

<b>«Рассмотрено»</b>  Руководитель МО _____/Строкова Р.С./  Протокол № 1 от «28» августа 2023г.	<b>«Согласовано»</b>  Заместитель директора по УВР МОУ «Лицей № 3 им. П.А. Столыпина г.Ртищево Саратовской области» <u>Архипова И.А.</u> /_____/  «29» августа 2023г.	Принято на заседании педагогического совета протокол № 1 от «30» августа 2023г.	<b>«Утверждено»</b>  И.о. директора МОУ «Лицей №3 им. П.А.Столыпинаг.Ртищево Саратовской области» _____/Шиляпова Е.В./  Приказ № 413 от «31» августа 2023г.
---	--	---	--

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
**«Легкая атлетика»**  
(Спортивно-оздоровительное направление)

5 класс

Составил  
учитель физической культуры  
Горелов И.П.

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Легкая атлетика» для обучающихся 5 классов МОУ «Лицей №3 им. П.А. Столыпина» составлена на основании нормативных документов:

- Примерной рабочей программы основного общего образования физическая культура (для 5–9 классов образовательных организаций) одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Основной содержательной направленностью вариативного модуля «Спорт» является освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

В рамках данного модуля, представлено содержание физической подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств видов спорта «Легкая атлетика».

На модульный блок «Спорт. Легкая атлетика» отводится 30 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

Программа учебного курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» разработана в соответствии с Приказом Минпросвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», в соответствии с Положением о рабочей программе МОУ лицей №3, на основании Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Данная программа рассчитана на учащихся 10-11 лет.

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012.), (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. № 145-ФЗ, от 06.04.2015 г. № 68-ФЗ, ред. 17.03.2018) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
- Приказа Минтруда России от 18.10.2013 г. № 544н (в ред. Приказа Минтруда России от 05.08.2016 г. № 422н, с изм., внесенными Приказом Минтруда России от 25.12.2014 г. № 1115н) «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06.12.2013 г. № 30550) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства Образования и Науки РФ от 17.12.10 №1897), приказа Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции приказов от 29 декабря 2014г. №1644);
- Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 "О внесении изменений в ФГОС ООО"
- Стратегии развития воспитания на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 1.06.2015г. года №996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4.09.2014г. года №1726-р)
- Письма Департамента общего образования Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 729-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)»;
- Письма Департамента общего образования Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 14.01.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (ред. от 25.12.2013 г.) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г. № 19993), (в ред. Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, Изменений № 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 г. № 72 Изменений № 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 г. № 81) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 г. № 38528) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>;
- нормативных правовых актов министерства образования Саратовской области, регламентирующие деятельность образовательных учреждений региона.
- Постановления Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (в ред. Постановлений Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508, от 26.01.2017 г. № 79, от 06.03.2018 г. № 231) // <http://www.consultant.ru/>; <http://www.garant.ru/>
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Лицей №3 им. П.А. Столыпина г. Ртищево Саратовской области» на 2021-2024 гг. от 31.08.2018г приказ № 383.

– федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях;

Актуальность курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» состоит в формировании общей культуры, духовно-нравственном, социальном, личностном и интеллектуальном развитии обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека, в развитии двигательной активности человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения внеурочной деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Внеурочная деятельность являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания

Актуальностью проведения курса внеурочной деятельности является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм,

Согласно учебному плану на изучение учебных тем программы отводится 34 ч, из расчета 1 час в неделю.

Воспитывающий и развивающий потенциал курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» состоит в формировании первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, улучшении осанки, развитии физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитии мышления, творчества и самостоятельности, формировании 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 соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя шесть основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Развитие силовых способностей», «Развитие скоростных способностей», «Развитие выносливости», «Развитие координации движений», «Развитие гибкости».

