

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Красногвардейская средняя общеобразовательная школа имени Героя Российской
Федерации Марченко Антона Александровича»**

РАССМОТРЕНО На заседании педагогического совета Протокол № __ «__» _____ 2023_г.	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР _____ И.В.Терентьева «__» _____ 2023_г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МОБУ «Красногвардейская СОШ имени Марченко А.А.» _____ О.В.Пачина «__» _____ 2023_г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Легкая атлетика»

Составитель: учитель физической культуры
Старших А.В.

п. Красногвардеец, 2023-2024год

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А.Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе рабочей программы Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха 5-6 (М.: Просвещение, 2011)

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели в 5-6 классах.

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, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5-6 классов (возраст учащихся 11-12лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год в 5-6 классе).

Этапы:

развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 45 минут.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;

- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.

- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;

- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- **вводный**, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

- **итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;

- овладение теоретическими знаниями;

- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;

- способность применять основные приёмы самоконтроля;

- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда,находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- прикладное значение легкоатлетических упражнений;

- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;

- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;

- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;

- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

5-6 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	уровень					
			мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м,с	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м,с	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-ти минутный бег,м	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М) На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д)	1	3-4	5	4	8-13	18

Учебный план

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

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	Практика
1.	Бег на короткие дистанции	7	В процессе обучения	7
1.1	Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции	4	-	4
	Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	3	-	3
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	7	В процессе обучения	7
2.1	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	-	2
2.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	2	-	2
2.3	Прыжок в длину с полного разбега.	3	-	3
3.	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"	7	В процессе обучения	7
3.1	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	2	-	2
3.2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	2	-	2
3.3	Прыжок в высоту с полного разбега.	3	-	3
4.	Метание малого мяча	7	В процессе обучения	7
4.1	Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом по направлению метания.	2	-	2
4.2	Метание малого мяча с места из и.п. – стоя боком в направлении метания.	3	-	3
4.3	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м.	2	-	2
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	6	В процессе обучения	6
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	6	-	6

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения (7 часов)

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

Физическая культура человека

-проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Практическая часть: - бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;

-высокий старт и стартовый разгон;

- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» (7 часов)

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

История развития легкой атлетики.

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

Практическая часть:- прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;

- отталкивание в прыжке в длину с разбега.

-техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» (7 часов)

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура (основные понятия).

-здоровье и здоровый образ жизни.

Практическая часть:-Обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

-обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

4 раздел: Метание малого мяча (7 часов)

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура человека:

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Практическая часть: метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания;

- метание малого мяча с места из и. п. – стоя боком в направлении метания;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики (6 часов)

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

-Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли»,«Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием:«Кто дальше бросит», «Метко в цель»,«Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему»

5-6 класс

№	Тема учебного занятия	Кол-во часов	Содержание деятельности		УУД	Дидактические материалы техническое обеспечение	Дата проведения	
			Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности			планир	по факту
1	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона	1	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Бег с ускорением и с максимальной скоростью	<p>Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; имеют желание учиться; положительно отзываются о школе; стремятся хорошо учиться и сориентированы на участие в делах школы; правильно идентифицируют себя с позицией школьника</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – отвечают на простые вопросы, делают сравнения; <i>логические</i> – осуществляют поиск необходимой информации (из рассказа учителя, родителей, из собственного жизненного опыта).</p> <p>Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем; умеет оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносит необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p> <p>Коммуникативные: обмениваются мнениями, используют речь для регуляции своего действия;</p>		07.09	
2	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	1		Бег 30м. Подтягивание из вися.		Стартовые колодки, секундомер	14.09	
3	Бег с ускорением и максимальной скоростью.	1	Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.	Челночный бег 3x10м. Наклоны вперед из положения сидя.		Переключатель, секундомер.	21.09	
4	Бег с преодолением различных препятствий прыжками.	1		Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег.		Стартовые колодки, секундомер	28.09	
5	Техника прыжка в длину с места	1		Прыжок в длину с места.		Рулетка измерительная, секундомер	12.10	
6	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	1	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега		Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	19.10	

7	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1		прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	<p>взаимодействуют со сверстниками в игре</p> <p>Личностные: осознают свои возможности в учении; проявляют упорство в достижении целей; оказывают бескорыстную помощь сверстникам.</p> <p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их достижения; знакомятся с техникой выполнения прыжков вверх и в длину с места; дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления об изучаемом предмете; <i>логические</i> – осуществляют поиск необходимой информации.</p> <p>Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя</p>	Рулетка измерительная (10 м)	29.10	
8	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1		прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега		Рулетка измерительная (10 м)	02.11	
9	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1	Умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.		Рулетка измерительная (10 м)	09.11	
10	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	1		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.		Планка и стойки для прыжков в высоту	16.11	
11	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега		Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту	23.11	
12	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега		Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту	30.11	
13	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания.	1	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания.		Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту	07.12	
14	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо»	1		метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в		Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания	14.12	

