

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя
общеобразовательная школа №53 с углубленным изучением отдельных
предметов"

Галкина

Юлия

Геннадьевна

Подписано

цифровой

подписью: Галкина

Юлия Геннадьевна

Дата: 2024.05.16

12:29:22 +07'00'

РАССМОТРЕНО

педагогический совет

СОГЛАСОВАНО

Совет учреждения

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Галкина Ю.Г.

Протокол № протокол № 4
от "08.05.2024"

Протокол № протокол № 4
от "08.05.2024"

Протокол приказ 106р
от "08.05.2024"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Легкая атлетика»

5-9 КЛАСС

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Актуальность программы. Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Адресат программы. юноши и девушки с 5–9кл.

Программа рассчитана на реализацию в течение 5 лет.

Программа по легкой атлетике рассчитана на подростков в возрасте от 11 до 15 лет. Срок реализации программы: 5 лет.

Основными задачами подготовки являются:

- организация содержательного досуга средствами спорта;
- систематические занятия спортом, направленные на развитие личности;
- утверждение здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;

привитие навыка гигиены и самоконтроля.

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия - 1 час в неделю.

Цель и задачи программы

Цель Программы: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные - сформировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений

- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повысить техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта

-развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширить функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Темы занятий	кол-во часов	Теория/ОЭР	практика
1	Основы знаний	2	<ul style="list-style-type: none"> Портал легкой атлетики http://www.trackandfield.ru/ 	
2	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	2	<ul style="list-style-type: none"> Легкая атлетика России http://www.rusathletics.com/ 	
	Бег на средние дистанции 300-500-600-800м		<ul style="list-style-type: none"> Легкая атлетика: новости, результаты, фото http://www.runners.ru/ 	
	Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м		<ul style="list-style-type: none"> Легкая атлетика: Википедия http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5 	
	Кросс		<ul style="list-style-type: none"> Портал легкой атлетики http://www.trackandfield.ru/ 	

6	Эстафетный бег	8	<ul style="list-style-type: none"> • Легкая атлетика России http://www.rusathletics.com/ 	8
7	прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	8	<ul style="list-style-type: none"> • Легкая атлетика: новости, результаты, фото http://www.runners.ru/ 	8
8	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	8	<ul style="list-style-type: none"> • Легкая атлетика: Википедия http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5 	8
9	Метание малого мяча	8	<ul style="list-style-type: none"> • Портал легкой атлетики http://www.trackandfield.ru/ 	8
10	Метание гранаты	8	<ul style="list-style-type: none"> • Легкая атлетика России http://www.rusathletics.com/ 	8
11	Полоса препятствий	<ul style="list-style-type: none"> • Портал легкой атлетики http://www.trackandfield.ru/ 		
12	Подвижные игры и эстафеты	<ul style="list-style-type: none"> • Легкая атлетика России http://www.rusathletics.com/ 		
13	Физическая подготовка (офп сфп)	<ul style="list-style-type: none"> • Легкая атлетика: новости, результаты, фото http://www.runners.ru/ 		
14	Судейская практика		<ul style="list-style-type: none"> • Портал легкой атлетики http://www.trackandfield.ru/ • Легкая атлетика России http://www.rusathletics.com/ • Легкая атлетика: новости, результаты, 	

				<p>фото http://www.runners.ru/</p> <ul style="list-style-type: none"> • Легкая атлетика: Википедия http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5
--	--	--	--	--

Содержание учебного плана

Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега	<p>История лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.</p> <p><i>Овладение техникой длительного бега</i></p> <p>Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин.</p> <p>Бег 1000-3000 м.</p>
Прыжковые упражнения <i>Овладение техникой прыжка в длину</i>	<p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега.</p> <p>Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>
<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i>	<p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега.</p> <p>Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>
Метание малого мяча <i>Овладение техникой метания малого мяча в цепь и на дальность</i>	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (I x I) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками</p>

	ладонями, после поворота на 90°, после приседания.
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
Знания о физической культуре	Влияние л/а упр. на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упр. и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упр.; представления о темпе, скорости и объёме л/а упр., направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила т. б. при занятиях л/а.
Формы контроля	Практические тесты.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут знать:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- названия разучиваемых легко атлетических 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:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Количество учебных групп:

Год обучения	Количество групп	Класс	Количество обучающихся
1 год обучения	1	5	10-15
2 год обучения	1	6	10-15
3 год обучения	1	7	10-15
4 год обучения	1	8	10-15
5 год обучения	1	9	10-15

Продолжительность учебного года

Начало года 01.09.2022 г.

Начало занятий для групп - 02.09.2022 г.

Конец учебного года 31 мая 2023 г.

Летние каникулы с 01 июня 2023 г по 31 августа 2023 г.

Продолжительность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лёгкая атлетика» - 34 недели.

Условия реализации программы

Спортивный зал.