Особенность изучаемого курса внеурочной деятельности состоит в том, что в его структуре заложена преемственность между разделами и темами по следующим годам обучения, обеспечивающая динамику в развитии, расширении и углублении знаний и умений учащихся, в развитии предметного мышления, самостоятельности в приобретении новых знаний. Курс внеурочной деятельности предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Контроль на внеурочной деятельности осуществляется в оценке теоретических знаний и сдаче контрольных нормативов. Возможные варианты проведения контроля теоретических знаний - в форме устных ответов, тестирования. Главным содержанием контроля физической подготовленности учащихся – сдача школьных нормативов, норм ВФСК ГТО.

Оценка успеваемости курса внеурочной деятельности производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: выполнение учебных нормативов. Для эффективного контроля педагогического процесса данного курса внеурочной деятельности, его корректировки и возможности получать объективную информацию деятельности применяются следующие виды контроля:

- Предварительный контроль (для определения уровня подготовленности учащихся при переходе на ступень основного общего образования и для корректировки педагогического процесса)
- Текущий контроль (с целью определения мер повышения эффективности применяется на всех уровнях педагогического процесса)
- Оперативный контроль (применяется для определения промежуточных целей)
- Итоговый контроль (применяется для выявления результатов уровня достижения целей при завершении изучения темы, раздела, четверти, года).

Контроль физической подготовленности учащихся осуществляется 2 раза в год – в начале и в конце учебного года. Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- исходный уровень достижений учащихся,
- особенности развития двигательных способностей,
- динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

При оценке темпов прироста физической подготовленности обучающихся учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Учитель опирается на нормы уровня физической подготовленности в соответствии с возрастом и полом учащихся и на основе этого прогнозирует нормативы в зависимости от реального уровня и возможностей учащихся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими раздела «Основы знаний», «Способы физкультурной деятельности» и доступные им двигательные действия.

Количество и характер контрольных мероприятий и практической части по оценке качества подготовки обучающихся, инструментарий оценивания и особенности оценивания результатов освоения курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика» приведены в приложении

### Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Тематический раздел	Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса, курса внеурочной деятельности		
	<i>предметные</i>	<i>метапредметные</i>	<i>личностные</i>
<b>Развитие скоростных способностей</b>	<p>Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.).</p> <p>Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах.</p> <p>Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).</p> <p>Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).</p> <p>Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).</p>	<p>Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; Определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Характеризовать действия и поступки своих одноклассников вовремя спортивных игр, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей,</p> <p>Понимание</p>	<p>Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбрать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Иметь стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.</p> <p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.</p> <p>Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения. Формирование установки на ЗОЖ.</p>

		физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек	
<b>Развитие выносливости</b>	Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбрать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
<b>Развитие координации движений</b>	Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.	Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения. Формирование установки на ЗОЖ.
<b>Развитие гибкости</b>	Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов	соблюдать правила техники безопасности, в случае появления ошибок уметь их исправить. Овладение навыками организации занятий выполнения упражнений разными	Самостоятельно осваивать упражнения составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития

	(полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).	способами; Б.	и функционального состояния. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, бревне, брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.
<b>Развитие силовых способностей</b>	Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т. п.). Бег	соблюдать правила техники безопасности, в случае появления ошибок уметь их исправить. Овладение навыками организации занятий выполнения упражнений разными способами; Б.	Самостоятельно осваивать упражнения составлять из них соответствующие комплексы, подбирать дозировку упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями развития и функционального состояния. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, бревне, брусьях, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Адекватно оценивать свои действия в

	<p>с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты).  Передвижения в висячем и упорном положении на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением).  Переноска непродельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т. п.).</p>		<p>соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.</p>
--	---	--	--

### Содержание курса внеурочной деятельности

#### Основы знаний ( 4 часа).

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) III ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Техника безопасности.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.

#### Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (30 часов).

*Бег на 60 м.* Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперед. Бег с ускорением 30—40 м. Высокий старт 5—10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время. Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 20—25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25—30 м).

*Бег на 1,5 км; 2 км.* Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

*Метание мяча 150 г на дальность.* Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.* Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.



*Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.* Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения.

