

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №73» городского округа Самара**
Адрес: г. Самара, ул. Майская, 47, тел. 933-21-58

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО
естественно-научного
цикла
Руководитель МО
_____/Сазонова С.И.
протокол № 8
«25» августа 2023 г

«ПРОВЕРЕНО»
Зам. директора по УВР
МБОУ Школы № 73
_____/Митина А.П
«28» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ Школы № 73 г.о.Самара
_____/Дрождза Н. Б.
Приказ № 277-од
«28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Быстрее, выше, сильнее»
для учащихся 5-9 классов

г.Самара,2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Быстрее, выше, сильнее» для 5-9 классов составлена на основе Концепции духовно-нравственного воспитания российских школьников, с учетом «Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования», установленных Стандартом второго поколения и основной образовательной программы образовательного учреждения.

Программа представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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

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

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

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

целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

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

Основной содержательной направленностью является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

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

2. Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля.

5 класс

Способы двигательной деятельности – 3 часа (умения, навыки, двигательные способности).

Двигательные умения возникают на основе знаний о физических и спортивных упражнениях, индивидуального двигательного опыта и многократных повторений упражнений. Двигательные навыки – это способность успешно

выполнять двигательные действия в разнообразных условиях. Навыки являются результатом использования необходимых знаний, достаточного развития физических способностей, наличия двигательного опыта и многократного выполнения двигательных действий). История развития легкой атлетики. Имена выдающихся отечественных спортсменов. Правила техники безопасности на занятиях. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Нормы ГТО.

Форма организации занятия: познавательная беседа, инструктаж, просмотр видеоматериалов по данной теме, их анализ и сравнение.

Виды деятельности: познавательная, ценностное общение.

Техника бега на короткие дистанции- 7 часов (описание техники выполнения беговых упражнений).

Техника выполнения разучиваемых упражнений. Вариативное выполнение беговых упражнений (овладение техникой спринтерского бега: высокий и низкий старт, бег с ускорением, скоростной бег по сигналу, бег на результат).

Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов на месте и в движении). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Специально-беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра; многоскоки; бег прыжковыми шагами.

Высокий старт и стартовый разгон.

Спортивные игры и эстафеты с бегом.

Эстафетный бег. Техника выполнения. (передача эстафетной палочки). В эстафетном беге на каждом этапе размечаются зоны длиной 20 м для передачи эстафетной палочки. Если передача эстафеты происходит вне зоны, то команда дисквалифицируется. При падении эстафетной палочки поднять ее должен тот, кто уронил. Спринтерский бег. Правила соревнований.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Техника выполнения метания мяча – 3 часа (описание техники выполнения метания мяча). Подвижные игры с элементами метаний. Техника выполнения мяча на дальность. Техника выполнения мяча на дальность, в цель.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 4. Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега – 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Техника выполнения прыжка в длину с места; разбега. Прыжки в длину с места, разбега. Подвижные

игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Техника выполнения прыжка в высоту с разбега – 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Техника выполнения прыжка в высоту с разбега.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тестирование физической подготовленности – 7 часов. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Бег 60 м с высокого старта. Челночный бег 3x10 м; 10x10 м. Метание мяча на дальность, в цель. Броски набивного мяча на дальность. Шестиминутный бег.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Развитие физических качеств – 8 часов (силы, гибкости, выносливости, скорости). Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Комплекс ОРУ на развитие скорости. Темповый бег 10-15 мин. Полоса препятствий. Старты из различных положений. Круговая тренировка. Сдача норм ГТО. Тестирование.

Форма организации занятия: практические занятия, соревнование, тестирование.

Вид деятельности: познавательная.

Форма промежуточной аттестации: Турнир

6 класс

Тема 1. Способы двигательной деятельности – 2 часа (умения, навыки, двигательные способности. Двигательные умения возникают на основе знаний о физических и спортивных упражнениях, индивидуального двигательного опыта и многократных повторений упражнений. Двигательные навыки – это способность успешно выполнять двигательные действия в разнообразных условиях. Навыки являются результатом использования необходимых знаний, достаточного развития физических способностей, наличия двигательного опыта и многократного выполнения двигательных действий). История развития легкой атлетики. Олимпийские игры и их значение. Правила техники безопасности на занятиях. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Подготовка учащихся к сдаче норм ГТО.

