


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

**МКУ "Управление образования" г. Рубцовска
МБОУ СОШ 10 ККЮС**

«Рассмотрено»
на заседании МО кл. рук.
протокол № 3 от 28. 08. 2024г.
руководитель МО кл. рук.

 Е.А.Матюшкина



«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ 10 ККЮС
В.М.Воропаев
Приказ № 350/о-с от 30.08.2024г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «**Легкая атлетика**»
7-9 классы

Составитель: Макушев С.В.

Рубцовск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 102 часов: в 7 классе – 34 часов (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часов (1 час в неделю), в 9 классе – 34 часов (1 час в неделю).

7 КЛАСС

Знания о физической культуре. Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы физкультурной деятельности. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки; дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег»; эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения; прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы физкультурной деятельности. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Кроссовый бег; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

9 КЛАСС

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы физкультурной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

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

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливая связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

9 КЛАСС

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
|---|---|-----------------|---|
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Зарождение олимпийского движения | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2. | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.3. | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.4. | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 4 | |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | |
| 2.1. | Ведение дневника физической культуры | 1 | https://www.msmanuals.com/medical-calculators/BodyMassIndex-ru.htm |
| 2.2. | Понятие «техническая подготовка | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3. | Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» | | https://www.uchportal.ru/ |
| 2.4. | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | | https://www.uchportal.ru/ |
| 2.5. | Ошибки в технике упражнений и их предупреждение | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.6. | Планирование занятий технической подготовкой | | https://resh.edu.ru/ |
| 2.7. | Составление плана занятий по технической подготовке | 1 | https://resh.edu.ru/ |

| | | | |
|---|---|----|---|
| 2.8. | Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 4 | |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | https://www.uchportal.ru/ |
| 3.2. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега. | 3 | https://www.uchportal.ru/ |
| 3.3 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий | 4 | https://www.uchportal.ru/ |
| 3.4. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.5. | Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег | 5 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.6. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.7. | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.8. | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие точности движений | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.9. | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка. Бег на выносливость | 6 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 26 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | |

8 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
|---|--|-----------------|---|
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Физическая культура в современном обществе | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/main/ |
| 1.2. | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.3. | Адаптивная физическая культура | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 | |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | |
| 2.1. | Коррекция нарушения осанки | 1 | https://www.uchportal.ru/ |
| 2.2. | Коррекция избыточной массы тела | 1 | https://www.uchportal.ru/ |
| 2.3. | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой | 1 | |
| 2.4. | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 4 | |
| Раздел 3 «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Профилактика умственного перенапряжения | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 10 | https://ypok.pф/ |
| 3.3. | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 5 | https://ypok.pф/ |
| 3.4. | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике | 1 | https://ypok.pф/ |
| 3.5. | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах | 4 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.6. | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах | 6 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 27 | |

| | | |
|-------------------------------------|----|--|
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 34 | |
|-------------------------------------|----|--|

9 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | Электронный образовательный ресурс |
|---|---|--------------|---|
| Раздел 1 «Знания о физической культуре» | | | |
| 1.1. | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2. | Пешие туристские подходы | 1 | https://www.uchportal.ru/ |
| 1.3. | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 | https://www.uchportal.ru/ |
| Итого по разделу 3 | | | |
| Раздел 2 «Способы физкультурной деятельности» | | | |
| 2.1. | Восстановительный массаж | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2. | Банные процедуры | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3. | Измерение функциональных резервов организма | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 2.4. | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу 4 | | | |
| Раздел «Физическое совершенствование» | | | |
| 3.1. | Занятия физической культурой и режим питания | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | Упражнения для снижения избыточной массы тела | 1 | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3. | Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности | 1 | https://ypok.pф/ |
| 3.4. | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях | 10 | https://www.uchportal.ru/ |
| 3.5. | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность | 4 | |

| | | | |
|--|---|----|--|
| 3.6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 10 | |
| Итого по разделу 27 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 34 | | | |

ВНЕУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|---|------------------|---------------------------|----------------------------|------------------|---|
| | | Всего | Контроль ные работы | Практиче ские работы | | |
| 1 | Зарождение олимпийского движения | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 3 | Знакомство с выдающимися олимпийскими чемпионами | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 4 | Воспитание качеств личности в процессе занятий физической культурой и спортом | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 5 | Ведение дневника физической культуры | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 6 | Понятие «техническая подготовка | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 7 | Понятия «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык» | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 8 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 9 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|
| 10 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега. | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 11 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега. | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 12 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжки в длину с разбега. | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 13 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 14 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 15 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 16 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с преодолением препятствий | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 17 | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 18 | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике преодоления препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег» | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|
| 19 | Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 20 | Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 21 | Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 22 | Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 23 | Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафетный бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 24 | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 25 | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения технике эстафетного бега | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 26 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 27 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 28 | Модуль «Лёгкая атлетика». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию упражнений с малым мячом на развитие | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|---|
| | точности движений. | | | | | |
| 29 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка. Бег на выносливость | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 30 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка. Бег на выносливость | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 31 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка. Бег на выносливость | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 32 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка. Бег на выносливость | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 33 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка. Бег на выносливость | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 34 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовая подготовка. Бег на выносливость | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 0 | | |

8 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Физическая культура в современном обществе | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|
| 3 | Адаптивная физическая культура | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 4 | Коррекция нарушения осанки | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 5 | Коррекция избыточной массы тела | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 6 | Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 7 | Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренированных занятий | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 8 | Профилактика умственного перенапряжения. | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 9 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 10 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 11 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 12 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 13 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 14 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | | subject%5b%5d=38 |
| 15 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 16 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 17 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 18 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 19 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 20 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 21 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 22 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 23 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 24 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила проведения соревнований по лёгкой атлетике | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 25 | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|---|---|--|---|
| 26 | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 27 | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 28 | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в беговых дисциплинах | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 29 | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 30 | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 31 | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 32 | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 33 | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 34 | Модуль «Лёгкая атлетика». Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО в технических дисциплинах | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 0 | | |

9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 2 | Пешие туристские подходы | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 3 | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 4 | Восстановительный массаж | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 5 | Банные процедуры | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 6 | Измерение функциональных резервов организма | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 7 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 8 | Занятия физической культурой и режим питания | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 9 | Упражнения для снижения избыточной массы тела | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|
| | | | | | | subject%5b%5d=38 |
| 10 | Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 11 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 12 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 13 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 14 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 15 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 16 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 17 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 18 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 19 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая | 1 | | | | http://school- |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|
| | подготовка в легкоатлетических упражнениях | | | | | collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 20 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 21 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 22 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 23 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 24 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 25 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 26 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 27 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 28 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 29 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|---|
| | бег | | | | | subject%5b%5d=38 |
| 30 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 31 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 32 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 33 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| 34 | Модуль «Лёгкая атлетика». Кроссовый бег | 1 | | | | http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5d=38 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 0 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИК

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические рекомендации: 5-7 классы. Виленский М.Я (М.: Просвещение, 2014). Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы. Виленский М.Я (М.: Просвещение, 2014). Тестовый контроль. 5-9 классы. В.И. Лях (М.: Просвещение, 2014).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/1491711>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject%5b%5C>