

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Харинская основная общеобразовательная школа
Омского муниципального района Омской области»

ПРИНЯТ

Решением педагогического совета
МБОУ «Харинская ООШ»
Протокол №8_от27.08. 2024 г.
Председатель педагогического совета
_____ Е.А. Кузнецова

УТВЕРЖДЕН

Приказом №105 от27.08. 2024 г.
Директор МБОУ «Харинская ООШ»
_____ Е.А. Кузнецова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

для обучающихся 5-6 классов

(выписка из основной образовательной программы основного общего
образования)

с.Харино 2024

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего и основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от 31.05.2021 г. № 287) модуль «Легкая атлетика» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

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

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий легкой атлетикой, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по различным видам легкой атлетики и в сфере физической культуры и спорта в целом.

Планируемые личностные результаты:

проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития легкой атлетики; проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через

достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

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

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

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

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

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

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

Планируемые метапредметные результаты:

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

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках

физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность;

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

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

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

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

Планируемые предметные результаты:

знания о значении легкой атлетики, особенно бега, как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

знания о роли легкой атлетики в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, укрепление международных связей; достижениях выдающихся отечественных легкоатлетов, их вкладе в развитие легкой атлетики;

умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба);

знание легкоатлетических дисциплин и программ соревнований, состава судейской коллегии, функций судей; применение терминологии и правил проведения соревнований по различным видам легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

использование основных средств и методов обучения основам техники различных видов легкой атлетики; знание прикладного значения легкой атлетики;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при

организации занятий легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и вне стадиона;

умение выполнять комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики; упражнения для изучения техники отдельных видов легкой атлетики их совершенствования;

умение составлять и демонстрировать комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерные для легкой атлетики в целом и отдельно для бега, прыжков и метаний;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий легкой атлетикой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

знание и умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики (Приложение 1); участие в соревнованиях по легкой атлетике.

II. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Раздел 1. Знания о легкой атлетике

История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).

Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.

Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).

Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).

Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.

Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.

Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека.

Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).

Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.

Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики.

Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.

Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики.

Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовым и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.

Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики. Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики; упражнения для изучения техники бега, прыжков и метаний и её совершенствования.

Самостоятельное освоение двигательных действий.

Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.

Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге (Положение по команде «Внимание!», «Марш!», старт и стартовый разгон, бег по дистанции). Прыжках (разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление), Метаниях (держание мяча, предварительный разбег, бросковые шаги, финальное усилие).

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Раздел 3. Физическое совершенствование

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость).

Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний, игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры; игры с элементами бега, прыжков и метаний. «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Линейная эстафета с бегом», «Бег командами». «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», «Прыжки по полоскам», «Удочка». «Снайперы», «Лапта», «Ловкие и меткие», «Кто дальше бросит», «Гонка мячей по кругу», «Невод», «Мяч среднему» и др.

Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики; упражнения для изучения техники при занятиях в беге, прыжках и метаниях.

Бег на короткие дистанции. Упражнения для (обучения, закрепления, совершенствования) технике низкого старта; стартового разгона; бега по дистанции; движения рук при беге; бега по повороту.

Техника выполнения высокого и низкого старта. Техника выполнения стартового разгона и бега по дистанции, с максимальной скоростью, по прямой дистанции. Техника движения рук в беге. Техника бега по повороту, на короткие дистанции.

Прыжки в длину с разбега. Упражнения для (обучения, закрепления, совершенствования) навыков правильного приземления, техники отталкивания, движениям в полете, технике разбега.

Техника, отталкивания и приземления в прыжках в длину с разбега; сочетание разбега с отталкиванием; движениям в полете; ритму последних шагов разбега; отдельные элементы техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжки в высоту с разбега. Упражнения для (обучения, закрепления, совершенствования) технике отталкивания; техники перехода через планку.

Техника отталкивания с места и небольшого разбега и выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании; техника правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания; техника отталкивания в сочетании с маховыми движениями ногой и руками; техника разбега в сочетании с отталкиванием; техника перехода через планку; отдельные элементы техники

прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; подбор индивидуального разбега; техника прыжка с полного разбега.

