Является частью ООП СОО МБОУ СОШ №151 Утверждено приказом директора школы от 28.08.2026 №88-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по элективному курсу модуля «Легкая атлетика»
для обучающихся основного общего образования (5-9 классы)
(срок реализации 5 лет)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа элективного курса по спортивной и физической подготовке для 5-9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по спортивной и физической подготовке были учтены изменения согласно Приказу Минпросвещения России от 09.10.2024 за N 704 и от 08.10.2025 г. за N 729, а также 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 укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

«Модуль» Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные)качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия легкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта и повседневной жизни. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

Цели курса:

создание оптимальных условий и гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и длительного сохранения собственного здоровья, укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Задачи курса:

1. развивать двигательные реакции, точности движения, ловкости, сообразительности через занятия легкой атлетике;
2. обучать техническим навыкам бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях;
3. формировать коммуникативный способности детей на основе организации совместной деятельности, повышение эмоционального состояния по средствам физической активности;

4 Программа предполагает следующую структуру занятия: подготовительную часть (организация учащихся, объяснение задач занятия, подготовка организма занимающихся к предстоящей физической нагрузке и выполнению упражнений. Основную часть (изучение нового, повторение с целью совершенствования в выполнении пройденного материала, овладение детьми двигательных умений и навыков, развитие быстроты, силы, ловкости, решительности, смелости. Заключительную часть, где необходимо обеспечить постепенный переход от напряжения и возбуждения, вызванных занятиями в основной части урока, к относительно спокойному состоянию; подвести итоги занятия, организованно перейти к новым действиям (организованный уход из зала).

1.СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Легкая атлетика»

Содержание курса:

1) Знания о легкой атлетике. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы). Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенства Олимпийских играх. Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона). Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции). Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов. Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека. Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).

Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики. Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики. Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.

2) Способы самостоятельной деятельности. Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовой и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.

Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики. Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования. Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи. Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике. Причины возникновения ошибок при

выполнении технических приемов в беге, прыжках и метаниях. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

3) Физическое совершенствование. Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики. Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов). Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскок и (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером. Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата.

Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры). Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при занятиях бегом, прыжками и метаниями.

Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях. Участие в соревновательной деятельности. Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям (3–4 вида – «станции»), имеющие четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую.

Основные виды учебной деятельности на занятиях:

Формы организации учебных занятий по курсу «Легкой атлетики» следующие:

- групповая работа;
- круговая работа;
- индивидуальная работа,
- лекция, познавательная беседа;
- самостоятельная работа;
- учебно-тренировочная.

Основные виды учебной деятельности на занятиях:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- соревновательная деятельность;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины, олимпиады и др.).

Результаты освоения элективного курса «Легкой атлетики»

Освоение элективного курса «Легкой атлетики» предполагает достижение следующих результатов:

В личностном направлении:

- формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации; распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату;
- координировать взаимодействие с партнёрами

В метапредметном направлении:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

В предметном направлении:

- определять уровень физической подготовленности, соотносить свои результаты с показателями;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Техническое оснащение занятий

Оборудование: спортивный инвентарь, необходимый для учебно-тренировочных занятий (эстафетные палочки, мячи, барьеры, стойки, колодки)
Учебный класс спортивного блока
Спортивный зал с гладким покрытием
Тренажёрный зал
Пришкольный стадион:
- игровое поле для футбола;
- легкоатлетическая дорожка;
- гимнастическая стенка

В результате освоения элективного курса предусмотрена публичная презентация продукта деятельности в следующие сроки:

- участие в спортивных мероприятиях школьного уровня;
- участие во всероссийской олимпиаде школьников;
- участие в Президентских спортивных играх, Президентских состязаниях;
- участие в различных видах соревнованиях и спортивных мероприятиях ШСК;
- выполнение тестов ВФСК ГТО;
- результаты индивидуальных достижений, обучающихся могут фиксироваться учителем в протоколах по физической подготовке.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Содержание модуля по легкой атлетике направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знания 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; 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; сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать взаимопонимание, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкойатлетике; проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой; способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям; 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. Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы106При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: 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; 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; умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики; умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета. При изучении модуля по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека; знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей, достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкойатлетики; умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба);знания легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей, применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности; использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики, знание прикладного

значения легкой атлетики; применение правил поведения и требований безопасности при организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона; Федеральная рабочая программа | Физическая культура. 5–9 классы умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики и их совершенствование; умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний; умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки; умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики, участие в соревнованиях по легкой атлетике

ТЕМАТИЧЕКО ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема	Количество часов В процессе занятий				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1.	Знания о легкой атлетике	4	4	5	8	8
2.	Способы самостоятельной деятельности	10	10	9	12	12
3.	Физическое совершенствование	20	20	20	14	14
Всего		34	34	34	34	34
		170				