Форма организации занятия: познавательная беседа, инструктаж, просмотр видеоматериалов по данной теме, их анализ и сравнение.

Виды деятельности: познавательная, ценностное общение.

Тема 2. Техника бега на короткие дистанции- 7 часов (описание техники выполнения беговых упражнений).

Техника выполнения разучиваемых упражнений. Вариативное выполнение беговых упражнений (овладение техникой спринтерского бега: высокий и низкий старт, бег с ускорением, скоростной бег по сигналу, бег на результат). Спринтерский бег. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов на месте и в движении). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Спринтерский бег. Специально-беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра; многоскоки; бег прыжковыми шагами.

Спринтерский бег. Высокий старт и стартовый разгон.

Спортивные игры и эстафеты с бегом.

Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки). В эстафетном беге на каждом этапе размечаются зоны длиной 20 м для передачи эстафетной палочки. Если передача эстафеты происходит вне зоны, то команда дисквалифицируется. При падении эстафетной палочки поднять ее должен тот, кто уронил.

Эстафетный бег.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 3. Техника выполнения метания мяча – 4 часа (описание техники выполнения метания мяча). Техника метания мяча с места, с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры с элементами метаний. Броски набивного мяча из различных положений.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 4. Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега – 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Техника выполнения прыжка в длину. Прыжки в длину с места, разбега. Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 5. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега – 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Техника выполнения прыжка в высоту. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 6. Тестирование физической подготовленности – 7 часов. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Бег 60 м с высокого старта. Челночный бег 3x10 м; 10x10 м. Метание мяча на дальность, в цель. Броски набивного мяча на дальность. Шестиминутный бег.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 7. Развитие физических качеств – 8 часов (силы, гибкости, выносливости, скорости). Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Комплекс ОРУ на развитие скорости. Темповый бег. Полоса препятствий. Старты из различных положений. Беговые упражнения по сигналу. Сдача норм ГТО. Тестирование.

Форма организации занятия: практические занятия, соревнование, тестирование.

Вид деятельности: познавательная.

Форма промежуточной аттестации: Турнир

7 класс

Тема 1. Способы двигательной деятельности - 1 час (умения, навыки, двигательные способности. Двигательные умения возникают на основе знаний о физических и спортивных упражнениях, индивидуального двигательного опыта и многократных повторений упражнений. Двигательные навыки – это способность успешно выполнять двигательные действия в разнообразных условиях. Навыки являются результатом использования необходимых знаний, достаточного развития физических способностей, наличия двигательного опыта и многократного выполнения двигательных действий). История развития легкой атлетики. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Правила техники безопасности на занятиях. Подготовка учащихся к сдаче норм ГТО.

Форма организации занятия: познавательная беседа, инструктаж, просмотр видеоматериалов по данной теме, их анализ и сравнение.

Виды деятельности: познавательная, ценностное общение.

Тема 2. Техника бега на короткие дистанции - 8 часов (описание техники выполнения беговых упражнений).

Техника спринтерского бега.

Спринтерский бег. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов на месте и в движении). Сочетание различных положений рук, ног,

туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки.

Спринтерский бег. Специально-беговые упражнения. Бег с высоким подниманием бедра; многоскоки; бег прыжковыми шагами.

Спринтерский бег. Высокий старт и стартовый разгон.

Спортивные игры и эстафеты с бегом.

Спринтерский бег. Эстафетный бег.

Передача эстафетной палочки. В эстафетном беге на каждом этапе размечаются зоны длиной 20 м для передачи эстафетной палочки. Если передача эстафеты происходит вне зоны, то команда дисквалифицируется. При падении эстафетной палочки поднять ее должен тот, кто уронил.

Эстафетный бег.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 3. Техника выполнения метания мяча – 4 часа (описание техники выполнения метания мяча). Метание мяча с места, с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча. Броски набивного мяча из различных положений.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 4. Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега – 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Техника выполнения прыжка в длину. Прыжки в длину с места, разбега. Игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 5. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега – 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Техника выполнения прыжка в высоту. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Прыжки в высоту.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 6. Тестирование физической подготовленности – 7 часов. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30 м с высокого старта. Прыжок в длину с места. Бег 60 м с высокого старта. Челночный бег 3x10 м; 10x10 м. Метание мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность. Шестиминутный бег.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 7. Развитие физических качеств – 8 часов. (силы, гибкости, выносливости, скорости). Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Комплекс ОРУ на развитие скорости. Темповый бег. Полоса препятствий. Старты из различных положений. Беговые упражнения по сигналу. Сдача норм ГТО. Тестирование.

