

Российская Федерация
Ивановская область, Кинешемский район
Управление образования Кинешемского муниципального района
муниципальное общеобразовательное учреждение
Решемская средняя общеобразовательная школа
(МОУ Решемская средняя школа)

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности
на уровне основного общего образования
по спортивно – оздоровительному направлению

«Легкая атлетика»

Срок реализации программы - 5 лет

Составитель:
учитель Шпаненков Н.С.
высшая кв. категория

1. Содержание программы:

Раздел 1. Знания о легкой атлетике

История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Различные виды бега (дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов. Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики. Основные средства и методы обучения технике способов бега, прыжков и метаний. Игры и развлечения в процессе занятий легкой атлетикой.

Влияние занятий легкой атлетикой. на формирование положительных качеств личности человека.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (в спортивном зале), на трассе для кросса.

Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды/легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм, спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для занятий различными видами легкой атлетики.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Режим дня юного легкоатлета. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами легкой атлетики. Правильное сбалансированное питание при занятии различными видами легкой атлетики. Характерные травмы во время занятий бегом, прыжками и метаниями и мероприятия по их предупреждению.

Выбор и подготовка места для занятий различными видами легкой атлетики. Выбор одежды и обуви для занятий бегом, прыжками и метаниями. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи.

Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное освоение двигательных действий в различных видах легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей), в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных качеств (в младшем школьном возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости).

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на стадионе и в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов и т.п.). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с короткого разбега, метание мяча и/или медбола и т.д.)

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером и т.д.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Участие в соревновательной деятельности в различных комбинациях видов легкой атлетики, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний).

Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры). Соревнования проводятся в основном по нестандартным многоборьям, например, 3-4 вида («станции»), которые имеют четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую. *Требования к физической подготовке детей не должны быть завышенными; каждому обучающемуся следует пройти каждую «станцию» и обязательно принести очки команде - никто не должен получить нулевую оценку. Обучающимся и командам должно даваться две попытки на прохождение каждой «станции», в зачет принимается лучший результат.*

2. Планируемые результаты

Личностные результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности средствами различных видов легкой атлетики.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной познавательной, коммуникативной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, работа с информацией, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности,

умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий легкой атлетикой, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по различным видам легкой атлетики и в сфере физической культуры и спорта в целом.

2.1. Планируемые личностные результаты:

2.1.1. Гражданско-патриотического воспитания:

проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития легкой атлетики; проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

2.1.2. Духовно-нравственного воспитания:

проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов;

2.1.3. Эстетического воспитания:

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

2.1.4. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике;

2.1.5. Трудового воспитания:

проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;

2.1.6. Экологического воспитания:

способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям;

2.1.7. Ценности научного познания:

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики.

2.2. Планируемые метапредметные результаты:

2.2.1. Универсальные познавательные учебные действия:

2.2.1.1. базовые логические действия: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

2.2.1.2. базовые исследовательские действия: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

2.2.1.3. работа с информацией: умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности, способность самостоятельно применять различные методы и инструменты в информационно-познавательной деятельности

2.2.2. Универсальные коммуникативные учебные действия:

2.2.2.1. общение: умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

2.2.2.2. совместная деятельность: организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий различными видами легкой атлетики;

2.2.3. Универсальные регулятивные учебные действия:

2.2.3.1. самоорганизация: умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

2.2.3.2. самоконтроль: владение основами самоконтроля, самооценки, выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;

2.3. Планируемые предметные результаты на уровне начального основного образования:

- понимание роли и значения занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств;
- сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики;
- сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях; простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой;
- сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях легкой атлетикой;
- умение составлять и выполнять самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики;
- способность выполнять технические элементы легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания);
- умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул;
- умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой, особенно в беговых видах;
- способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях

3. Тематическое планирование учебного модуля «Легкая атлетика»