Уличная площадка.

Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.

Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.

Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

Хорошо оборудованный школьный стадион.

Формы аттестации

Опрос учащихся по пройденному материалу.

Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.

Мониторинг результатов по окончании курса обучения

Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Контрольные тесты.

Выполнение контрольных упражнений.

Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

Результаты соревнований.

Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

2. Уровень физической подготовленности учащихся 5-9 кл

Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся 5-9 кл

Список литературы

- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.

–

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 5 кл.

№ п/п	Основное содержание	Количество часов				
		всего	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные Занятия
1	Физкультура и спорт в России.	1	1	-	1	-
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	1	1	-	1	-
3	Обзор развития легкой атлетики в РФ.	1	1		1	-
4	Основы техники видов легкой атлетики.	1	1		1	
5	Инвентарь, оборудование мест.	1	1		1	
6	Общая физическая подготовка.	19		19		19

7	Специальная физическая подготовка.	5		5		5
8	Изучение и совершенствование техники.	5		5		5
	ИТОГО ЧАСОВ:	34	5	29	5	29

–
–
–
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 кл.

№ п/п	Основное содержание	Количество часов				
		всего	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные Занятия
1	Физкультура и спорт в России.	1	1	-	1	-
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики	1	1	-	1	-
3	Обзор развития легкой атлетики в РФ.	1	1		1	-
4	Гигиена, врачебный контроль.	1	1		1	
5	Основы техники видов легкой атлетики.	1	1		1	
6	Инвентарь, оборудование мест.	1	1		1	
7	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.	1	1		1	
8	Общая физическая подготовка.	17		17		17

9	Специальная физическая подготовка.	5		5		5
10	Изучение и совершенствование техники.	5		5		5
	ИТОГО ЧАСОВ:	34	7	27	7	27

– ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 кл.

№ n/n	Основное содержание	Количество часов				
		всего	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные Занятия
1	Физкультура и спорт в России.	1	1	-	1	-
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики	1	1	-	1	-
3	Обзор развития легкой атлетики в РФ.	1	1		1	-
4	Гигиена, врачебный контроль.	1	1		1	
5	Основы техники видов легкой атлетики.	1	1		1	
6	Морально-волевая подготовка спортсмена.	1	1		1	
7	Психологическая подготовка спортсмена.	1	1		1	
8	Инвентарь, оборудование мест.	1	1		1	
9	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.	1	1		1	

10	Общая физическая подготовка.	15		15		15
11	Специальная физическая подготовка.	5		5		5
12	Изучение и совершенствование техники.	5		5		5
	ИТОГО ЧАСОВ:	34	9	25	9	25

– ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 кл.

№ п/п	Основное содержание	Количество часов				
		всего	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные Занятия
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики	1	1	-	1	-
2	Гигиена, врачебный контроль.	1	1		1	
3	Основы техники видов легкой атлетики.	1	1		1	
4	Морально-волевая подготовка спортсмена.	1	1		1	
5	Психологическая подготовка спортсмена.	1	1		1	
6	Инвентарь, оборудование мест.	1	1		1	
7	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.	1	1		1	
8	Общая физическая подготовка.	15		15		15
9	Специальная физическая подготовка.	7		7		7

10	Изучение и совершенствование техники.	5		5		5
	ИТОГО ЧАСОВ:	34	7	27	7	27

–
– **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 кл.**

№ п/п	<i>Основное содержание</i>	<i>Количество часов</i>				
		всего	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные Занятия
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики	1	1	-	1	-
2	Гигиена, врачебный контроль.	1	1		1	
3	Основы техники видов легкой атлетики.	1	1		1	
4	Морально-волевая подготовка спортсмена.	1	1		1	
5	Психологическая подготовка спортсмена.	1	1		1	
6	Инвентарь, оборудование мест.	1	1		1	
7	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.	1	1		1	
8	Общая физическая подготовка.	15		15		15
9	Специальная физическая подготовка.	7		7		7
10	Изучение и совершенствование техники.	5		5		5

	ИТОГО ЧАСОВ:	34	7	27	7	27

– Учебно-тематическое планирование 5 кл.

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
<i>Теоретическая подготовка учащихся</i>			
1	Физкультура и спорт в России.	1	Знать понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья.
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	1	Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
3	Обзор развития легкой атлетики в РФ.	1	Знать возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
4	Основы техники видов легкой атлетики.	1	Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования.
5	Инвентарь, оборудование мест.	1	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.
<i>Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся</i>			

6	Общая физическая подготовка.	<p>19</p> <p>Знать понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.</p> <p>Упражнения из других видов спорта.</p> <p>Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног, полет "в шаг" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением " в шаг" и на обе ноги.</p> <p>Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: "Перестрелка", "Удочка", "Мяч капитану", "Лапта", "Пионербол", "Третий лишний", "Не давай мяч водящему".</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибания рук, поднимание согнутых ног,</p>
---	------------------------------	---

			<p>размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.</p>
7	Специальная физическая подготовка.	5	<p>Уметь применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики. Упражнения с набивными мячами, мешки с песком.</p>
8	Изучение и совершенствование техники.	5	<p>Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.</p> <p>Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменной темпе на дистанции до 800 метров (отрезки 60,100,200 и 400 метров).</p> <p>Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!"). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000</p>

			метров; различные беговые упражнения и многоскоки.
--	--	--	--

–
Учебно-тематическое планирование 6 кл.

