

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ № 7
г. Петров Вал
С.Л. Щепелина
Приказ № 181 от 31.08.2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №7 Г. ПЕТРОВ ВАЛ
КАМЫШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

**Рабочая программа по дополнительному образованию
на 2023- 2024 уч.год
«Легкая атлетика»**

2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе, создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» представлен на всех уровнях общего образования. Включает развитие и внедрение спортивноориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе легкой атлетики. Трудно переоценить сегодня актуальность вопросов сохранения и укрепления здоровья школьников. В качестве главных ориентиров физического воспитания детей можно отметить следующие акценты: • всестороннее развитие и совершенствование двигательных способностей школьников и развитие их двигательной активности; • укрепление здоровья и профилактика заболеваний путём воспитания у детей устойчивого интереса и положительного эмоциональноценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности; • развитие не только физических, но и нравственных качеств, способствующих укреплению навыков внутренней организации, самодисциплины и силы воли; • развитие коммуникативных качеств характера, физической и психоэмоциональной рекреации и реабилитации, навыков соревновательной деятельности и конструктивной работе в команде, наполняющих жизнь подростков позитивным настроением.

Школьный возраст - один из самых сложных этапов возрастного развития организма человека, который охватывает достаточно большой 5 период времени и включает: рост, дифференцировку органов и тканей, приобретение организмом характерных для него форм. Недостаточность двигательной активности нарушает процесс гармоничного развития детей и вызывает ряд серьезных изменений в их организме. Одним из наиболее доступных средств увеличения потенциала здоровья обучающихся и увеличения их двигательной активности являются занятия легкой атлетикой, которые, кроме укрепляющих детский организм, закаливающих и профилактических функций, дают возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей и подростков. Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года. Легкую атлетику по праву называют «королевой спорта» - по количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных.

Занятия легкой атлетикой имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Кроме того, основы легкоатлетических дисциплин играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Занятия различными видами легкой атлетики способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья детей и подростков, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая функциональный уровень дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной и других систем организма человека, вследствие чего увеличивается жизненная емкость лёгких и мышечная масса, улучшается кровообращение, активизируется обмен веществ, повышается тонус нервной системы. В настоящее время легкая атлетика — это средство физического

воспитания и оздоровления, спорт, активная досуговая и профессиональная деятельность. Беговые виды легкой атлетики является прекрасным средством закаливания, оказывая положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышение выносливости и устойчивого состояния организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям и другим изменениям внешней среды.

Владение основами бега, прыжков и метаний обеспечивает каждому обучающемуся всестороннее физическое развитие, возможность сохранения здоровья, увеличение продолжительности жизни и работоспособности, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни. Систематические занятия различными видами легкой атлетики содействуют развитию личностных качеств обучающихся - нравственных (честность, доброжелательность, дисциплинированность, самообладание, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (смелость, решительность, инициатива, трудолюбие, настойчивость и целеустремленность), а также развитию способности управлять своим эмоциональным состоянием.

Цели и задачи занятий «Легкой атлетикой»

- обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.
- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;
- формирование технических навыков бега, прыжков и метаний и умения применять их в различных условиях;
- формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам; отдыхе на природе, в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корректирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебнопознавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;
- популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными

видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

- являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации; 8 - формируют навыки собственной культуры поведения при проведении тренировочных занятий и во время соревнований на стадионе (спортивной площадке), легкоатлетическом манеже (спортивном зале), при проведении соревнований по кроссу и эстафетному бегу, при занятиях физической культурой и спортом в целом; - обеспечивают развитие всех физических качеств и функциональных систем организма; - расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе занятий различными видами легкой атлетики; - являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Многообразие форм движений, в том числе и сложнокоординационных, способствует воспитанию основных физических качеств - быстроты, ловкости, гибкости, что является благоприятным для детей младшего и среднего школьного возраста, с учетом сенситивных периодов развития двигательных качеств.