5 класс – 34 часа

№ п/п	Тема	к-во часов	ЭОР	Форма организации
1	Знания о легкой атлетике	7	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	беседа
2	Способы самостоятельной деятельности	7	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	практическое занятие
3	Физическое совершенствование	19	https://resh.edu.ru/subject/9/5/	практическое занятие

6 класс – 34 часа

№ п/п	Тема	к-во часов	ЭОР	Форма
1	Знания о легкой атлетике	6	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	беседа
2	Способы самостоятельной деятельности	7	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	практическое занятие
3	Физическое совершенствование	21	https://resh.edu.ru/subject/9/6/	практическое занятие

7 класс – 34 часа

№ п/п	Тема	к-во часов	ЭОР	Форма
1	Знания о легкой атлетике	4	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	беседа
2	Способы самостоятельной деятельности	6	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	практическое занятие
3	Физическое совершенствование	24	https://resh.edu.ru/subject/9/7/	практическое занятие

8 класс – 34 часа

№ п/п	Тема	к-во часов	ЭОР	Форма
1	Знания о легкой атлетике.	4	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	беседа

2	Способы самостоятельной деятельности	6	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	практическое занятие
3	Физическое совершенствование	24	https://resh.edu.ru/subject/9/8/	практическое занятие

9 класс – 34 часа

№ п/п	Тема	к-во часов	ЭОР	Форма
1	Знания о легкой атлетике.	4	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	беседа
2	Способы самостоятельной деятельности	6	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	практическое занятие
3	Физическое совершенствование	24	https://resh.edu.ru/subject/9/9/	практическое занятие

КТП 5 класс

	тема урока	дата	
		план	факт
	Знания о легкой атлетике. 7 ч		
1	История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в Ивановской области.		
2	Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).		
3	Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.		
4	Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой		
5	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике.		
6	Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.		
7	Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.		
	Способы самостоятельной деятельности – 7 ч		
8	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики.		
9	Первые внешние признаки утомления.		
10	Средства восстановления организма после физической нагрузки.		
11	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовый и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.		
12	Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики		
13	Индивидуальные комплексы упражнений, включающих упражнения для изучения техники бега, прыжков и метаний и ее совершенствования.		
14	Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		
	Физическое совершенствование -19ч		
15	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.		
16	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.		
17	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета		
18	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры сюжетного характера		
19	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: командные игры		
20	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: командные игры		
21	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры с элементами бега, прыжков и метаний.		
22	Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики		
23	Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики; упражнения для изучения техники при занятиях в беге, прыжками и метаниями.		
24	Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики; упражнения для изучения техники при занятиях в беге, прыжками и метаниями.		

25	Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики		
26	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).		
27	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).		
28	Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		
29	Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		
30	Участие в соревновательной деятельности.		
31	Участие в соревновательной деятельности.		
32	Участие в соревновательной деятельности.		
33	Участие в соревновательной деятельности.		

КТП 6 класс

	тема урока	дата	
		план	факт
	Знания о легкой атлетике. – 6ч		
1	История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в Кинешемском районе, селе Решма		
2	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).		
3	Словарь терминов и определений по легкой атлетике.		
4	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.		
5	Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.		
6	Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).		
	Способы самостоятельной деятельности – 7 ч		
7	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.		
8	Самостоятельное освоение двигательных действий.		
9	Самостоятельное освоение двигательных действий.		
10	Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.		
11	Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики		
12	Индивидуальные комплексы упражнений, включающих упражнения для изучения техники бега, прыжков и метаний и ее совершенствования.		
13	Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		
	Физическое совершенствование -21 ч		
14	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.		
15	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.		
16	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.		
17	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.		
18	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета		
19	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры сюжетного характера;		
20	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: командные игры.		
21	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры с элементами бега, прыжков и метаний.		
22	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры с элементами бега, прыжков и метаний.		
23	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры с элементами бега, прыжков и метаний.		

24	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры с элементами бега, прыжков и метаний.		
25	Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики; упражнения для изучения техники при занятиях в беге, прыжками и метаниями.		
26	Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики; упражнения для изучения техники при занятиях в беге, прыжками и метаниями.		
27	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).		
28	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).		
29	Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		
30	Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		
31	Участие в соревновательной деятельности.		
32	Участие в соревновательной деятельности.		
33	Участие в соревновательной деятельности.		
34	Участие в соревновательной деятельности.		