Тематическое планирование по элективному курсу
«Легкая атлетика» 5 класс

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности обучающегося
1	Первичный инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике Подвижная игра.	**1**	Теоретическое занятие. Анализ правил техники безопасности на занятиях физической культурой, особенности ТБ в разных видах физкультурной деятельности
2	Обучение мерам безопасности на занятиях по легкой атлетике Подвижная игра.	**1**	Практическое занятие. Использовать упражнения для развития скоростно-силовых способностей
3	Легкоатлетическая разминка. Основы техники и тактики в спортивных соревнованиях. Подвижная игра.	**1**	Практическое занятие.
4	Изучение техники бега. Изучение движений ног и таза, работа рук в сочетании с движениями ног. Подвижная игра.	**1**	Практическое занятие.
5	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики. Подвижная игра.	**1**	Практическое занятие.
6	Изучение техники бега на короткие дистанции. ОФП. Эстафеты	**1**	Практическое занятие.
7	Техника бега по прямой. ОРУ. Подвижная игра.	**1**	Практическое занятие.
8	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	**1**	Практическое занятие.
9	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Подвижная игра	**1**	Практическое занятие.
10	Изучение техники высокого старта. Выполнение стартовых положений. Подвижная игра	**1**	Практическое занятие.
11	Совершенствование техники высокого старта. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Подвижная игра.	**1**	Практическое занятие.
12	Изучение техники низкого старта. Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд. Подвижная игра.	**1**	Практическое занятие.
13	Изучение техники низкого старта. Установление стартовых колодок.	**1**	Практическое занятие.

	Выполнение стартовых команд. Подвижная игра.		
14	Старты из различных положений. Изменение движения по сигналу. Выполнение стартовых команд повторные старты без сигнала и по сигналу. Подвижная игра.	**1**	Практическое занятие.
15	Подтягивание на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа. Подвижная игра.	**1**	Практическое занятие.
16	Изучение техники стартового разгона. Стартовые шаги. Техника выполнения. Переход от стартового разгона к бегу по дистанции. Подвижная игра.	**1**	Практическое занятие.
17	Бег по дистанции. Техника бега по повороту. Подвижная игра.	**1**	Практическое занятие.
18	Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью. Подвижная игра.	**1**	Практическое занятие.
19	Обучение технике движения рук в беге. Подвижная игра.	**1**	Практическое занятие.
20	Работа рук на стартовом разгоне. Координация работы рук и ног. Бег в наклоне 4-6 метров. Подвижная игра	**1**	Практическое занятие.
21	Старты с колодок. Бег 30,60 м.	**1**	Практическое занятие.
22	Чередование бега и шага. Бег из разных положений по сигналу. ОРУ.	**1**	Практическое занятие.
23	Совершенствование техники элементов бега на короткие дистанции. Подвижная игра.	**1**	Практическое занятие.
24	Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Подвижная игра.	**1**	Практическое занятие.
25	ОРУ. Контроль бег 60 м. Подвижные игры. Подвижная игра.	**1**	Практическое занятие.
26	Упражнения на развитие и укрепления голеностопа. Подвижная игра.	**1**	Практическое занятие.
27	Чередование бега и шага. Бег по повороту. Низкий старт на повороте.	**1**	Практическое занятие.

	Подвижная игра.		
28	Совершенствование техники стартового разгона. Челночный бег 3 * 10м. Эстафеты. Подвижная игра	**1**	Практическое занятие.
29	Бег 200,300 метров с ускорением на финишной прямой. Подвижная игра	**1**	Практическое занятие.
30	Специально-беговые упражнения. Повторный бег 2*150 м. Подвижная игра	**1**	Практическое занятие.
31	Бег «под гору», «на гору» Подвижная игра	**1**	Практическое занятие.
32	Развитие скоростной выносливости бег до 8 мин с 2-3 ускорениями до 80 м. Подвижная игра	**1**	Практическое занятие.
33	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту, длину, с места. Подвижная игра	**1**	Практическое занятие.
34	Контрольный зачет	**1**	Практическое занятие.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**34**	

Тематическое планирование по элективному курсу
«Легкая атлетика» 6 класс

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности обучающегося
1	Вводное занятие. Правила поведения и ТБ. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.	**1**	Теоретическое занятие. Анализ правил техники безопасности на занятиях физической культурой, особенности ТБ в разных видах физкультурной деятельности
2	Легкоатлетическая разминка. Основы техники и тактики в спортивных соревнованиях. Подвижная игра.	**1**	Практическое занятие. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Использовать упражнения для развития скоростно-силовых способностей
3	Высокий старт. Бег с ускорением	**1**	Практическое занятие.
4	Повторный бег. Прыжок в высоту	**1**	Практическое занятие.
Практическое занятие.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	**1**	Практическое занятие.
6	Бег «под гору», «на гору». Развитие выносливости	**1**	Практическое занятие.