Форма организации занятия: практические занятия, соревнование, тестирование.

Вид деятельности: познавательная.

Форма промежуточной аттестации: Турнир

8 класс

Тема 1. Способы двигательной деятельности – 1 час (умения, навыки, двигательные способности. Двигательные умения возникают на основе знаний о физических и спортивных упражнениях, индивидуального двигательного опыта и многократных повторений упражнений. Двигательные навыки – это способность успешно выполнять двигательные действия в разнообразных условиях. Навыки являются результатом использования необходимых знаний, достаточного развития физических способностей, наличия двигательного опыта и многократного выполнения двигательных действий). История развития легкой атлетики. Олимпийские чемпионы. Правила техники безопасности на занятиях. Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Подготовка учащихся к сдаче норм ГТО.

Форма организации занятия: познавательная беседа, инструктаж, просмотр видеоматериалов по данной теме, их анализ и сравнение.

Виды деятельности: познавательная, ценностное общение.

Тема 2. Техника бега на короткие дистанции – 7 часов (описание техники выполнения беговых упражнений)

Высокий старт и стартовый разгон. Эстафеты.

Низкий старт и стартовый разгон. Эстафеты.

Спринтерский бег (4 часа)

Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. В эстафетном беге на каждом этапе размечаются зоны длиной 20 м для передачи эстафетной палочки. Если передача эстафеты происходит вне зоны, то команда дисквалифицируется. При падении эстафетной палочки поднять ее должен тот, кто уронил.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 3. Техника выполнения метания мяча – 4 часа (описание техники

выполнения метания мяча) Техника метания мяча с места, с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метания мяча с места, с разбега. Броски набивного мяча из различных положений.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 4. Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега – 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с места, разбега.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 5. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега – 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Прыжковые упражнения. Техника прыжка в высоту. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 6. Тестирование физической подготовленности – 7 часов. Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание. Отжимание. Прыжок в длину с места. Бег 60 м с высокого старта. Челночный бег 3x10 м; 10x10 м. Метание мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность. Шестиминутный бег.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 7. Развитие физических качеств – 8 часов. (силы, гибкости, выносливости, скорости). Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Комплекс ОРУ на развитие скорости. Темповый бег 10-15 мин. Полоса препятствий. Старты из различных положений. Круговая тренировка. Сдача норм ГТО. Тестирование.

Форма промежуточной аттестации: Турнир

9 класс

Тема 1. Способы двигательной деятельности – 2 часа (умения, навыки, двигательные способности. Двигательные умения возникают на основе знаний о физических и спортивных упражнениях, индивидуального двигательного опыта и многократных повторений упражнений. Двигательные навыки – это способность успешно выполнять двигательные действия в разнообразных условиях. Навыки являются результатом использования необходимых знаний, достаточного развития физических способностей, наличия двигательного опыта и многократного выполнения двигательных действий). Значение

легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и для развития физических способностей. Правила техники безопасности на занятиях. Основные правила соревнований по легкой атлетике. Подготовка учащихся к сдаче норм ГТО.

Форма организации занятия: познавательная беседа, инструктаж, просмотр видеоматериалов по данной теме, их анализ и сравнение.

Виды деятельности: познавательная, ценностное общение.

Тема 2. Техника бега на короткие дистанции – 7 часов (описание техники выполнения беговых упражнений).

Техника выполнения разучиваемых упражнений. Вариативное выполнение беговых упражнений (овладение техникой спринтерского бега: высокий и низкий старт, бег с ускорением, скоростной бег по сигналу, бег на результат). Высокий и низкий старт.

Общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов на месте и в движении). Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.

Специально-беговые упражнения. Спринтерский бег. Бег с высоким подниманием бедра; многоскоки; бег прыжковыми шагами.

Стартовый разгон. Бег по сигналу. Эстафеты.

Спринтерский бег.