Программа учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ занятий «ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ»

Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования: понимание роли и значения занятий легкой атлетикой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств; сформированность знаний по истории возникновения и развития легкой атлетики; сформированность представлений о различных видах бега, прыжков и метаний, их сходстве и различиях; простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетикой; сформированность навыков: безопасного поведения во время тренировок и соревнований по легкой атлетике и в повседневной жизни; личной гигиены при занятиях легкой атлетикой; умение составлять и выполнять самостоятельно простейших комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики; способность выполнять технические элементы легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания); умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами легкой атлетики во время активного отдыха и каникул; умение определять внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой, особенно в беговых видах; способность выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Знания о легкой атлетике История возникновения и развития легкой атлетики как вида спорта. История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе. Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой. Характеристика видов легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Различные виды бега (дистанции), прыжков и метаний. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Судейская коллегия, обслуживающая соревнования (функции). Основные требования к стадиону, легкоатлетическому манежу, трассе для кросса и пробегов. Словарь терминов и определений по легкой атлетике. Занятия легкой атлетикой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и закаливания. Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики. Основные средства и методы обучения технике способов бега, прыжков и метаний. Игры и развлечения в процессе занятий легкой атлетикой. Влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности человека. Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (в спортивном зале), на трассе для кросса. Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Личная гигиена во время занятий легкой атлетикой. Форма одежды/легкоатлетическая экипировка (спортивный костюм, спортивные трусы и майка, кроссовки, полотенце), сопутствующий инвентарь и оборудование для 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. Режим дня юного легкоатлета. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий различными видами легкой атлетики. Правильное сбалансированное питание при занятии различными видами легкой атлетики. Характерные травмы во время занятий бегом, прыжками и метаниями и мероприятия по их предупреждению. Выбор и подготовка места для занятий различными видами легкой атлетики. Выбор одежды и обуви для занятий бегом, прыжками и метаниями. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий различными видами легкой атлетики. Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Судейство простейших спортивных соревнований по легкой атлетике в качестве судьи или помощника судьи. Подбор и составление комплексов упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях. Самостоятельное освоение двигательных действий в различных видах легкой атлетики. Оценка техники осваиваемых упражнений и движений по эталонному образцу, внутренним ощущениям; способы выявления и исправления технических ошибок. Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Физическое совершенствование

Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств (выносливости, силы, гибкости, ловкости и скоростных способностей), в соответствии с сенситивными периодами развития детей в этом возрасте и рекомендуемой последовательностью развития физических двигательных качеств (в младшем школьном возрасте акцентируется внимание на развитии быстроты, гибкости и ловкости). Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на стадионе и в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов и т.п.). Перенос технических навыков выполнения упражнений в целостное легкоатлетическое упражнение (бег на короткой дистанции с ускорением, прыжок в длину с короткого разбега, метание мяча и/или медбола и т.д.) Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега,

многоскоки(прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером и т.д. Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата. Участие в соревновательной деятельности в различных комбинациях видов легкой атлетики, соблюдая принципы разносторонней подготовки (использование элементов бега, прыжков и метаний). Игры, игровые задания и развлечения с использованием элементов легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях (с элементами соревнования; не имеющие сюжета; игры сюжетного характера; командные игры). Соревнования проводятся в основном по нестандартным многоборьям, например, 3-4 вида («станции»), которые имеют четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую. Требования к физической подготовке детей не должны быть завышенными; каждому обучающемуся следует пройти каждую «станцию» и обязательно принести очки команде - никто не должен получить нулевую оценку. Обучающимся и командам должно даваться две попытки на прохождение каждой «станции», в зачет принимается лучший результат.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
Простейшие сведения из истории возникновения и развития легкой атлетики.	Знать и пересказывать факты истории возникновения и развития легкой атлетики.
Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).	Знать и различать виды легкой атлетики. Определять их сходство и различия
Виды бега, прыжков, метаний, спортивная ходьба	Называть виды легкой атлетики. Знать их отличия.
Простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетики (бег, прыжки, метания).	Излагать простейшие правила проведения соревнований по легкой атлетики (по бегу, прыжкам и метаниям).
Игры и развлечения при проведении занятий по легкой атлетики.	Знать простейшие игры и развлечения на стадионе (спортивной площадке), в спортивном зале
Словарь терминов и определений по легкой атлетики.	Знать, понимать, применять термины и определения по легкой атлетики.
Общие сведения о размерах стадиона и легкоатлетического манежа.	. Знать основные размеры стадионов и легкоатлетических манежей; простейшие требования для организованных занятий различными видами легкой атлетики. Знать и называть инвентарь и оборудование для занятий бегом, прыжками и метаниями
Занятия легкой атлетикой (бегом) как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека	Раскрывать значение занятий легкой атлетикой (бегом) для укрепления здоровья, закаливания и развития 19 развития физических качеств. физических качеств.
Режим дня при занятиях легкой атлетикой. Правила личной гигиены во время занятий легкой атлетикой.	Знать и рассказывать о режиме дня, правилах личной гигиены при занятиях легкой атлетикой.
Правила безопасного поведения при занятиях легкой атлетикой на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности. Форма одежды для занятий различными видами легкой атлетики	Знать, рассказывать и соблюдать правила безопасного поведения во время занятий различными видами легкой атлетики на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале) и на местности. Знать перечень одежды для занятий легкой атлетикой (спортивный костюм,

