

Пояснительная записка

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 45 минут

Виды контроля: *вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Цель курса

- Создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Задачи курса

Обучающие:

- формировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;
- формировать специальные знания, умения и навыки.

Развивающие:

- развивать физические способности;
- раскрывать потенциал каждого ребенка;
- развивать морально
- развивать волевые качества;
- развивать внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитать нравственные, эстетические личностные качества обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения программы «Лёгкая атлетика» формируются следующие предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

5-6 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	208	185	4.7	4.9	7-8	22	4.05	4.55
Средний	190	170	5.4	5.5	5-6	19	5.00	5.30
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	12	6.00	6.45

7-8 класс

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки			мальчики	девочки
Высокий	220	185	4.5	4.9	10	25	4.05	4.55
Средний	190-205	170	5.3-4.9	5.3-5.8	7-8	20	5.15	5.30
Низкий	175	143	5.5	6.0	3	15	6.00	6.45

9

Оценка	Прыжок в длину с места (см)		Бег 30м (сек)		Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки			мальчики	девочки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	20	4.35	5.10
Средний	170	150	5.4	5.6	6	17	5.08	6.20
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	11	6.30	7.05

Содержание учебной программы

1. Беговые упражнения – 7 часов

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетик, правила соревнования на беговых дисциплинах.

Физическая культура человека

- выбор индивидуального режима физической нагрузки.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью, бег по виражу, бег на результат.

2. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» - 8 часов

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега, правила соревнования по прыжкам в длину.**

История развития легкой атлетики.

- Легкая атлетика - как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Практическая часть: прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину **с разбега**. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков, прыжки на результат.

3. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» - 8 часов

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту, правила соревнования в прыжках в высоту.**

Физическая культура (основные понятия).

- влияние прыжковых упражнений на развитие соответствующих физических способностей.

Практическая часть: разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Прыжки на результат.

4. Метание малого мяча - 7 часов

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча, правила соревнования в метании мяча.**

Физическая культура человека:

- представление о темпе. Скорости и объеме легкоатлетических упражнениях.

Практическая часть: выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-18м, метание на результат.

5. Подвижные игры с элементами легкой атлетикой – 4 часа

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- **правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.**

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

Календарно-тематический план

№ занятия	Дата		Наименование разделов, тем урока	Всего часов	Содержание деятельности	
	план	факт			теория	практика
Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции				7	В процессе обучения	7
1-4			Техника бега по повороту	4	-	4
5-7			Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции.	3	-	3
Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"				8	В процессе обучения	8
8-9			Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	-	2
10-12			Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	3	-	3
13-15			Прыжок в длину с полного разбега.	3	-	3
Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание				8	В процессе обучения	8
16-17			Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	2	-	2
18-20			Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	3	-	3
21-23			Прыжок в высоту с полного разбега.	3	-	3
Метание малого мяча				7	В процессе обучения	7
24-25			Техника торможения (остановке) после броска малого мяча.	2	-	2
26-28			Технике метания малого мяча с места и с разбега на дальность.	3	-	3
29-30			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-18 м.	2	-	2
Подвижные игры с элементами легкой атлетики				4	В процессе обучения	4
31-34			Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	4	-	4