7	Обучение технике спринтерского бега. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	**1**	Практическое занятие.
8	Техника метания мяча. Подвижные игры	**1**	Практическое занятие.
9	Техника эстафетного бега 4х40м	**1**	Практическое занятие.
10	Метания мяча на дальность. Подвижные игры	**1**	Практическое занятие.
11	ОФП – подвижные игры	**1**	Практическое занятие.
12	Специальные беговые упражнения	**1**	Практическое занятие.
13	Бег на короткие дистанции 60, 100м	**1**	Практическое занятие.
14	Бег на средние дистанции 400-500 м.	**1**	Практическое занятие.
15	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	**1**	Практическое занятие.
16	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	**1**	Практическое занятие.
17	Равномерный бег 2000-3000 м.	**1**	Практическое занятие.
18	Совершенствование техники эстафетного бега	**1**	Практическое занятие.
19	Кросс в сочетании с ходьбой до 1000- 2000 м.	**1**	Практическое занятие.
20	Кроссовая подготовка	**1**	Практическое занятие.
21	Круговая тренировка. Развитие гибкости	**1**	Практическое занятие.
22	Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики	**1**	Практическое занятие.
23	Низкий старт, стартовый разбег	**1**	Практическое занятие.
24	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	**1**	Практическое занятие.
25	Метание малого мяча на дальность. Бег 60, 100м.	**1**	Практическое занятие.
26	Кросс 3000м	**1**	Практическое занятие.
27	Кросс 2000м	**1**	Практическое занятие.
28	Встречная эстафета. Подвижные игры	**1**	Практическое занятие.
29	Равномерный бег 2000-3000м	**1**	Практическое занятие.
30	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения	**1**	Практическое занятие.
31	Бег 500-800м. Подвижные игры	**1**	Практическое занятие.
32	ОФП – прыжковые упражнения	**1**	Практическое занятие.

33	Повторный бег 5х60 м. Специальные беговые упражнения	**1**	Практическое занятие.
34	Контрольный зачет	**1**	Практическое занятие.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**34**	

Тематическое планирование по элективному курсу
«Легка атлетика» 7 класс

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности обучающегося
1	Вводный урок: инструктаж по технике безопасности	**1**	Теоретическое занятие. Анализ правил техники безопасности на занятиях физической культурой, особенности ТБ в разных видах физкультурной деятельности
2	Всероссийские спортивные игры школьников «Президентские спортивные игры»	**1**	Практическое занятие. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Использовать упражнения для развития скоростно-силовых способностей
3	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	**1**	Практическое занятие.
4	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	**1**	Практическое занятие.
5	Основные правила соревнований по легкой атлетике. Низкий старт, стартовый разбег, финиширование.	**1**	Практическое занятие.
6	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо	**1**	Практическое занятие.
7	Бег на средние дистанции Бег 600м мальчики; 300м девочки	**1**	Практическое занятие.

8	Бег на средние дистанции Бег 600м мальчики; 300м девочки	**1**	Практическое занятие.
9	Эстафетный бег: старт на этапах; командный бег.	**1**	Практическое занятие.
10	Челночный бег. Бег на скорость 800 метров.	**1**	Практическое занятие.
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	**1**	Практическое занятие.
12	Низкий старт, стартовый разбег финиширование.	**1**	Практическое занятие.
13	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	**1**	Практическое занятие.
14	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо"	**1**	Практическое занятие.
15	Челночный бег. Бег на скорость 800 метров.	**1**	Практическое занятие.
16	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	**1**	Практическое занятие.
17	Низкий старт, стартовый разбег финиширование.	**1**	Практическое занятие.
18	Низкий старт, стартовый разбег финиширование.	**1**	Практическое занятие.
19	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо".	**1**	Практическое занятие.
20	Инструктаж по технике безопасности. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	**1**	Практическое занятие.
21	Основы знаний. Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания	**1**	Практическое занятие.
22	Основы знаний. Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания	**1**	Практическое занятие.
23	Основы знаний. Формирование представлений учащихся о самоконтроле в процессе физического воспитания	**1**	Практическое занятие.
24	Бег на выносливость. Бег 1000м мальчики; 600м девочки	**1**	Практическое занятие.