КТП 7 класс

	тема урока	дата	
		план	факт
	Знания о легкой атлетике. – 4 ч		
1	Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).		
2	Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека.		
3	Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.		
4	Словарь терминов и определений по легкой атлетике.		
	Способы самостоятельной деятельности – 6 ч		
5	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.		
6	Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.		
7	Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики		
8	Индивидуальные комплексы упражнений, включающих упражнения для изучения техники бега, прыжков и метаний и ее совершенствования.		
9	Самостоятельное освоение двигательных действий.		
10	Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		
	Физическое совершенствование -24 ч		
11	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.		
12	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.		
13	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.		
14	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.		
15	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.		
16	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.		
17	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета		
18	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры сюжетного характера;		
19	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: командные игры.		
20	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: командные игры.		
21	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: командные игры.		
22	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: командные игры.		
23	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры с		

	элементами бега, прыжков и метаний.		
24	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры с элементами бега, прыжков и метаний.		
25	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры с элементами бега, прыжков и метаний.		
26	Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики; упражнения для изучения техники при занятиях в беге, прыжками и метаниями.		
27	Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики; упражнения для изучения техники при занятиях в беге, прыжками и метаниями.		
28	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).		
29	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).		
30	Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		
31	Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		
32	Участие в соревновательной деятельности.		
33	Участие в соревновательной деятельности.		
34	Участие в соревновательной деятельности.		

КТП 8 класс

	тема урока	дата	
		план	факт
	Знания о легкой атлетике. – 4 ч		
1	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.		
2	Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека.		
3	Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики.		
4	Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.		
	Способы самостоятельной деятельности – 6 ч		
5	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.		
6	Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики		
7	Индивидуальные комплексы упражнений, включающих упражнения для изучения техники бега, прыжков и метаний и ее совершенствования.		
8	Самостоятельное освоение двигательных действий.		
9	Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.		
10	Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		
	Физическое совершенствование -24 ч		
11	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.		
12	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.		
13	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.		
14	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.		
15	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.		
16	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.		
17	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета		
18	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры сюжетного характера;		
19	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: командные игры.		
20	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: командные игры.		
21	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: командные игры.		
22	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: командные игры.		
23	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры с элементами бега, прыжков и метаний.		
24	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры с		

	элементами бега, прыжков и метаний.		
25	Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики; упражнения для изучения техники при занятиях в беге, прыжками и метаниями.		
26	Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики; упражнения для изучения техники при занятиях в беге, прыжками и метаниями.		
27	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).		
28	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).		
29	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).		
30	Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		
31	Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		
32	Участие в соревновательной деятельности.		
33	Участие в соревновательной деятельности.		
34	Участие в соревновательной деятельности.		

КТП 9 класс

	тема урока	дата	
		план	факт
	Знания о легкой атлетике. – 4 ч		
1	Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.		
2	Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.		
3	Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики.		
4	Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).		
	Способы самостоятельной деятельности – 6 ч		
5	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.		
6	Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.		
7	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях.		
8	Самостоятельное освоение двигательных действий.		
9	Самостоятельное освоение двигательных действий.		
10	Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		
	Физическое совершенствование -24 ч		
11	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.		
12	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.		
13	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.		
14	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.		
15	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.		
16	Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики; упражнения для изучения техники при занятиях в беге, прыжками и метаниями.		
17	Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики; упражнения для изучения техники при занятиях в беге, прыжками и метаниями.		
18	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета		
19	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета		
20	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры сюжетного характера;		
21	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: командные игры		
22	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: командные игры		
23	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры с элементами бега, прыжков и метаний.		
24	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: игры с		

	элементами бега, прыжков и метаний.		
25	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).		
26	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).		
27	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).		
28	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).		
29	Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		
30	Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.		
31	Участие в соревновательной деятельности.		
32	Участие в соревновательной деятельности.		
33	Участие в соревновательной деятельности.		
34	Участие в соревновательной деятельности.		