	кроссовки, сп
Способы самостоятельной деятельности	
Первые внешние признаки утомления во время занятий легкой атлетикой. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	Знать и определять внешние признаки утомления во время занятий различными видами легкой атлетики. Измерять физическую нагрузку разными способами.
Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (легкоатлетической экипировки) для занятий различными видами легкой атлетики. Режим дня юного легкоатлета.	легкоатлета. Соблюдать правила личной гигиены при занятиях легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Составлять и соблюдать режим дня юного легкоатлета.
Выбор и подготовка места для занятий легкой атлетикой на стадионе, вне стадиона, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале). Правила использования спортивного инвентаря для занятий различными видами легкой атлетики.	Уметь выбирать и оборудовать безопасные места для занятий различными видами легкой атлетики. Уметь применять спортивный инвентарь для занятий бегом, прыжками и метаниями.
Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	Подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие 20 занятий различными видами легкой атлетики. комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики. Различать двигательные действия, относящиеся к отдельным видам легкой атлетики.
Организация и проведение подвижных игр с элементами бега, прыжков и метаний во время активного отдыха и каникул. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики в различных условиях.	Подготавливать места для занятий различными видами легкой атлетики при проведении подвижных игр (вместе с родителями). Проявлять самостоятельность в организации подвижных игр с элементами с элементами различных видов легкой атлетики. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. Соблюдать правила подвижных игр
Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	Знать и выполнять контрольные тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики. Проявлять уровень физических качеств. Оценивать показатели физической подготовленности
. Физическое совершенствование	
Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики.	Демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению легкоатлетических дисциплин.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.	Демонстрировать упражнения на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, быстроты). Применять упражнения на развитие физических качеств во время учебной деятельности и самостоятельных занятий различными видами легкой атлетики.
Подвижные игры с элементами различных видов легкой атлетики (на стадионе, в легкоатлетическом манеже (спортивном зале): — игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета; — игры сюжетного характера; — командные игры. Игры: - беговые эстафеты; - сочетание беговых и прыжковых дисциплин; - сочетание беговых видов и видов метаний; - сочетание прыжков и метаний; - сочетание бега, прыжков и метаний.	Излагать правила и условия подвижных игр. Закреплять во время подвижных игр умения и навыки, физические качества, характерные для различных видов легкой атлетики. Организовывать, проводить и принимать участие в подвижных играх. Соблюдать правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения). Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.
Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний	Уметь описывать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для освоения техники бега, прыжков и метаний. Соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений. Использовать умения и навыки основ техники бега, прыжков и метаний в учебной, игровой и досуговой деятельности. Демонстрировать технику различных видов легкой атлетики.
Тестовые упражнения по оценке физической подготовленности в плавании	Выполнять контрольно-тестовые упражнения для оценки уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