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
<i>Теоретическая подготовка учащихся</i>			
1	Физкультура и спорт в России.	1	Знать понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья.
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	1	Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
3	Обзор развития легкой атлетики в РФ.	1	Знать возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.
4	Гигиена, врачебный контроль.	1	Знать режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятия.
5	Основы техники видов легкой атлетики.	1	Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования.
6	Инвентарь, оборудование мест.	1	Знать места занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем.

			Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.
7	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.	1	Знать физические упражнения на развитие гибкости которые влияют на подвижность в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся			
8	Общая физическая подготовка.	15	<p>Знать и уметь применять понятие: о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.</p> <p>Упражнения из других видов спорта. Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног ;полет "в шаге" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением " в шаге" и на обе ноги.</p> <p>Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: "Перестрелка", "Удочка", "Мяч капитану", "Лапта", "Пионербол", "Третий лишний", "Не давай мяч водящему".</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча. летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в</p>

			<p>стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (перекладина, кольца, брусья, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибании разгибания рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.</p>
9	Специальная физическая подготовка.	7	<p>Умение применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них.</p> <p>Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов.</p> <p>Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики.</p> <p>Упражнения с набивными мячами, мешки с песком.</p>
10	Изучение и совершенствование техники.	5	<p>Умение применять отдельные элементы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.</p> <p>Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменной темпе на дистанции до 800 метров (отрезки 60, 100, 200 и 400 метров).</p> <p>Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим</p>

			<p>продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!"). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.</p>
--	--	--	--

–
Учебно-тематическое планирование
– 7 кл.

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
<i>Теоретическая подготовка учащихся</i>			
1	Физкультура и спорт в России.	1	Знать понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья.
2	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	1	Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
3	Обзор развития легкой атлетики в РФ.	1	Знать возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

4	Гигиена, врачебный контроль.	1	Знать режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятия.
5	Основы техники видов легкой атлетики.	1	Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования.
6	Морально-волевая подготовка спортсмена.	1	Знать что, Российские спортсмены в борьбе за мир и дружбу между народами всех стран. Российский спортсмен - защитник Родины. Знания, умения, навыки и их проявления в волевых усилиях легкоатлета. Сильные и слабые стороны спортсмена, когда и в чем они проявляются.
7	Психологическая подготовка спортсмена.	1	Знать что психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности это основные направления спортивной психологии.
8	Инвентарь, оборудование мест.	1	Знать места занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.
9	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.	1	Знать физические упражнения на развитие гибкости которые влияют на подвижность в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся			
10	Общая физическая подготовка.	15	Знать и уметь применять на практике: о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменением направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами.

		<p>Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.</p> <p>Упражнения из других видов спорта. Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног; полет "в шаге" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением " в шаге" и на обе ноги.</p> <p>Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: "Перестрелка", "Удочка", "Мяч капитану", "Лапта", "Пионербол", "Третий лишний", "Не давай мяч водящему".</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (перекладина, кольца, брус, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибания рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук.</p>
--	--	---

			Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.
11	Специальная физическая подготовка.	5	<p>Уметь применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики. Упражнения с набивными мячами, мешки с песком.</p>
12	Изучение и совершенствование техники.	5	<p>Умение применять отдельные элементы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.</p> <p>Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменной темпе на дистанции до 800 метров (отрезки 60, 100, 200 и 400 метров).</p> <p>Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.</p> <p>Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции(подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!"). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.</p>

– Учебно-тематическое планирование 8 кл.

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
<i>Теоретическая подготовка учащихся</i>			
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	1	Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
2	Гигиена, врачебный контроль.	1	Знать режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятия.
3	Основы техники видов легкой атлетики.	1	Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования.
4	Морально-волевая подготовка спортсмена.	1	Знать что Российские спортсмены в борьбе за мир и дружбу между народами всех стран. Российский спортсмен - защитник Родины. Знания, умения, навыки и их проявления в волевых усилиях легкоатлета. Сильные и слабые стороны спортсмена, когда и в чем они проявляются.
5	Психологическая подготовка спортсмена.	1	Знать что психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности это основные направления спортивной психологии.
6	Инвентарь, оборудование мест.	1	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