25	Бег на выносливость. Бег 1000м мальчики; 600м девочки	**1**	Практическое занятие.
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	**1**	Практическое занятие.
27	Метание малого мяча с 3-х шагов разбега "из-за спины через плечо".	**1**	Практическое занятие.
28	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	**1**	Практическое занятие.
29	Специальные беговые упражнения. Низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	**1**	Практическое занятие.
30	Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.	**1**	Практическое занятие.
31	Эстафетный бег: передача и приём эстафетной палочки правой и левой рукой.	**1**	Практическое занятие.
32	Эстафетный бег: старт на этапах; командный бег.	**1**	Практическое занятие.
33	Эстафетный бег: старт на этапах; командный бег.	**1**	Практическое занятие.
34	Заключительный урок. Сдача нормативов	**1**	Практическое занятие.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**34**	

Тематическое планирование по элективному курсу
«Лёгкая атлетика» 8 класс

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности обучающегося
1	История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	**1**	Теоретическое занятие. Анализ правил техники безопасности на занятиях физической культурой, особенности ТБ в разных видах физкультурной деятельности
2	Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).	**1**	Практическое занятие. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
3	Достижения отечественных легкоатлетов на мировых	**1**	Практическое занятие.

	первенствах и Олимпийских играх.		
4	Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.	**1**	Практическое занятие.
5	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).	**1**	Практическое занятие.
6	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).	**1**	Практическое занятие.
7	Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	**1**	Практическое занятие.
8	Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	**1**	Практическое занятие.
9	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	**1**	Практическое занятие.
10	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	**1**	Практическое занятие.
11	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	**1**	Практическое занятие.
12	Сведения о физических качествах, необходимых в	**1**	Практическое занятие.

	различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.		
13	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	**1**	Практическое занятие.
14	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	**1**	Практическое занятие.
15	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	**1**	Практическое занятие.
16	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления.	**1**	Практическое занятие.
17	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовой и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.	**1**	Практическое занятие.
18	Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики.	**1**	Практическое занятие.
19	Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования.	**1**	Практическое занятие.
20	Самостоятельное освоение двигательных действий.	**1**	Практическое занятие.
21	Судейство простейших спортивных соревнований по	**1**	Практическое занятие.

	различным видам легкой атлетики в качестве судьи.		
22	Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.	**1**	Практическое занятие.
23	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях.	**1**	Практическое занятие.
24	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.	**1**	Практическое занятие.
25	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.	**1**	Практическое занятие.
26	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).	**1**	Практическое занятие.
27	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).	**1**	Практическое занятие.
28	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).	**1**	Практическое занятие.
29	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).	**1**	Практическое занятие.
30	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).	**1**	Практическое занятие.
31	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).	**1**	Практическое занятие.
32	Участие в соревновательной деятельности. Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям (3-4 вида - «станции»), имеющие четкую направленность - спринтерско-	**1**	Практическое занятие.

	барьерную, прыжковую или метательскую.		
33	Сдача нормативов	**1**	Практическое занятие.
34	Заключительный урок. Анализ занятий	**1**	Практическое занятие.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**34**	

Тематическое планирование по элективному курсу
«Легкая атлетика» 9 класс

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Виды деятельности обучающегося
1	Вводное занятие. Техника безопасности. История развития легкой атлетики. Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.	**1**	Теоретическое занятие. Анализ правил техники безопасности на занятиях физической культурой, особенности ТБ в разных видах физкультурной деятельности
2	Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).	**1**	Практическое занятие. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
3	Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	**1**	Практическое занятие.
4	Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.	**1**	Практическое занятие.
5	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).	**1**	Практическое занятие.
6	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).	**1**	Практическое занятие.
7	Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	**1**	Практическое занятие.
8	Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и	**1**	Практическое занятие.

	спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.		
9	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	**1**	Практическое занятие.
10	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	**1**	Практическое занятие.
11	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	**1**	Практическое занятие.
12	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	**1**	Практическое занятие.
13	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	**1**	Практическое занятие.
14	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	**1**	Практическое занятие.
15	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	**1**	Практическое занятие.

16	Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления.	**1**	Практическое занятие.
17	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовой и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.	**1**	Практическое занятие.
18	Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики.	**1**	Практическое занятие.
19	Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования.	**1**	Практическое занятие.
20	Самостоятельное освоение двигательных действий.	**1**	Практическое занятие.
21	Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.	**1**	Практическое занятие.
22	Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.	**1**	Практическое занятие.
23	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях.	**1**	Практическое занятие.
24	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.	**1**	Практическое занятие.
25	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.	**1**	Практическое занятие.
26	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).	**1**	Практическое занятие.

27	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).	**1**	Практическое занятие.
28	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).	**1**	Практическое занятие.
29	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).	**1**	Практическое занятие.
30	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).	**1**	Практическое занятие.
31	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).	**1**	Практическое занятие.
32	Участие в соревновательной деятельности. Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям (3-4 вида - «станции»), имеющие четкую направленность - спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую.	**1**	Практическое занятие.
33	Сдача нормативов	**1**	Практическое занятие.
34	Заключительный урок. Анализ занятий	**1**	Практическое занятие.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**34**	