Учебно-методическое обеспечение

Качественное, быстрое и эффективное решение задач по успешному освоению обучающимися навыков различных видов легкой атлетики зависит от использования методов обучения педагога. К основным методам обучения, в основе которых лежит способ организации занятий легкой атлетикой, относятся: словесный, наглядный и практический методы. Словесный метод: рассказ, лекция, беседа, описание, объяснение, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет (содержат разнообразные способы и приемы изложения, которые помогают обучающимся понять, представить и осознать отдельные или согласованные двигательные действия для правильного их воспроизведения). Использование словесного метода помогает учителю создать у обучающихся представление об изучаемом движении, понять его форму и характер, направленность воздействия, проанализировать и устранить ошибки. Особенности специфики различных видов легкой атлетики предусматривают использование словесного метода (объяснения, разбор и оценка действий обучающихся) проводятся в подготовительной и заключительной частях урока. Во время основной части занятия возможно 30 применение только кратких указаний и распоряжений, лаконичных команд, подсчет. Наглядный метод: показ отдельного упражнения, двигательного

действия и элементов техники различных видов бега, прыжков и метаний, кино- и видеоматериалов, в том числе соревнований квалифицированных легкоатлетов, учебных, наглядных пособий, демонстрация (живой показ, пример), жестикуляция, применение дополнительных ориентиров. Использование наглядных методов помогает создать у занимающихся конкретные представления об изучаемом движении, развивают наблюдательность, что особенно важно при изучении техники различных видов легкой атлетики. Просмотр движения с одновременным воспроизведением темпа его выполнения создают представление о его форме и характере. Образное объяснение и наглядное восприятие помогает обучающимся быстрее понять структуру движения, что будет способствовать быстрому и прочному его освоению. Роль наглядного метода обучения является наиболее эффективной формой обучения школьников младшего возраста, так как у них явно выраженная склонность к подражанию. Практический метод в процессе обучения предполагает активную двигательную деятельность обучающихся. Данную группу составляют: метод упражнений, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный метод; игровой метод. Метод упражнения условно разделяется на две группы: I группа – упражнения, преимущественно направленные на освоение техники различных видов легкой атлетики (характеризуется многократным повторением упражнений, способствующих освоению, закреплению и дальнейшему совершенствованию техники изучаемого вида бега, прыжка или метания); II группа – упражнения, преимущественно направленные на развитие и совершенствование физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости). Расчленённый и целостный методы разучивания: метод расчленённого изучения (основа - подводящие упражнения) облегчает освоение техники различных видов бега, прыжков и метаний, уменьшает в образовательном процессе количество допускаемых обучающимися ошибок; освоение отдельных действий, технических элементов расширяет координационные возможности и двигательный опыт обучающихся. Данный метод в целом сокращает сроки обучения, повышает его качество и эффективность; 3) целостный метод разучивания применяется на завершающих этапах освоения техники способов различных видов бега, прыжков и метаний, после изучения отдельных ее элементов. В данный этап обучения входит целостное выполнение различных видов бега, прыжков и метаний в полной координации. Целостный метод выполнения различных легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания) движений направлен на совершенствование техники отдельных видов легкой атлетики. Игровой и соревновательный методы широко применяются в целях повышения эмоциональности и динамичности занятий легкой атлетикой. Предварительное разучивание упражнений, двигательных действий перед их использованием в игровой или соревновательной деятельности является общим обязательным правилом. Игровой и соревновательный методы рекомендуется применять на различных этапах обучения различным видам легкой атлетики. Для соревновательного метода характерны: достижение победы в результате предельной мобилизации своих возможностей; умение использовать особенности своей физической и психологической подготовленности в борьбе за лидерство. Использование данного метода направлено на воспитание морально-волевых качеств обучающихся, содействуя воспитанию воли, решительности, настойчивости в достижении цели, самообладания при соблюдении этических норм поведения. Для игрового метода характерны: сюжетная организация деятельности, соперничество и эмоциональность, проявляемые во время игры; вариативное применение полученных умений и навыков в изменяющихся условиях игры; комплексное воздействие на организм для повышения общей физической подготовленности и совершенствование физических качеств; творчество, инициатива и самостоятельность в принятии решения в игровых ситуациях; комплексное воспитание морально-волевых качеств, сознательности и дисциплины, чувства товарищества, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Все перечисленные методы обучения различным легкоатлетическим дисциплинам тесно взаимосвязаны. Комплексное

использование методов в процессе изучения и совершенствования техники различных видов легкой атлетики позволяет наиболее быстро и совершенно овладеть обучающимся сложными двигательными действиями в легкой атлетике. В целях реализации программы обучения плаванию в образовательной деятельности используют педагогические технологии, например: здоровьесберегающие, игровые технологии, технологии создания ситуации 32 успеха, деятельного подхода (диалоговая форма общения), коллективного взаимодействия, разноуровневого, проблемного обучения и другие.

