    |
| 5.16.                              | Планка для прыжков в высоту                          | 8  |
| 5.17                               | Стойка для прыжков в высоту                          | 4  |
| 5.18.                              | Лента финишная                                       | 1  |
| 5.19.                              | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места      | 6  |
| 5.20.                              | Рулетка измерительная (10 м, 50 м)                   | 2  |
| 5.21                               | Мячи для метания                                     | 20 |
| <b>Подвижные и спортивные игры</b> |                                                      |    |
| 5.22.                              | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой     | 2  |
| 5.23.                              | Щиты баскетбольные тренировочные с кольцами и сеткой | 4  |
| 5.24.                              | Мячи баскетбольные                                   | 50 |
| 5.25.                              | Сетка для переноса и хранения мячей                  | 1  |
| 5.26                               | Жилетки игровые с номерами                           | 15 |
| 5.27.                              | Стойки волейбольные                                  | 2  |
| 5.28.                              | Сетка волейбольная                                   | 2  |
| 5.29.                              | Мячи волейбольные                                    | 25 |
| 5.30.                              | Табло перекидное                                     | 1  |
| 5.31.                              | Ворота для мини футбола                              | 2  |
| 5.32.                              | Сетка для ворот мини-футбола                         | 2  |
| 5.33.                              | Мяч футбольный                                       | 15 |
| 5.34                               | Насос для накачивания мячей                          | 2  |
| <b>Измерительные приборы</b>       |                                                      |    |
| 5.35.                              | Секундомер                                           | 7  |
| 5.36.                              | Шагомер электронный                                  | 2  |
| <b>Средства первой помощи</b>      |                                                      |    |

|      |                                                           |                                                                                                             |
|------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.37 | Аптечка медицинская                                       | 1                                                                                                           |
| 6.   | <b>Спортивные сооружения</b>                              |                                                                                                             |
| 6.1. | Спортивный зал игровой                                    | С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 6.2. | Кабинет учителя                                           | Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).                                                |
| 6.4. | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Включает в себя стеллажи.                                                                                   |
| 7.   | <b>Пришкольный стадион (площадка)</b>                     |                                                                                                             |
| 7.1. | Легкоатлетическая дорожка                                 | 3                                                                                                           |
| 7.2. | Сектор для прыжков в длину                                | 1                                                                                                           |
| 7.3. | Игровое поле для футбола                                  | 1                                                                                                           |
| 7.4. | Площадка игровая баскетбольная                            | 2                                                                                                           |
| 7.5. | Площадка игровая волейбольная                             | 2                                                                                                           |
| 7.6. | Гимнастический городок                                    | 2                                                                                                           |

## ЛИТЕРАТУРА

### Для педагога

1. Программы допущенным и рекомендованным Министерством Просвещения РФ.

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.





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060880

Владелец Середкина Ксения Сергеевна

Действителен с 08.04.2026 по 08.04.2027