

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №15
города Кузнецка**

СОГЛАСОВАНО

на заседании
Педагогического совета
МБОУ СОШ №15
города Кузнецка
Протокол №12
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№15 города Кузнецка
Л.Ю.Седова

Приказ №46-од
от «30» 08 2023 г.

**Рабочая программа
«Курсы внеурочной деятельности
по физической культуре»
основное общее образование**

2023-2024 учебный год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ
«ШИПОВКА ЮНЫХ» (модуль: лёгкая атлетика) ПО ФОРМИРОВАНИЮ
КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО И БЕЗОПАСНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У ШКОЛЬНИКОВ**

Рабочая программа МБОУ СОШ №15 по внеурочной деятельности по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе Основной общеобразовательной программы Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения общеобразовательной школы №15 города Кузнецка, на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012). Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.), используя методических рекомендации внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2014год)

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой. Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся посредством обучения легкой атлетике. Целостная система подготовки решает следующие основные задачи: формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой; формирование специальных знаний, умений и навыков, развитие физических способностей; раскрытие потенциала каждого ребенка; развитие морально-волевых качеств; развитие внимания, мышления; воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательности, трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, культуры поведения, уважения к людям. взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Программа является комплексной программой формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранения и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов, освоение основной образовательной программы основного и среднего общего образования.

Рабочая программа внеурочной деятельности обеспечит достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего и среднего образования и содержит:

- 1)результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2)содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
- 3)тематическое планирование.

**I.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ**
у выпускника основной школы вырабатывается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и легкой атлетикой, спортивными играми;
сформировано представление о культуре движения;

обучающийся сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья; обобщение и углубление знаний об истории легкой атлетики;

К концу обучения курса:

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
<ul style="list-style-type: none"> • использовать ценности легкой атлетики для удовлетворения индивидуальных интересов; • достигать лично значимые результаты в физическом совершенстве; • знать историю легкой атлетики; • формировать собственную культуру здорового образа жизни; • готовы к саморазвитию и самообучению; • готовы к личностному самоопределению; • уважительно относиться к иному мнению; • демонстрировать дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; • умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • уметь оказывать помощь своим сверстникам; • уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; • уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; • уметь доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми; • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах 	<ul style="list-style-type: none"> • определять наиболее эффективные способы достижения результата; • уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; • уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. • характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку; • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий легкой атлетикой; • организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; 	<ul style="list-style-type: none"> • формировать знание о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья; • уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; • уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития; • развить потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях; • уметь использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; • демонстрировать спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; • стремление индивида вовлечь в занятия легкой

<p>уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. 	<ul style="list-style-type: none"> • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; • управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; • давать оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; 	<p>атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).</p>
---	---	---

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» (170ч).

Формы и режим занятия: групповые занятия. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью. Занятия образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала. Занятия образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр. Занятия образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решения соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки. Основными формами подведения итогов программы являются: тестирование; умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний; выполнять индивидуальные и коллективные действия. Знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике: способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике. Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий. Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля: вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам; итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы. Основными показателями выполнения программных требований являются: выполнение контрольных нормативов; овладение теоретическими знаниями; знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений; способность применять основные приёмы самоконтроля; знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке; знание основ истории развития лёгкой атлетики.

№	Тематическое планирование 5-7 класса Разделы	Кол-во часов
1	Общеподготовительный этап	36
2	Специально-подготовительный этап	30
3	Зимний соревновательный этап	12
4	Ранний соревновательный этап	12
5	Этап основных соревнований	12
Итого		102
№	Тематическое планирование 8-9 класса Разделы	Кол-во часов
1	Общеподготовительный этап	24
2	Специально-подготовительный этап	20
3	Зимний соревновательный этап	8
4	Ранний соревновательный этап	8
5	Этап основных соревнований	8
Итого		68

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5-7 класс.