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

*Поднимание туловища из положения лежа на спине.* Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса (поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, ножницы, велосипед, скручивание, планка). Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин на результат.

*Челночный бег.* Техника челночного бега 3\*10 м. Челночный бег 3\*10 м (с) на результат.

*Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).* Подтягивание из вися стоя на перекладине, гриф на уровне головы хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание на перекладине из вися. Лазанье по канату без помощи ног.

*Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки).* Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из вися лёжа хватом снизу; хватом сверху. Лазанье по канату в два приема.

*Прыжок в длину с разбега.* Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Прыжок на результат.

*Кроссовая подготовка.* Бег в равномерном темпе до 15 мин. Кросс по пересеченной местности 3 км на результат.

Тематический раздел	Краткая характеристика содержания предмета	Основные виды учебной деятельности	Форма организации учебных занятий	Оценочные средства
<b>Развитие скоростных способностей</b>	1. Овладение техникой спринтерского бега. <i>Бег на 60 м.</i> Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30—40 м. Высокий старт 5—10 м. Низкий	Наблюдение за демонстрациями учителя, объяснение наблюдаемых явлений, выполнение увиденных двигательных действий, анализ проблемных ситуаций, самостоятельная работа над	Вводный урок; урок «открытия» нового знания»; урок развивающего контроля; урок отработки умений и рефлексии; контрольный урок; урок спортивной тренировки; урок общего	Сдача контрольных упражнений (нормативов) для проверки физической подготовленности; устный ответ; написание контрольных тестов.

	<p>старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!».</p> <p>Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10,20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время. Бег на результат 60 м.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 20—25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25—30 м).</p>	<p>улучшением и развитием физических качеств, поиск необходимой информации в учебной и справочной литературе, сдача контрольных нормативов по выявлению физической подготовленности, написание контрольных тестов.</p>	<p>физического воспитания;</p> <p>урок воспитательной направленности; лечебные уроки.</p>	
<p><b>Развитие выносливости</b></p>	<p><i>Бег на 1,5 км; 2 км.</i></p> <p>Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.</p>	<p>Наблюдение за демонстрациями учителя, объяснение наблюдаемых явлений, выполнение увиденных двигательных действий, анализ проблемных ситуаций, самостоятельная работа над улучшением и развитием физических качеств, поиск необходимой информации в учебной и справочной литературе, сдача контрольных нормативов по</p>	<p>Вводный урок; урок «открытия» нового знания»; урок развивающего контроля; урок отработки умений и рефлексии; контрольный урок; урок спортивной тренировки; урок общего физического воспитания; урок воспитательной направленности; лечебные уроки.</p>	<p>Сдача контрольных упражнений (нормативов) для проверки физической подготовленности; устный ответ; написание контрольных тестов.</p>

		выявлению физической подготовленности, написание контрольных тестов.		
<b>Развитие координации движений</b>	<p><i>Метание мяча 150 г на дальность.</i> Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.</p> <p><i>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</i> Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперед.</p> <p>Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания.</p> <p>Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.</p>	<p>Наблюдение за демонстрациями учителя, объяснение наблюдаемых явлений, выполнение увиденных двигательных действий, анализ проблемных ситуаций, самостоятельная работа над улучшением и развитием физических качеств, поиск необходимой информации в учебной и справочной литературе, сдача контрольных нормативов по выявлению физической подготовленности, написание контрольных тестов.</p>	<p>Вводный урок; урок «открытия» нового знания»; урок развивающего контроля; урок отработки умений и рефлексии; контрольный урок; урок спортивной тренировки; урок общего физического воспитания; урок воспитательной направленности; лечебные уроки.</p>	<p>Сдача контрольных упражнений (нормативов) для проверки физической подготовленности; устный ответ; написание контрольных тестов.</p>