Метание малого мяча. Упражнение для (имитация, обучения, закрепления, совершенствования) выхода в положение «натянута лук» в фазе финального усилия; хлесткому движению метящей руки в финальном усилии; выполнению скрестного шага; отведению малого мяча в ходьбе и беге; торможению после броска малого мяча.

Техника хлесткому движению метящей руки в финальном усилии; техника выхода в положение «натянута лук» в финальном усилии; техника метания малого мяча с одного шага, стоя боком по направлению метания; метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6 – 8 м, 8 – 10 м, 10 – 12 м, 12 – 16 м, 12 – 18 м; техника выполнения скрестного шага; техника метания мяча на дальность с 2 и 3 бросковых шагов; техника отведения руки с малым мячом на два шага и метанию с 4 бросковых шагов; техника отведения малого мяча на 2 шага в ходьбе и медленном беге; техника разбега и метание малого мяча с полного разбега; техника торможения (остановке) после броска малого мяча метание малого мяча с места и с разбега (на дальность).

Прикладные виды легкой атлетики(кросс). Бег в равномерном, переменном темпе. Бег в заданном ритме, темпе и с ускорением. Финишное ускорение. Бег с преодолением препятствий, бег в гору и с горы. Бег с ускорением, по инерции, в переменном темпе, финишный рывок.

Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Участие в соревновательной деятельности.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

5 – 6 классы

Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о легкой атлетике	
История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	<i>Знать</i> общие исторические сведения о развитии легкой атлетики в мире, Российской Федерации и регионе.
Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).	<i>Уметь</i> характеризовать различные виды легкой атлетики виды (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).
Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	<i>Знать</i> достижения отечественных легкоатлетов – победителей мировых первенств и Олимпийских игр в различных видах легкой атлетики. <i>Характеризовать</i> их вклад в
	развитие легкой атлетики и отечественного спорта в целом. <i>Аргументированно принимать участие</i> в обсуждении успехов и неудач отечественных легкоатлетов, сборной команды по легкой атлетике на международной арене.
Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.	<i>Знать</i> главные организации управления легкой атлетикой международного, всероссийского и регионального уровней.

<p>Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).</p>	<p><i>Знать и излагать</i> основные правила проведения соревнований по различным видам легкой атлетики. <i>Характеризовать</i> основные правила по бегу, прыжкам и метаниям, <i>выявлять</i> сходство и различия с современными правилами этих видов. <i>Знать</i> основные виды при проведении соревнований по легкой атлетике.</p>
<p>Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).</p>	<p><i>Знать</i> состав судейской коллегии, <i>рассказывать</i> об основных функциях судей, обслуживающих соревнования по различным видам легкой атлетики.</p>
<p>Словарь терминов и определений по легкой атлетике.</p>	<p><i>Владеть</i> терминологией в области легкой атлетики и применять ее в физкультурно-спортивной деятельности.</p>
<p>Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.</p>	<p><i>Знать и понимать значение</i> легкой атлетики, особенно бега и спортивной ходьбы, для укрепления здоровья человека. <i>Характеризовать</i> легкую атлетику в первую очередь бег и спортивную ходьбу) как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма.</p>
<p>Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.</p>	<p><i>Знать и характеризовать</i> основные физические качества и способы их развития, необходимые для занятий различными видами легкой атлетики.</p>

Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека.	Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).
Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).	<i>Знать</i> основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, планировке, расположению беговых дорожек, секторов для прыжков и метаний.
Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.	<i>Знать и характеризовать</i> основные средства и методы обучения технике бега, прыжков и метаний.
Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики.	<i>Знать</i> о прикладном значении бега, прыжков и метаний.
Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.	<i>Знать</i> игры и развлечения, применяемые в образовательной и досуговой деятельности с использованием различных видов легкой атлетики.
Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.	<i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила поведения, выполнение требований по требованиям безопасности при организации занятий различными видами легкой атлетики.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	
Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	<i>Применять способы</i> самоконтроля во время занятий различными видами легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности. <i>Знать и определять</i> первые внешние признаки утомления. <i>Уметь</i>