Тема \ Содержание	Характеристика основных видов учебной деятельности	Ко-во часов
Общеподготовительный этап		36ч
<u>Занятие №1</u> <u>Совершенствование техники спринтерского бега.</u> Переменный бег 6*100(100)(ниже 91%). Повторный бег - 3*200м. Многоскоки – 50 отталкиваний. Упражнения с набивными мячами – 40мин.	<u>Личностные</u> <u>результаты:</u> использовать ценности легкой атлетики для удовлетворения индивидуальных интересов, достигать лично значимые результаты в физическом совершенстве; знать историю легкой атлетики; навыки формировать собственную культуру здорового образа жизни; готовы к саморазвитию и самообучению; готовы к личностному самоопределению; уважительно относиться к иному мнению; дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных	3
<u>Занятие №2</u> <u>Развитие выносливости.</u> Переменный бег 10*200(200)(ниже 91%). Упражнение на гибкость – 20мин. Упражнения на гимн. стенке – 25мин.		3
<u>Занятие №3</u> <u>Развитие выносливости, силовых качеств.</u> Кросс – 30мин(бкм). Штанга – 30мин. Упражнение с партнерами – 20мин. Баскетбол – 25мин.		3
<u>Занятие №4</u> <u>Повышение уровня ОФП.</u> Спортивные игры – 90мин.		3
<u>Занятие №5</u> <u>Развитие быстроты и техники спринтерского бега.</u> Повторный бег 3*60, 3*80, 2*200м (ниже 91%). Многоскоки – 50 отталкиваний. Упражнение на гибкость – 20мин. Прыжки в длину – 15 прыжков.		3

<u>Занятие №6</u> <u>Развитие скоростно-силовых качеств.</u> Повторный бег-3*100,3*200,3*300м.Многоскоки – 70отталкиваний.Упражнения на гибкость – 20мин.	(нестандартных) ситуациях и условиях; уметь оказывать помощь своим сверстникам; уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; уметь доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	3
<u>Занятие №7</u> <u>Развитие выносливости.</u> Переменный бег 5*400(400)(ниже91%).Штанга. Упражнения с набивными мячами-20мин.		3
<u>Занятие №8</u> <u>Развитие выносливости.</u> Переменный бег 600(400)+500(400)+400(400)+300(200)+200(200)+100м(ниже91%).Упражнения на гимнастической стенке.		3
<u>Занятие №9</u> <u>Повышение уровня ОФП.</u> Спортивные игры – 60мин.Штанга.Упражнения на гибкость.		3
<u>Занятие №10</u> <u>Развитие скоростно – силовых качеств.</u> Повторный бег6*150,2*200,2*400м (ниже91%). ББ – 80 прыжков. Прыжки в длину – 15прыжков.		3
<u>Занятие №11</u> <u>Развитие общей выносливости и повышение уровня ОФП.</u> Кросс – 30мин(бкм).БУ – 6*60м.Ускорение – 3*100м.Упражнение на расслабление – 20мин.Баскетбол – 60мин.		3
<u>Занятие №12</u> <u>Совершенствование техники спринтерского бега.</u> Переменный бег 6*100(100)(ниже 91%).Повторный бег-3*200м.Многоскоки – 50отталкиваний.Упражнения с набивными мячами – 40мин.		3
Специально-подготовительный этап (I)		30ч
<u>Занятие №13</u> <u>Развитие скоростных качеств.</u> Бег с ходу 2*40,2*60м (100%) ББ – 50 отталкиваний. Прыжки в высоту – 20прыжков.	<u>Метапредметные результаты:</u> - определять наиболее эффективные способы достижения результата; уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах	3
<u>Занятие №14</u> <u>Совершенствование техники бега.</u> Повторный бег 200+300м(95%) Штанга. Упражнение с набивными мячами – 30мин.		3
<u>Занятие №15</u> <u>Развитие специальной выносливости.</u> Переменный бег 6*400(400)(ниже91%). Кросс – 40мин.Спортивные игры – 30мин.		3
<u>Занятие №16</u> <u>Совершенствование техники спринтерского бега.</u> Бег с низкого старта – 1*40, 1*60м.ББ 50отталкиваний. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед – 50раз. Спортивные игры – 60мин.		3