	из и.п. – стоя лицом в направлении метания.			направлении метания.				
15	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м.	1	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	<p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – осознанно высказываются в устной форме об истории Олимпийского движения; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; <i>логические</i> – осуществляют поиск необходимой информации. Коммуникативные: обмениваются мнениями, слушают друг друга, строят понятные речевые высказывания. Регулятивные: действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; адекватно воспринимают оценку учителя; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей</p>	Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания	21.12	
16	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м.	1		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.		Мячи для метания.	28.12	
17	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.	«Футбол»,		Мячи для метания	11.01	
18	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		« Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка».		Футбольный мяч, свисток	18.01	
19	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1	Место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.	« Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка»		скакалка	25.01	
20	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».		скакалка	01.02	
21	Развитие физических способностей в подвижных играх с	1		«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч		Мячи теннисные, волейбольные	08.02	

	элементами легкой атлетики			среднему».				
22	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м.	1	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м.	<p>Познавательные: <i>общеучебные</i> – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя; <i>логические</i> – дополняют и расширяют имеющиеся знания и представления об изучаемом предмете. Личностные: проявляют положительные качества личности; управляют своими эмоциями в различных условиях. Коммуникативные: обмениваются мнениями, формулируют ответы на вопросы, строят понятные речевые высказывания. Регулятивные: осуществляют пошаговый контроль своих действий, ориентируясь на показ движений учителем</p>	Мячи теннисные, волейбольные	15.02	
23	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания.	1		Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания.		Мячи теннисные	22.02	
24	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания.	1		Метание малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания.		Мячи (150г) для метания	29.02	
25	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.	прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега		Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Мячи для метания	07.03	
26	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега		Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту	14.03	
27	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с	1		Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с		Планка для прыжков в высоту Стойка для	04.04	

	места и в ходьбе.			места и в ходьбе.		прыжков в высоту			
28	Техника прыжка в длину с места	1		Прыжок в длину с места			11.04		
29	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	1	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.	прыжок в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега			18.04		
30	Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	1		прыжок с высоты до 70 см	<p><i>Личностные:</i> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.</p> <p><i>Регулятивные:</i> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками в совместной деятельности; контролируют действие партнера</p>	Рулетка измерительная (10 м)	25.04		
31	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	1	Правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой	Челночный бег 3x10м. Наклоны вперед из положения сидя.				29.04	
32	Бег с ускорением максимальной скоростью.	1		Бег 30м. Подтягивание из виса.		Гимнастический мат, секундомер.	09.05		
33	Бег с преодолением различных препятствий прыжками	1		Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег		Секундомер, рулетка измерительная.	16.05		
34	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	1		«Русская лапта»		Секундомер, перекладина гимнастическая	23.05		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-6 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-6 классы / Под редакцией В. И. Ляха Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-
ra_5-6kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii Fiz- ra_5-6kl/index.html . Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i>	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
3	Технические средства обучения	
3.1	Мультимедийный компьютер	1
3.2	Сканер	1
3.3	Принтер лазерный	1
3.4	Копировальный аппарат	1
4.	Учебно-практическое оборудование	
4.1	Стенка гимнастическая	8
4.2	Бревно гимнастическое высокое	1

4.3	Козел гимнастический	2
4.4	Конь гимнастический	1
4.5	Перекладина гимнастическая	1
4.6	Мост гимнастический подкидной	2
4.7	Скамейка гимнастическая жесткая	8
4.8	Маты гимнастические	10
4.9	Мяч набивной (1 кг)	2
4.10	Мяч малый (теннисный)	5
4.11	Скакалка гимнастическая	10
4.12	Палка гимнастическая	15
4.13	Обруч гимнастический	15
Легкая атлетика		
5.14.	Планка для прыжков в высоту	1
5.15	Стойка для прыжков в высоту	2
5.16	Лента финишная	1
5.17	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	6
5.18	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
5.19	Мячи для метания	5
Подвижные и спортивные игры		
5.20	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
5.21	Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой	2
5.22	Мячи баскетбольные	17
5.23	Сетка для переноса и хранения мячей	1
5.24	Жилетки игровые с номерами	10
5.25	Стойки волейбольные	2
5.26	Сетка волейбольная	2
5.27	Мячи волейбольные	15
5.28	Табло перекидное	1
5.29	Ворота для мини футбола	2
5.30	Сетка для ворот мини-футбола	2
5.31	Мяч футбольный	15
5.32	Насос для накачивания мячей	2
Измерительные приборы		
5.33	Секундомер	7
Средства первой помощи		
5.34	Аптечка медицинская	1
6.	Спортивные сооружения	
6.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
6.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
7.	Пришкольный стадион (площадка)	
7.1.	Легкоатлетическая дорожка	3
7.2.	Сектор для прыжков в длину	1
7.3.	Игровое поле для футбола	1
7.4.	Площадка игровая баскетбольная	1
7.5.	Площадка игровая волейбольная	1
7.6.	Гимнастический городок	1

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Физическая культура. Рабочие программы Предметная линия учебников В.И.Ляха 5-6 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В.И.Лях. М.6 Просвещение, 2011.
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г