	<p><i>осуществлять</i> самоконтроль физической нагрузки в процессе занятий (по частоте сердечных сокращений, внешнему виду, пульсу и самочувствию).</p> <p><i>Знать и применять</i> средства восстановления организма после физической нагрузки.</p>
<p>Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовым и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила личной гигиены при занятиях легкой атлетикой в раздевалке, душевой, на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).</p>
<p>Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики.</p>	<p><i>Знать</i> основы сбалансированного питания при систематических занятиях различными видами легкой атлетики, режим питания до и после занятий; килокалории, восполняющие затраты энергии; углеводы, жиры и белки, витамины, микроэлементы</p>
<p>Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики; упражнения для изучения техники бега, прыжков и метаний и ее совершенствования.</p>	<p><i>Уметь подбирать</i> упражнения, <i>составлять и выполнять</i> самостоятельно комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики, с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).</p>
<p>Самостоятельное освоение двигательных действий.</p>	<p><i>Выполнять</i> самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к различным видам легкой атлетики – бегу, прыжкам и метаниям.</p> <p><i>Проявлять</i> самостоятельность в организации и проведении, выборе мест для самостоятельных занятий различными видами легкой атлетики.</p>

<p>Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.</p>	<p><i>Знать и применять</i> правила соревнований в судействе бега, прыжков и метаний. <i>Уметь</i> правильно работать с хронометром,</p>
	<p>рулеткой, протоколами, <i>измерять и оценивать</i> результаты. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в соревновательной деятельности. <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> уважительное отношение к сверстникам, взрослым. <i>Соблюдать</i> правила соревнований.</p>
<p>Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.</p>	<p><i>Знать</i> классификацию травм, характерных при занятиях различными видами легкой атлетики. <i>Знать перечень действий</i> по оказанию первой (доврачебной) помощи при травмах во время занятий бегом, прыжками и метаниями.</p>
<p>Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге (положение по команде «Внимание!», «Марш!», старт и стартовый разгон, бег по дистанции), прыжках (разбег и подготовка к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление), метаниях (держание мяча, предварительный разбег, бросковые шаги, финальное усилие).</p>	<p><i>Понимать</i> сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении элементов бега, прыжков и метаний. <i>Анализировать</i> выполненное технических действий (приемов) и <i>находить</i> способы устранения ошибок.</p>

<p>Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.</p>	<p><i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики.</p> <p><i>Проявлять</i> физические качества.</p> <p><i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности.</p> <p><i>Сравнивать</i> свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.</p>
<p>Раздел 3. Физическое совершенствование</p>	
<p>Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.</p>	<p><i>Демонстрировать</i> общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях для повышения</p>
	<p>уровня общей физической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств, определяющих успешность обучения в различных видах легкой атлетики (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах).</p> <p><i>Соблюдать</i> последовательность выполнения упражнений, учитывать чувствительные периоды развития подростков.</p>

<p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость).</p>	<p><i>Определять</i> направленность упражнений на развитие физических качеств (быстроты, ловкости (координационных способностей), гибкости, силы, выносливости).</p> <p><i>Демонстрировать</i> упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.</p> <p><i>Применять</i> упражнения на развитие физических качеств во время учебной, соревновательной, досуговой деятельности и самостоятельных занятий бегом, прыжками и метаниями.</p>
<p>Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний: —игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; —командные игры; —игры с элементами бега, прыжков и метаний.</p>	<p><i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр.</p> <p><i>Совершенствовать</i> во время подвижных игр умения и навыки, физические качества, характерные для бега, прыжков и метаний.</p> <p><i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в подвижных играх. <i>Моделировать</i> игровые ситуации.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр.</p> <p><i>Проявлять</i> положительные качества личности (волю, смелость, честность,</p>