	<p><i>Поднимание туловища из положения лежа на спине. Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса (поочередное поднимание ног из положения лежа на спине, ножницы, велосипед, скручивание, планка).</i></p> <p><i>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин на результат.</i></p>			
<b>Развитие гибкости</b>	<p><i>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения.</i></p>	<p>Наблюдение за демонстрациями учителя, объяснение наблюдаемых явлений, выполнение увиденных двигательных действий, анализ проблемных ситуаций, самостоятельная работа над улучшением и развитием физических качеств, сдача контрольных нормативов</p>	<p>Вводный урок; урок «открытия» нового знания»; урок развивающего контроля; урок отработки умений и рефлексии; контрольный урок; урок спортивной тренировки; урок общего физического воспитания; урок воспитательной направленности; лечебные уроки.</p>	<p>Сдача контрольных упражнений (нормативов) для проверки физической подготовленности; устный ответ; написание контрольных тестов.</p>
<b>Развитие силовых способностей</b>	<p><i>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на</i></p>	<p>Наблюдение за демонстрациями учителя, объяснение наблюдаемых явлений, выполнение увиденных двигательных действий, анализ проблемных ситуаций, самостоятельная работа над улучшением и</p>	<p>Вводный урок; урок «открытия» нового знания»; урок развивающего контроля; урок отработки умений и рефлексии; контрольный урок; урок спортивной тренировки; урок общего физического</p>	<p>Сдача контрольных упражнений (нормативов) для проверки физической подготовленности; устный ответ; написание контрольных тестов.</p>

	<p>полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.</p>	<p>развитием физических качеств, сдача контрольных нормативов по выявлению физической подготовленности, написание контрольных тестов.</p>	<p>воспитания; урок воспитательной направленности; лечебные уроки.</p>	
--	--	---	--	--

### Календарно-тематическое планирование

Тема урока		Кол-во часов	Дата		Ресурсное обеспечение (ЭОР, оборудование, приборы, дидактические материалы и др.)
			План	Факт	
1.	Техника безопасности на занятиях.	1			Секундомер, флажок, свисток судейский, <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.	Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура. Бег на 30 м	1			Секундомер, флажок, свисток судейский, <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.	Виды испытаний (тестов) III ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м)	1			Секундомер, флажок, свисток судейский <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.	Характеристика типовых травм, причины, первая помощь. Бег 60 м	1			Секундомер, флажок, свисток судейский <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5.	Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Бег на 1,5 (2) км	1			Секундомер, флажок, свисток судейский <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6.	Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Метание малого мяча	1			Секундомер, флажок, свисток судейский, мяч для метания; <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7.	Метание мяча 150 г на дальность	1			мяч для метания; <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8.	Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. Упражнения на гимнастических снарядах	1			Комплекс упражнений, перекладина, г/маты <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1			Комплекс упражнений, перекладина, г/маты <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10.	Специальные упражнения для развития подвижности суставов	1			Комплекс упражнений, перекладина, г/маты <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	1			Комплекс упражнений, перекладина, г/маты <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			Оборудование для прыжков;
13.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			Гимнастические маты <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14.	Челночный бег 3*10	1			Нормативы ГТО; <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15.	Комплексы общеразвивающих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств	1			Комплекс упражнений <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1			Перекладина <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17.	Прыжок в длину с разбега	1			Оборудование для прыжков; <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>Итого</b>		<b>17</b>			

## Инструментарий оценивания

### Оценивание результатов обучения

Оценка предметных результатов освоения ОП по физической культуре производится как оценка качества выполнения физических упражнений (с учетом требований учебных нормативов).

### Особенности оценивания результатов

#### Оценивание качества выполнения упражнений

Оценка	Основные критерии оценки
«5-4-3-2»	- упражнение выполнено правильно, в соответствии с таблицей оценки норматива
«Золото» «Серебро» «Бронза»	- упражнение выполнено правильно, в соответствии с таблицей оценки норматива

#### Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Итоговая отметка по физической культуре у учащихся, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре учащихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

### Лист корректировки рабочей программы

Дата	Причина корректировки	Что скорректировано	Подпись зам. директора по УВР