<u>Занятие №17</u> <u>Развитие общей выносливости и повышение уровня Кросс – 50мин.Баскетбол – 45мин.</u>	взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий легкой атлетикой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	3
<u>Занятие №18</u> <u>Развитие скоростно-силовых качеств.</u> Повторный бег – 3*30,1*60м (100%).Многоскоки – 80 отталкиваний.		3
<u>Занятие №19</u> <u>Развитие выносливости, силы.</u> Повторный бег 2*400м(95%).Переменный бег 6*300(300)(ниже 91%).Штанга.		3
<u>Занятие №20</u> <u>Развитие специальной выносливости.</u> Разминка – 30мин.БУ – 8*60м.Ускорение – 3*100м. Переменный бег 6*200(200)(ниже91%)		3
<u>Занятие №21</u> <u>Повышение уровня ОФП.</u> Разминка – 30мин.Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед – 50раз.Спортивные игры.		3
<u>Занятие №22</u> <u>Развитие скоростно-силовых качеств.</u> Повторный бег – 3*50м (100%) Повторный бег – 3*100м,3*200м(ниже91%) Многоскоки – 70отталкиваний.		3
Зимний соревновательный этап		12ч
<u>Занятие №23</u> <u>Развитие быстроты.</u> Бег с низкого старта – 6*30м(100%).Бег с ходу – 2*30,1*60м.Упражнения на гибкость – 15мин.		3
<u>Занятие №24</u> <u>Техника спринтерского бега.</u> Разминка – 30мин.БУ – 8*60м.Ускорение – 5*80м. Повторный бег 3*100,1*200м(95%).		3
<u>Занятие №25</u> <u>Развитие специальной выносливости.</u> Разминка – 30мин.БУ – 8*60м.Ускорение – 5*80м. Повторный бег 3*400м(ниже91%).Заминка – 5мин.		3
<u>Занятие №26</u> <u>Развитие быстроты.</u> Бег с низкого старта – 6*30м(100%).Бег с ходу – 2*30,1*60м.Упражнения на гибкость – 15мин.		3
Раннийсоревновательныйэтап		12ч
<u>Занятие №27</u> <u>Техника спринтерского бега.</u> Бег 2*50м, 2*100м(100%).Прыжки в высоту – 15прыжков.		3
<u>Занятие №28</u> <u>Развитие специальной выносливости.</u> Повторный бег 3*100м(95%).Повторный бег 4*300(ниже91%).Упражнения на гибкость – 20мин.		3
<u>Занятие №29</u>		3

<u>Развитие специальной выносливости.</u> Повторный бег 3*400м(ниже 91%).ББ – 15мин. Заминка – 5мин.	соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).	
<u>Занятие №30</u> <u>Техника спринтерского бега.</u> Бег 2*50м, 2*100м(100%)Прыжки в высоту – 15прыжков.		3
Этап основных соревнований		12ч
<u>Занятие №31</u> <u>Развитие специальной выносливости.</u> Ускорение – 5*80м..Бег с низкого старта 5*30,1*40,1*60м(100%).Упражнения на гибкость – 15мин.		3
<u>Занятие №32</u> <u>Развитие специальной выносливости.</u> Повторный бег 5*200м,1*100м(95%).Многоскоки – 20 отталкиваний.		3
<u>Занятие №33</u> <u>Техника бега.</u> Повторный бег – 3*400м(ниже91%).Прыжки в высоту – 10прыжков.		3
<u>Занятие №34</u> <u>Развитие быстроты.</u> Бег с низкого старта 5*300(100%) Бег 1*30м,2*40м,2*60м(100%)		3
ИТОГО-34 занятия		102

8-9 класс.

Тема	Содержание	Ко-во часов
Общеподготовительный этап		24ч
<u>Занятие №1</u> <u>Развитие специальной выносливости.</u> Повторный бег - 5*100м (ю-16.6,д-19.7).Переменный бег – 5*200м(200) (ю-34с,д-40с). Многоскоки – 50 отталкиваний.Упражнения с набивными мячами(3-4кг.) – 30мин.	<u>Личностные</u> результаты: использовать ценности легкой атлетики для удовлетворения индивидуальных интересов, достигать лично значимые результаты в физическом совершенстве;знать историю легкой атлетики;навыки формировать собственную культуру здорового образа жизни;готовы к саморазвитию и самообучению; готовы к личностному самоопределению; уважительно относиться к иному мнению;дисциплинированность,	2
<u>Занятие №2</u> <u>Развитие скоростно-силовых качеств.</u> Барьерный бег – 50 отталкиваний.Упражнения со штангой.Прыжки в высоту – 15 прыжков.		2
<u>Занятие №3</u> <u>Развитие специальной выносливости</u> Переменный бег 5*300м(300) (ю-50сек, д-1мин.). Упражнения со штангой. Акробатика – 30мин.		2
<u>Занятие №4</u> <u>Повышение уровня ОФП</u> Кросс – 6км (4мин30сек-1км).БУ – 5*40м.Ускорения –		2