Эстафетный бег (2 часа). В эстафетном беге на каждом этапе размечаются зоны длиной 20 м для передачи эстафетной палочки. Если передача эстафеты происходит вне зоны, то команда дисквалифицируется. При падении эстафетной палочки поднять ее должен тот, кто уронил.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 3. Техника выполнения метания мяча – 4 часа (описание техники выполнения метания мяча). Метание мяча с места, с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание мяча с места, с разбега. Броски набивного мяча из различных положений.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 4. Техника выполнения прыжка в длину с места, с разбега – 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места, разбега. Прыжки в длину с разбега.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 5. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега – 3 часа (описание техники выполнения прыжковых упражнений). Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания». Прыжки в высоту. Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 6. Тестирование физической подготовленности – 7 часов. Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание. Отжимание. Прыжок в длину с места. Бег 60 м с высокого старта. Челночный бег 3x10 м; 10x10 м. Метание мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность. Шестиминутный бег.

Форма организации занятия: практические занятия.

Вид деятельности: познавательная.

Тема 7. Развитие физических качеств – 8 часов (силы, гибкости, выносливости, скорости). Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног. Комплекс ОРУ на развитие гибкости. Упражнения на пресс. Темповый бег 10-15 мин. Полоса препятствий. Старты из различных положений. Круговая тренировка. Сдача норм ГТО. Тестирование.

Форма организации занятия: практические занятия, соревнование, тестирование.

Вид деятельности: познавательная.

Формы организации внеурочной деятельности учащихся: секция

Форма промежуточной аттестации: Турнир

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля.

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками, следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

5 класс

Личностные результаты

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнения;
- участвовать в соревнованиях по легкой атлетике;
- сдавать нормы ГТО;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями:

соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;

- помогать друг другу и учителю;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между видами спорта;
- работа с разными источниками информации;
- участвовать в спортивной жизни класса, школы, города и др.

Регулятивные УУД:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- анализировать существующие и планировать будущие результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых результатов;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Коммуникативные УУД:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Познавательные УУД:

- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- знать историю развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знать правила соревнований и осуществлять судейство.

Предметные результаты

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
 - овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять

ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и подготовленности; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него.

6-9 класс

Личностные результаты

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнения;
- участвовать в соревнованиях по легкой атлетике;
- сдавать нормы ГТО;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену;
- помогать друг другу и учителю;
- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;
- проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные

- являются способы деятельности, применяемые при решении проблем в реальных жизненных ситуациях;
- сравнение, анализ, обобщение, нахождение ассоциативных связей между видами спорта;
- работа с разными источниками информации;
- участвовать в спортивной жизни класса, школы, города и др.

Регулятивные УУД

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- анализировать существующие и планировать будущие результаты;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых результатов;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Коммуникативные УУД

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Познавательные УУД

- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- знать историю развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знать правила соревнований и осуществлять судейство.

Предметные

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при травмах;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и подготовленности; оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него.

Внеурочная деятельность является составной и неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся.

Курсы внеурочной деятельности объединяют все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Внеурочная деятельность направлена на достижение следующих воспитательных результатов:

- приобретение социального опыта;
- формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям;
- приобретение учащимися опыта самостоятельного общественного действия.

Воспитание на занятиях курсов внеурочной деятельности осуществляется через следующие формы: игра, викторина, соревнования, олимпиада.

4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля, и возможности использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами, используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании

5 класс

№п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе		Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы	Воспитательный компонент урока
			Теория	Практика		
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) -3 ч						
1	История развития легкой атлетики. Нормы ГТО. Правила техники безопасности на занятиях.	1	1			Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности учащихся на

						основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов.
Техника бега на короткие дистанции – 7 ч						
2	Техника выполнения разучиваемых упражнений	1	1			Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
3	Общеразвивающие упражнения.	1		1		Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности учащихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов.
4	Специально-беговые упражнения.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
5	Высокий старт и стартовый разгон.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
6	Спортивные игры и эстафеты	1		1		Формировать уважение к

	с бегом.					личности и ее достоинствам, доброжелательно е отношение к окружающим.
7	Эстафетный бег. Техника выполнения.	1	1			Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
8	Спринтерский бег. Правила соревнований.	1	1			Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательно е отношение к окружающим.
9	Имена выдающихся отечественных спортсменов	1	1			Применять на уроке интеллектуальны е игры, для развития нестандартного мышления, внимание к деталям, умение выделять главное, дают возможность проявить эрудицию, находчивость и чувство юмора.
Техника выполнения метания мяча – 3 ч						
10	ОРУ. Подвижные игры с элементами метаний.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательно е отношение к окружающим.
11	Техника выполнения мяча на дальность.	1	1			Демонстрация примеров ответственного

						гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
12	Техника выполнения мяча на дальность, в цель.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
13	Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья.	1	1			Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности учащихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов.
Техника выполнения прыжка в длину с разбега – 3 ч						
14	Техника выполнения прыжка в длину с места; разбега.	1	1	1		Демонстрация примеров ответственного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
15	Прыжки в длину с места, разбега.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
16	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательно

						е отношение к окружающим.
Техника выполнения прыжка в высоту с разбега – 3 ч						
17	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега.	1	1			Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
18	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
19	Техника выполнения прыжка в высоту с разбега.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
Тестирование физической подготовленности учащихся – 7 ч						
20	Бег 30 м с высокого старта.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
21	Прыжок в длину с места.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
22	Бег 60 м с высокого старта.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
23	Челночный бег 3x10 м; 10x10 м.	1		1		Объединять учащихся

						позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
24	Метание мяча на дальность, в цель.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
25	Броски набивного мяча на дальность.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
26	Шестиминутный бег.	1		1		Демонстрация примеров ответственного гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности.
Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости) – 8 ч						
27	Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
28	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
29	Комплекс ОРУ на развитие скорости.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.

30	Темповый бег 10-15 мин.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
31	Полоса препятствий.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
32	Старты из различных положений.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
33	Круговая тренировка.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
34	Турнир	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим. Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
		Итого : 34 ч	9 ч 26%	25 ч 74 %		.

6 класс

№п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе		Информация об	Воспитательный компонент урока
			Теория	Практи		

				ка	электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы	
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) – 2 ч						
1	История развития легкой атлетики. Олимпийские игры и их значение. Правила техники безопасности на занятиях.	1	1			Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности учащихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов.
Техника бега на короткие дистанции – 7 ч						
2	Техника выполнения разучиваемых упражнений.	1	1			Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
3	Спринтерский бег. Общеразвивающие упражнения.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
4	Спринтерский бег. Специально-беговые упражнения.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
5	Спринтерский бег. Высокий	1		1		Формировать уважение к

	старт и стартовый разгон.					личности и ее достоинством, доброжелательное отношение к окружающим.
6	Спортивные игры и эстафеты с бегом.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинством, доброжелательное отношение к окружающим.
7	Техника эстафетного бега.	1	1			Формировать уважение к личности и ее достоинством, доброжелательное отношение к окружающим.
8	Эстафетный бег.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинством, доброжелательное отношение к окружающим.
9	Основные правила соревнований.	1	1			Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности учащихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов.
Техника выполнения метания малого мяча – 4 ч						
10	Техника метания мяча с места, с разбега.	1	1			Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными

						отношениями друг к другу.
11	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
12	Подвижные игры с элементами метаний.	1		1		Применять на уроке интеллектуальные игры, для развития нестандартного мышления, внимание к деталям, умение выделять главное, дают возможность проявить эрудицию, находчивость и чувство юмора.
13	Броски набивного мяча из различных положений.	1		1		Применять на уроке интеллектуальные игры, для развития нестандартного мышления, внимание к деталям, умение выделять главное, дают возможность проявить эрудицию, находчивость и чувство юмора.
Техника выполнения прыжка в длину с разбега – 3 ч						
14	Техника выполнения прыжка в длину.	1	1			Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
15	Прыжки в длину с места, разбега.	1		1		Объединять учащихся позитивными

						эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
16	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
Техника выполнения прыжка в высоту - 3 ч						
17	Техника выполнения прыжка в высоту.	1	1			Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
18	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
19	Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
Тестирование физической подготовленности учащихся – 7 ч						
20	Бег 30 м с высокого старта.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
21	Прыжок в длину с места.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
22	Бег 60 м с высокого старта.	1		1		Объединять учащихся

						позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
23	Челночный бег 3x10 м; 10x10 м.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
24	Метание мяча на дальность, в цель.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
25	Броски набивного мяча на дальность.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
26	Шестиминутный бег.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости) – 8 ч						
27	Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног.	1		1		Применять на уроке интеллектуальные игры, для развития нестандартного мышления, внимание к деталям, умение выделять главное, дают возможность проявить эрудицию, находчивость и чувство юмора.
28	Комплекс ОРУ на развитие	1		1		Применять на уроке

	гибкости.					интеллектуальные игры, для развития нестандартного мышления, внимание к деталям, умение выделять главное, дают возможность проявить эрудицию, находчивость и чувство юмора.
29	Комплекс ОРУ на развитие скорости.	1		1		Применять на уроке интеллектуальные игры, для развития нестандартного мышления, внимание к деталям, умение выделять главное, дают возможность проявить эрудицию, находчивость и чувство юмора.
30	Темповый бег.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
31	Полоса препятствий.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
32	Старты из различных положений.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.