7	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.	1	Знать физические упражнения на развитие гибкости которые влияют на подвижность в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся			
8	Общая физическая подготовка.	15	<p>Уметь применять технику прыжков. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом "согнув ноги", прыжки в высоту способом "перешагивание" и "фосбюри" (ознакомление). Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.</p> <p>Метания. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного, хоккейного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча, гранаты с 1-3-5-7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед-вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами - снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.</p> <p>Упражнения из других видов спорта. Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног; полет "в шаге" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением " в шаге" и на обе ноги.</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками</p>

			<p>мяча. летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двух шажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (перекладина, кольца, брус, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибания рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.</p>
9	Специальная физическая подготовка.	7	<p>Уметь применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики. Упражнения с набивными мячами, мешки с песком.</p>
10	Изучение и совершенствование техники.	5	<p>Уметь применять отдельные элементы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.</p> <p>Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменной темпе</p>

			<p>на дистанции до 800 метров (отрезки 60, 100, 200 и 400 метров).</p> <p>Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.</p> <p>Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!"). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров с хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.</p>
--	--	--	---

– **Учебно-тематическое планирование 9 кл.**

№	Тема занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
<i>Теоретическая подготовка учащихся</i>			
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики.	1	Знать правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятия. Дисциплина - основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
2	Гигиена, врачебный контроль.	1	Знать режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятия.
3	Основы техники видов легкой атлетики.	1	Знать общее понятие о технике и её роль в различных видах легкой атлетики. Значение и роль систематического совершенствования технического мастерства для достижения успеха в занятиях легкой атлетикой. Краткий

			разбор техники отдельных видов легкой атлетики, основных методов и средств овладения техникой данного вида и ее совершенствования.
4	Морально-волевая подготовка спортсмена.	1	Знать что Российские спортсмены в борьбе за мир и дружбу между народами всех стран. Российский спортсмен - защитник Родины. Знания, умения, навыки и их проявления в волевых усилиях легкоатлета. Сильные и слабые стороны спортсмена, когда и в чем они проявляются.
5	Психологическая подготовка спортсмена.	1	Знать что психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности это основные направления спортивной психологии.
6	Инвентарь, оборудование мест.	1	Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.
7	Сведения о строении человека. Влияние физических упражнений на организм.	1	Знать физические упражнения на развитие гибкости которые влияют на подвижность в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.
Физическая подготовленность и двигательная способность учащихся			
8	Общая физическая подготовка.	15	<p>Уметь применять технику прыжков. Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом "согнув ноги", прыжки в высоту способом "перешагивание" и "фосбюри" (ознакомление). Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.</p> <p>Метания. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного, хоккейного мяча, гранаты), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча, гранаты с 1-3-5-7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание</p>

		<p>одной рукой вверх, вперед-вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами - снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.</p> <p>Упражнения из других видов спорта.</p> <p>Акробатика. Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; "мостик", стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках переход на "мостик", "полушпагат", "шпагат", напрыгивание на подкидной мостик; прыжка с трамплина вверх без поворота и с поворотом на 180 град., с движениями рук и ног; полет "в шаге" с выпрямлением толчковой ноги и подъемом бедра маховой ноги активным движением, с приземлением " в шаге" и на обе ноги.</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещения в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места пол углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Лыжи. Подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажных ход; ходьба на лыжах без учета времени и на время 1-2 км.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами, (перекладина, кольца, брус, конь, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др) в висах и упорах, подтягивания, перелезания, лазанья, сгибание и разгибания рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации; напрыгивания на снаряды с различными движениями ног и рук.</p>
--	--	--

			Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, скамейкой.
9	Специальная физическая подготовка.	7	<p>Уметь применять специальные упражнения для развития физических качеств применительно к выполнению избранного вида легкой атлетики, а также для обучения технике и тактике и совершенствовании в них. Имитационные упражнения; имитационные упражнения с помощью тренажеров. Развитие выносливости посредством кроссов. Упражнения на развитие силы отдельных групп мышц, подвижности тех или иных суставов, быстроту движений, скорость двигательной реакции, прыгучесть в зависимости от особенности избранного вида легкой атлетики. Упражнения с набивными мячами, мешки с песком.</p>
10	Изучение и совершенствование техники.	5	<p>Уметь применять элементы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.</p> <p>Ходьба. Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменной темпе на дистанции до 800 метров (отрезки 60, 100, 200 и 400 метров).</p> <p>Бег. Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции.</p> <p>Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширования, выполнения команд "НА СТАРТ!", "ВНИМАНИЕ!", "Марш!"; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения "На старт!" и "Внимание!"). Повторный бег с предельной и околопредельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 метров хода с переходом в бег по инерции. Бег по пересеченной местности; эстафетный бег на отрезках 40-60 метров; кроссовый бег до 1000 метров; различные беговые упражнения и многоскоки.</p>