<u>5*80м.Спорт. игры – 45мин.</u>	трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;уметь оказывать помощь своим сверстникам; уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;уметь доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	2
<u>Занятие №5</u>		
<u>Развитие специальной выносливости.</u>		
Переменный бег – 10*200м(200).Многоскоки – 50 отталкиваний.Упражнения с набивными мячами(3-4кг.) – 40мин.		
<u>Занятие №6</u>		
<u>Развитие выносливости.</u>		
Кросс – 12км (4мин30сек-1км).Ускорение – 5*80м Упражнения со штангой. Спортивные игры – 45мин.		
<u>Занятие №7</u>		
<u>Развитие специальной выносливости.</u>		
Повторный бег - 5*100м (ю-16.6,д-19.7) Переменный бег – 5*200м(200) (ю-34с,д-40с) Многоскоки – 50 отталкиваний. Упражнения с набивными мячами(3-4кг.) – 30мин.		
<u>Занятие №8</u>		
<u>Развитие скоростно-силовых качеств.</u>		
Барьерный бег – 50 отталкиваний.Упражнения со штангой.Прыжки в высоту – 15 прыжков.		
<u>Занятие №9</u>		
<u>Развитие специальной выносливости</u>		
Переменный бег 5*300м(300) (ю-50сек, д-1мин.). Упражнения со штангой.Акробатика – 30мин.		
<u>Занятие №10</u>		
<u>Повышение уровня ОФП</u>		
Кросс – 6км (4мин30сек-1км).БУ – 5*40м.Ускорения – 5*80м. Спорт. игры – 45мин.		
<u>Занятие №11</u>		
<u>Развитие специальной выносливости.</u>		
Переменный бег – 10*200м(200).Многоскоки – 50 отталкиваний.Упражнения с набивными мячами(3-4кг.) – 40мин.		
<u>Занятие №12</u>		
<u>Развитие выносливости.</u>		
Кросс – 12км (4мин30сек-1км).Ускорение – 5*80м Упражнения со штангой.Спортивные игры – 45мин.		
Специально-подготовительный этап (I)		20ч
<u>Занятие №13</u>		2
<u>Развитие скоростно-силовых качеств.</u>		
Повторный бег – 3*30,1*60м (100%).Многоскоки – 80 отталкиваний.		
<u>Занятие №14</u>		2
<u>Развитие выносливости, силы.</u>		
Повторный бег 2*400м(95%).Переменный бег 6*300(300)(ниже 91%).Штанга.		
<u>Занятие №15</u>		2
<u>Развитие специальной выносливости.</u>		
Переменный бег 6*200(200)(ниже91%)		
<u>Занятие №16</u>		2
<u>Повышение уровня ОФП.</u>		

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед – 50раз.Спортивные игры – 60мин.	явления (действия и поступки), давать им объективную оценку; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий легкой атлетикой;организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	
<u>Занятие №17</u> <u>Развитие скоростно-силовых качеств.</u> Повторный бег – 3*50м (100%)Повторный бег – 3.*100м,3*200м(ниже91%).Многоскоки – 70отталкиваний.		2
<u>Занятие №18</u> <u>Развитие специальной выносливости.</u> Бег – 200м(ю-30сек,д-36сек.).Переменный бег- 10*300м(300) (ю-51сек,д-1мин).Многоскоки – 50отталкиваний.		2
<u>Занятие №19</u> <u>Развитие скоростно-силовых качеств.</u> Повторный бег – 3*80м.Барьерный бег – 100 отталкиваний.		2
<u>Занятие №20</u> <u>Развитие специальной выносливости.</u> Бег – 300м (ю-49сек, д-58сек.).Бег – 300м (ю-50сек, д- 1мин.)Переменный бег – 10*100м(100) (ю-17сек, д- 20сек.)		2
<u>Занятие №21</u> <u>Развитие специальной выносливости.</u> Переменный бег – 10*400м(400) (ю-1мин 12сек, д- 1мин 26сек.).Многоскоки – 50 отталкиваний.		2
<u>Занятие №22</u> <u>Повышения уровня ОФП</u> Разминка – 20мин.БУ – 8*60м. Ускорение 5*80м Спорт. игры – 90мин.		2
Зимний соревновательный этап	8ч	
<u>Занятие №23</u> <u>Развитие скоростных качеств.</u> Бег с низкого старта – 7*40м..Повторный бег 3*100м (ю-15сек, д-18сек.)		2
<u>Занятие №24</u> <u>Техника спринтерского бега.</u> Бег – 300м (ю-51сек,д-1мин.).Повторный бег 4*100м (ю-17сек,д-.).ББ-30отталкиваний20сек		2
<u>Занятие №25</u> <u>Развитие специальной выносливости.</u> Переменный бег – 5*200 (200) (ю-34сек,д-40сек.) Кросс - 6км.Баскетбол – 30мин.		2
<u>Занятие №26</u> <u>Развитие быстроты.</u> Ускорение – 5*80м.бег с низкого старта – 6*30м(100%) Бег с ходу – 2*30,1*60м.Упражнения на гибкость – 15мин.		2
Ранний соревновательный этап	8ч	
<u>Занятие №27</u> <u>Развитие быстроты.</u> Бег с низкого старта – 6*50м.Бег – 300м (прикладка).		2