	<p>выдержку, решительность, этические нормы поведения).</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.</p> <p><i>Добиваться</i> поставленной цели, <i>демонстрировать</i> нестандартное мышление, оперативное мышление, самостоятельность, умение <i>брать ответственность</i> на себя, <i>проявлять</i> лидерские качества.</p> <p><i>Организовывать и проводить</i> игры и развлечения в летний период на спортивных площадках.</p>
<p>Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики; упражнения для изучения техники при занятиях в беге, прыжках и метаниях.</p>	<p><i>Демонстрировать</i> специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики.</p> <p><i>Соблюдать</i> последовательность выполнения упражнений.</p> <p><i>Уметь выполнять</i> различные виды упражнений и согласованных движений в беге, прыжках и метаниях.</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении различных упражнений, уметь устранять их.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила безопасности во время выполнения упражнений.</p> <p><i>Использовать</i> умения и навыки способов различных видов легкой атлетики в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.</p>
<p>Прикладные виды легкой атлетики (кросс).</p>	<p><i>Владеть</i> прикладными видами легкой атлетики (кроссовый бег в затрудненных условиях).</p>

Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	<i>Выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики (беге, прыжках и метаниях).
Участие в соревновательной деятельности.	<i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности на школьных, муниципальных и региональных этапах соревнований, фестивалей, конкурсов по различным видам легкой атлетики. <i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения в различных видах легкой атлетики.

V. ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Распределение учебного времени на различные виды программного материала.

№	Вид программного материала	5кл.	6кл.
1	Знания о легкой атлетике	в процессе урока	в процессе урока
2	Способы самостоятельной деятельности	в процессе урока	в процессе урока
3	Бег на короткие дистанции	6	6
4	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	6	6
5	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	5	6
6	Метание малого	8	7

	мяча		
7	Кроссовая подготовка	4	4
8	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	4	4
9	Соревнования по л/а	1	1
	ИТОГО:	34	34

Учебно - тематический план

5 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
1.	Бег на короткие дистанции	6
1.1	Техника выполнения низкого старта	2
1.2	Стартовый разгон и бег с максимальной скоростью по дистанции	2
1.3	Техника движения рук в беге	2
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	6
2.1	Техника отталкивания и приземления в прыжках в длину с разбега	3
2.2	Техника разбега в сочетании с отталкиванием.	3
3.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	5
3.1	Техника отталкивания в сочетании с маховыми движениями ногой и руками.	2
3.2	Техника разбега в сочетании с отталкиванием.	3
4.	Метание малого мяча	8
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии	1
4.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	1
4.3	Техника выполнения скрестного шага	2
4.4	Метание малого мяча на дальность с двух – трех бросковых шагов	2
4.5	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м.	2
5.	Кроссовая подготовка	4
5.1	Бег в равномерном, переменном темпе.	2
5.2	Бег в заданном ритме, темпе и с ускорением. Финишное ускорение.	2
6.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	4
6.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	4
7	Соревнования по л/а	1
Всего		34 ч.

Учебно - тематический план

6 класс

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
1.	Бег на короткие дистанции	6
1.1	Техника выполнения низкого старта и стартового разгона	3
1.2	Бег с максимальной скоростью по прямой дистанции.	3
2	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	6
2.1	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега	3
2.2	Ритм последних шагов	3
3.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	6
3.1	Техника разбега в сочетании с отталкиванием	3
3.2	Техника перехода через планку	3
4.	Метание малого мяча	7
4.1	Техника выполнения скрестного шага	1
4.2	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов	2
4.3	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.	2
4.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.	2
5.	Кроссовая подготовка	4
5.1	Бег с преодолением препятствий, бег в гору и с горы.	2
5.2	Бег с ускорением, по инерции, в переменном темпе, финишный рывок	2
6.	Подвижные игры с элементами легкой атлетикой	4
6.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	4
7.	Соревнования по л/а	1
Всего		34 ч.

Приложение 1

Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся по окончании основного общего образования

№№ п/п	Контрольные упражнения
1.	Челночный бег 3x10
2.	Подтягивание из виса
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)
4.	Бег 30 м со старта
5.	Бег 300 м – 500 м
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, или выпрыгивание вверх по Абалакову
7.	Тройной прыжок с места
8.	Метание мяча 150 г
9.	Метание медбола вперед или назад
10.	Кросс 2 км
11.	Прыжки через скакалку 30 с