33	Беговые упражнения по сигналу.	1		1		Применять на уроке интеллектуальные игры, для развития нестандартного мышления, внимание к деталям, умение выделять главное, дают возможность проявить эрудицию, находчивость и чувство юмора.
34	Турнир	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
		Итого :34 ч	7 ч 21 %	27 ч 79 %		

7 класс

№п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе		Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы	Воспитательный компонент урока
			Теория	Практика		
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) – 1 ч						
1	История развития легкой атлетики. Возрождение олимпийских игр и олимпийского движения. Правила техники безопасности на	1	1			Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности учащихся на основе восприятия

	занятиях.					элементов действительност и: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов.
Техника бега на короткие дистанции – 8 ч						
2	Техника спринтерского бега.	1	1			Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
3	Спринтерский бег. Общеразвивающие упражнения.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
4	Спринтерский бег. Специально-беговые упражнения.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
5	Спринтерский бег. Высокий старт и стартовый разгон.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
6	Спортивные игры и эстафеты с бегом.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
7	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
8	Передача	1	1			Объединять

	эстафетной палочки.					учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
9	Эстафетный бег.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
Техника выполнения метания малого мяча- 4 ч						
10	Метание мяча с места, с разбега.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
11	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
12	Метание мяча.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
13	Броски набивного мяча из различных положений.	1		1		Применять на уроке интеллектуальные игры, для развития нестандартного мышления, внимание к деталям, умение выделять главное, дают возможность проявить эрудицию,

						находчивость и чувство юмора.
Техника выполнения прыжка в длину с разбега -3 ч						
14	Техника выполнения прыжка в длину.	1	1			Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
15	Прыжки в длину с места, разбега.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
16	Игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
Техника выполнения прыжка в высоту с разбега – 3 ч						
17	Техника выполнения прыжка в высоту.	1	1			Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
18	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания».	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
19	Прыжки в высоту.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.

Тестирование физической подготовленности учащихся – 7 ч						
20	Бег 30 м с высокого старта.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
21	Прыжок в длину с места.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
22	Бег 60 м с высокого старта.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
23	Челночный бег 3x10 м; 10x10 м.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
24	Метание мяча на дальность.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
25	Броски набивного мяча на дальность.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
26	Шестиминутный бег.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости) – 8 ч						
27	Комплекс ОРУ на	1		1		Формировать

	развитие силы рук, ног.					уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
28	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
29	Комплекс ОРУ на развитие скорости.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
30	Темповый бег.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
31	Полоса препятствий.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
32	Старты из различных положений.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
33	Беговые упражнения по сигналу.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.

						ое отношение к окружающим.
34	Турнир	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
		Итого: 34 ч	5 ч 15 %	29 ч 85 %		

8 класс

№п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе		Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы	Воспитательный компонент урока
			Теория	Практика		
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) – 2 ч						
1	История развития легкой атлетики. Олимпийские чемпионы. Правила техники безопасности на занятиях.	1	1			Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности учащихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов.
Техника бега на короткие дистанции -7 ч						
2	Высокий старт и стартовый разгон. Эстафеты.	1		1		Формировать уважение к личности и ее

						достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
3	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафеты.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
4	Спринтерский бег.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
5	Спринтерский бег.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
6	Спринтерский бег.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
7	Спринтерский бег.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
8	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.