Повторный бег – 6*150м (95%).Спортивные игры.	высокие результаты на соревнованиях; уметь использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).	2
<u>Занятие №28</u> <u>Развитие специальной выносливости.</u> Разминка – 30мин.БУ – 8*60м.Ускорения – 5*80м. Повторный бег – 600+400+300+200м.Прыжки в высоту – 8 прыжков.		2
<u>Занятие №29</u> <u>Техника спринтерского бега.</u> Повторный бег – 5*200м (ю-33сек,д-39сек.).Прыжки в длину – 8прыжков.		2
<u>Занятие №30</u> <u>Повышение уровня ОФП.</u> Повторный бег – 6*100м(ю-15сек,д-18сек.).Упражнения с набивными мячами – 20мин.		2
Этап основных соревнований		8ч
<u>Занятие №31</u> <u>Развитие быстроты.</u> Бег с низкого старта – 10*30м(100%).Повторный бег – 300+200+100м.Прыжки в длину – 15прыжков.		2
<u>Занятие №32</u> <u>Техника спринтерского бега.</u> Повторный бег 5*60м, 5*80м.Упражнения на гибкость – 15ми.Прыжки в высоту – 15прыжков.		2
<u>Занятие №33</u> <u>Повышение уровня ОФП.</u> Разминка – 30мин.БУ – 8*60м.Ускорение – 3*100м. Бег – 1*400м(ю-1.06,д-1.19).Баскетбол – 40мин.		2
<u>Занятие №34</u> <u>Развитие быстроты.</u> Разминка – 30мин.БУ – 8*60м.Ускорение – 5*80м. Бег с низкого старта 5*30,1*40,1*60м(100%) Упражнениянагибкость – 15мин.		2
ИТОГО 34 занятия		68

IV. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п.п.	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечания
		Основная школа	
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.	Издательство: Советский спорт Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР, школ высшего спортивного мастерства легкая атлетика (бег на короткие и средние дистанции),, 2014г. 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/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»		

2.	Ссылка: официальный сайт sovsportizdat.ru		
Учебно-практическое и учебно - лабораторное оборудование			
1.	Стенка гимнастическая	Г	
2.	Перекладина гимнастическая	Г	
3.	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
4.	Штанга тренировочная	Г	
5.	Гантели	Г	
6.	Маты гимнастические	Г	
7.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг, 3 кг)	Г	
8.	Скакалка гимнастическая	К	
9.	Планка для прыжка в высоту	Д	
10.	Стойки для прыжков в высоту	Д	
11.	Барьеры лёгкоатлетические тренировочные	Г	
12.	Рулетка измерительная	Д	
13.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
14.	Щиты навесные баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
15.	Мячи баскетбольные	Г	
16.	Сетка волейбольная	Г	
17.	Мячи волейбольные	Г	
18.	Мячи футбольные	Г	
19.	Компрессор для накачивания мячей	Д	
20.	Аптечка медицинская	Д	
21.	Спортивный зал игровой		С раздевалками для девочек и мальчиков
22.	Кабинет учителя		
23.	Подсобные помещения для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, шкафы
24.	Сектор для прыжка в длину	Д	
25.	Игровое поле для футбола	Д	
26.	Площадка игровая для баскетбола	Д	
27.	Площадка игровая для волейбола	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств указано с учётом средней наполняемости класса (22 -28 учащихся).

Для отражения количественных показателей использованы условные обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.