

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
"Катайгинская средняя общеобразовательная школа"
Верхнекетского района Томской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2024 г.

Протокол № 1

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБОУ «Катайгинская СОШ»
Приказ № 63/г
И.А.Пупасова
«29» августа 2024



Дополнительная общеразвивающая
программа спортивно-оздоровительной направленности
«Модуль лёгкая атлетика»

Автор-составитель:
Метелёв Дмитрий Сергеевич,

П.Катайга

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:12
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

Пояснительная записка

Актуальность

Для того чтобы быть успешным в современном мире необходима и сила и выдержка и выносливость, умение работать в команде и помочь в этом подрастающему поколению должны именно педагогические работники в том числе преподаватели, учителя физической культуры.

Здоровье – одна из важных составляющих целостного развития человека, характеризующая его жизнеспособность. Жизнеспособность формируется в процессе воспитания, следовательно, охрана и укрепление здоровья школьников есть актуальная педагогическая задача.

В рамках модернизации системы образования одной из главных задач является воспитание обучающихся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье, формирование гигиенических знаний, норм и правил здорового образа жизни, убеждений в необходимости сохранения своего здоровья, содействию воспитания у школьников ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих.

Анализ состояния здоровья основной категории - школьников показывает, что 87% учащихся нуждаются в специальной поддержке. По данным Минздрава, до 60-70% учащихся к выпускному классу имеют нарушения органов зрения 64% - нарушенную осанку, 30% - хронические заболевания. Состояние здоровья детей и подростков неуклонно ухудшается.

В настоящее время число здоровых детей школьного возраста в целом по стране не превышает 10%. Дефицит двигательной активности нарушает защитные функции организма, серьезно ухудшает здоровье ребенка. Приходится выдерживать большие умственные нагрузки, сидя на уроках в школе и за уроками дома, из-за чего почти не остается времени побыть на свежем воздухе. Это приводит к тому, что у большинства школьников ухудшается зрение, деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушается обмен веществ, снижается сопротивляемость к различным заболеваниям.

Содержание урока физической культуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов, но и на введение вариативных разделов как ритмика, фитнес, адаптивная физическая культура, бадминтон. Чем больше учитель в своей практике будет использовать нестандартные уроки, тем эмоциональнее будет проходить усвоение учениками программного материала.

Новые образовательные стандарты привели к появлению внеурочной деятельности в учебном плане школы. На нее отводится примерно десять часов в неделю во второй половине дня, то есть в среднем по два часа каждый день. Организация внеурочной деятельности входит в обязанности школы и учителей, и у детей появилась возможность выбора – они смогут выбрать себе интересное дело: спортивно-оздоровительные занятия, рисование, музыку и т.п. Внеурочные занятия не должны быть продолжением или углублением традиционного содержания школьного образования, и тогда они будут способствовать нормализации учебной нагрузки. Причины ухудшения здоровья, снижения работоспособности и быстрой утомляемости не в количестве часов, а в однообразии школьных уроков: по большому счету, дети на них занимаются одним и тем же и малоподвижны, исключением является урок физкультуры. Очень важным аспектом в решении проблемы организации детского досуга стал приказ о создании школьных спортивных клубов в рамках внеурочной деятельности.

Одной из главных задач деятельности является удовлетворение потребности обучающихся государственных общеобразовательных учреждений и их родителей в более широком спектре предоставляемых им физкультурно-спортивных услуг, а также повышение массовости занятий физической культурой и спортом.

Физкультурно-спортивное направление представлено работой учителей физической культуры
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ,** Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:12
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

школы, которые ведут различные спортивные объединения во внеурочное время. В школе работают секции по волейболу, баскетболу. Воспитанники клуба регулярно участвуют в массовых спортивных мероприятиях внутри школьного уровня. Основными критериями в работе являются:

- укрепление и сохранение здоровья при помощи регулярных занятий в спортивных кружках и секциях, участие в оздоровительных мероприятиях;
- привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание у детей и подростков устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой, спортом, туризмом, к здоровому образу жизни;
- организация и проведение массовых физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в школе.

Занятия в спортивных секциях проводятся в соответствии с программами и учебными планами.

Комплектование групп осуществляется с учетом пола, возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности, спортивной направленности, по желанию детей.

Медицинский контроль за всеми занимающимися в спортивных секциях осуществляется руководителем (председателем) клуба, педагогом дополнительного образования (тренером) во взаимодействии с медицинским персоналом школы (физкультурно-спортивным диспансером) поликлиники.

Проведение спортивных соревнований и праздников, сюжетно-ролевых занятий и мероприятий способствует более широкому развитию различных форм деятельности по физическому воспитанию, удовлетворяют возможности и желание детей заниматься физическими упражнениями, спортом, а также предлагает учащимся различные виды активного отдыха в свободное от учебных занятий время. Школьники овладевают жизненно важными прикладными навыками, у них развиваются необходимые двигательные качества: быстрота, выносливость, сила, ловкость, реакция и др.