9	Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей.	1	1			Применять на уроке интеллектуальные игры, для развития нестандартного мышления, внимание к деталям, умение выделять главное, дают возможность проявить эрудицию, находчивость и чувство юмора.
Техника выполнения метания малого мяча – 4 ч						
10	Техника метания мяча с места, с разбега.	1	1			Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
11	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
12	Метание мяча с места, с разбега.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
13	Броски набивного мяча из различных положений.	1		1		Применять на уроке интеллектуальные игры, для развития нестандартного мышления, внимание к деталям, умение выделять главное, дают

						возможность проявить эрудицию, находчивость и чувство юмора.
Техника выполнения прыжка в длину с разбега -3 ч						
14	Прыжковые упражнения.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
15	Техника прыжка в длину.	1	1			Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
16	Прыжки в длину с места, разбега.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
Техника выполнения прыжка в высоту с разбега – 3 ч						
17	Прыжковые упражнения.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
18	Техника прыжка в высоту.	1	1			Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
19	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.

						ое отношение к окружающим.
Тестирование физической подготовленности учащихся – 7 ч						
20	Подтягивание. Отжимание.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
21	Прыжок в длину с места.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
22	Бег 60 м с высокого старта.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
23	Челночный бег 3x10 м; 10x10 м.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
24	Метание мяча на дальность.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
25	Броски набивного мяча на дальность.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
26	Шестиминутный бег.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями

						друг к другу.
Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости) – 8 ч						
27	Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
28	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
29	Комплекс ОРУ на развитие скорости.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
30	Темповый бег 10-15 мин.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
31	Полоса препятствий.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
32	Старты из различных положений.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
33	Круговая тренировка.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к

						окружающим.
34	Турнир	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
		Итого: 34 ч	5 ч 15 %	29 ч 85 %		

9 класс

№п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе		Информация об электронных учебно-методических материалах, которые можно использовать при изучении каждой темы	Воспитательный компонент урока
			Теория	Практика		
Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) – 2 ч						
1	Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма. Правила техники безопасности на занятиях.	1	1			Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности учащихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрацией учителя, просмотр учебных фильмов.
Техника бега на короткие дистанции – 7 ч						
2	Техника выполнения разучиваемых	1	1			Формировать уважение к личности и ее

	упражнений. Высокий и низкий старт.					достоинством, доброжелательное отношение к окружающим.
3	Общеразвивающие упражнения. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
4	Специально-беговые упражнения. Спринтерский бег.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
5	Стартовый разгон. Бег по сигналу. Эстафеты.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
6	Спринтерский бег.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
7	Эстафетный бег.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
8	Эстафетный бег.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
9	Правила	1	1			Формировать

	соревнований. Подготовка к сдаче норм ГТО.					уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
Техника выполнения метания малого мяча – 4 ч						
10	Метание мяча с места, с разбега.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
11	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
12	Метание мяча с места, с разбега.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
13	Броски набивного мяча из различных положений.	1		1		Применять на уроке интеллектуальные игры, для развития нестандартного мышления, внимание к деталям, умение выделять главное, дают возможность проявить эрудицию, находчивость и чувство юмора.
Техника выполнения прыжка в длину с разбега - 3 ч						
14	Прыжковые упражнения.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к

						окружающим.
15	Прыжки в длину с места, разбега.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
16	Прыжки в длину с разбега.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
Техника выполнения прыжка в высоту с разбега – 3 ч						
17	Прыжковые упражнения.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
18	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
19	Прыжки в высоту.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
Тестирование физической подготовленности учащихся – 7 ч						
20	Подтягивание. Отжимание.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
21	Прыжок в длину с	1		1		Объединять

	места.					учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
22	Бег 60 м с высокого старта.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
23	Челночный бег 3x10 м; 10x10 м.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
24	Метание мяча на дальность.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
25	Броски набивного мяча на дальность.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
26	Шестиминутный бег.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
Развитие физических качеств (силы, гибкости, выносливости, скорости) – 8 ч						
27	Комплекс ОРУ на развитие силы рук, ног.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
28	Комплекс ОРУ на развитие гибкости.	1		1		Формировать уважение к

						личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
29	Упражнения на пресс.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
30	Темповый бег 10-15 мин.	1		1		Объединять учащихся позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
31	Полоса препятствий.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
32	Старты из различных положений.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
33	Круговая тренировка.	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.
34	Турнир	1		1		Формировать уважение к личности и ее достоинствам, доброжелательное отношение к окружающим.

		Итого: 34 ч	3 ч 9 %	31 ч 91 %		
--	--	-------------------	---------	--------------	--	--

5. Учебно-методическое обеспечение (в том числе при наличии во внеурочной деятельности)