Укрепление здоровья детей, снижение заболеваемости, формирование здорового образа жизни, а так же увеличение продолжительности жизни и активного творческого периода – важнейшие социально-экономические задачи, стоящие перед государством, здравоохранением и школой. Школа должна стать для детей благоприятной средой, средой счастливого обитания, где они могут трудиться, играть, смеяться, двигаться, думать.

Направленность программы- спортивно-оздоровительная.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ,** Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:12
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

Цель

Данная программа направлена на осуществление следующих *целей*: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи

Цели конкретизированы следующими *задачами*:

- Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.
- Популяризация волейбола и баскетбола как вида спорта и активного отдыха.
- Формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям спортом.
- Обучение технике и тактике игры.
- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).
- Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний.
- Воспитание моральных и волевых качеств.
- укрепление здоровья;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников;
- подготовка учащихся к соревнованиям;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Объём и срок освоения программы

Рабочая программа составлена на 34 часа, срок освоения 1 год.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ,** Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:12
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Легкая атлетика Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Упражнения общей физической подготовки.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом вперед; кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (*мальчики*): кувырок вперед прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (*девочки*).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения на низкой и средней перекладине (*мальчики*): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (*мальчики*); смешанные висы и упоры (стоя, лежа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (*девочки*).

Вольные упражнения (*девочки*): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (вверх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте). Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ,** Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:12
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:12
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ,** Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:12
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия:**

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб,

Документ подписан электронной подписью

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:12
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5-9 классах** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминут, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ,** Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:12
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

Содержание учебного плана

Поурочный учебный план состоит из 34 занятия продолжительностью 1 час каждое.

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 34 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ,** Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:12
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
	Лёгкая атлетика	15		
1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК. СБУ. Роль и значение занятий физической культурой.	1		
2	Бег на 30 метров. Развитие ОФК.	1		
3	<i>Бег на 30 метров на результат.</i>	1		
4	Бег на 60 метров в среднем темпе и с максимальной скоростью. Развитие ОФК.	1		
5	<i>На результат: прыжки в длину с места, подтягивание. Бег на 60 метров.</i>	1		
6	<i>Бег на 60 метров на результат. Развитие ОФК.</i>	1		
7	Бег на 1000 метров в среднем темпе. Метание мяча 150 г. на дальность.	1		
8	<i>На результат: подъём туловища из положения лёжа за 1 мин., сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.</i>	1		
9	<i>Бег на 1000 метров на результат.</i>	1		
10	<i>Прыжок на скакалке за 15 сек. на результат.</i>	1		
11	Прыжок в длину с разбега. Многоскоки.	1		
12	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча 150 г. на дальность на результат.	1		
13	<i>Прыжок в длину с разбега на результат.</i>	1		
14	<i>Челночный бег 4х9 м. на результат.</i>	1		
15	<i>Прыжок в длину с разбега на результат.</i>	1		
16	Инструктаж по ТБ при прыжках в высоту, оказание ПМП. СБУ, подводящие упражнения.	1		
17	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1		
18	Оценка выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».	1		
19	Высокий и низкий старт, бег с ускорением до 30 и 60 метров.	1		
20	<i>Бег на 30 метров на результат.</i> Низкий старт, бег с ускорением до 60 метров.	1		
21	<i>Бег 60 метров на результат.</i> Игра в лапту.	1		
22	Бег на дистанцию 1500 м. Игра в лапту.	1		
23	Прыжок в длину с разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1		

документ подписан электронной подписью
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ, Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:12
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

24	<i>Прыжок в длину с разбега на результат.</i>	1		
25	<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат. Прыжок на скакалке. Бег 1000 м.</i>	1		
26	<i>Бег 500 метров на результат. Метание мяча на дальность на результат.</i>	1		
27	Развитие ОФК. СБУ. Игра в лапту.	1		
28	<i>Бег 1000 м. на результат.</i>	1		
29	Промежуточная аттестация	1		
30	Развитие ОФК. СБУ. Игра в лапту.	1		
31	Развитие ОФК. СБУ. Игра в лапту.	1		
32	Развитие ОФК. СБУ. Игра в лапту.	1		
33	Развитие ОФК. СБУ. Игра в лапту.	1		
34	Развитие ОФК. СБУ. Игра в лапту.	1		

Список литературы

Литература:

1. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2019.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
3. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2017.
4. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Литература для обучающихся

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9кл. М.: Просвещение. 2003г.
4. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ,** Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:12
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАТАЙГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА" ВЕРХНЕКЕТСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ,** Пупасова Ирина
Александровна, ДИРЕКТОР

07.02.25 06:12
(MSK)

Сертификат 00E91354C1C4C0A86422B839D94CE3FF1C