Рабочий план лёгкая атлетика

№ п/п	дата	Элементы содержания	знать	уметь	Инвентарь и спортивное оборудование
1		Техника безопасности, основы техники видов, возникновение и история развития лёгкой атлетики	возникновение и история развития лёгкой атлетики		
2		Равномерный бег, специальные беговые упражнения, старт в беге на короткие дистанции, бег 30-60-30-60	Технику видов л/а	Бегать с максим скоростью	Беговая дорожка
3		Медицинское обследование			
4		Равномерный бег, специальные беговые упражнения, старт и стартовый разбег, бег 30-60-30-60, прыжки в длину с места	Технику видов л/а	Бегать с максим скоростью	Беговая дорожка и сектор для прыжков
5		Равномерный бег, специальные беговые упражнения, бег 2х30 м, 2х60 м, прыжковая подготовка	Технику видов л/а	Бегать с максим скоростью	Беговая дорожка
6		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, бег 30-60 м, прыжки в длину с места	Технику видов л/а	Бегать с максим скоростью	Беговая дорожка и сектор для прыжков
7		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, бег 2х100м, прыжки в длину с 5-7 шагов	Технику видов л/а	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков
8		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, бег 30-60-100 м, прыжки в длину	Технику видов л/а	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков
9		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, бег 30-60-30-60 м, финиширование, прыжки в длину	Технику видов л/а	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков
10		Равномерный бег, специальные беговые упражнения, бег 30-60-100 м, метание мяча с места и с 5-7 шагов разбега	Выполнять выход из сектора для метания	Бегать с максим скоростью	Беговая дорожка

11		Равномерный бег, старт и стартовый разбег, бег 2х60-100 м, метание мяча с 5-7 шагов разбега	Выполнять выход из сектора для метания	Бегать с максим скоростью	Беговая дорожка
12		Равномерный бег, бег 100 и 200 м, финиширование, разбег при метании мяча и копья	Выполнять выход из сектора для метания	Бегать с максим скоростью	Беговая дорожка, сектор для метания
13		Приёмные испытания – бег 30 метров с низкого старта, бег 30 м с хода	Правила соревнований	Бегать с максим скоростью	Беговая дорожка
14		Приёмные испытания – прыжки в длину с места. Бег 300 метров	Правила соревнований	Бегать с максим скоростью	Беговая дорожка и сектор для прыжков
15		Равномерный бег, бег 30-60-200 м, финиширование, прыжки в длину	Технику видов л/а	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков
16		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, разбег и отталкивание при прыжках в высоту способом «фосбери-флоп»	Технику видов л/а	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков
17		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, разбег и отталкивание при прыжках в высоту способом «фосбери-флоп»	Технику видов л/а	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков
18		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, кувырки вперёд и назад, выпрыгивания с приземлением на спину	Технику видов л/а		Беговая дорожка и сектор для прыжков
19		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, выпрыгивания с приземлением на спину, кувырки назад. Техника безопасности занятий лёгкой атлетикой в спортивном зале.	Технику видов л/а		Беговая дорожка и сектор для прыжков
20		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, разбег, отталкивание, приземление на спину и кувырок назад	Технику видов л/а		Беговая дорожка и сектор для прыжков
21		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, прыжки в высоту способом «ножницы»	Технику видов л/а	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков
22		Равномерный бег, возникновение и лечение травм у спортсменов, оказание ПМП при травмах	возникновение и лечение травм у спортсменов,	Бегать с максим скоростью	Беговая дорожка

		Бег 2 X 30-60-30-60			
23		Равномерный бег, специальные беговые упражнения, бег 3x30 м, 300 м, бег прыжками 5x18 м	Технику видов л/а	Бегать с максимум скоростью	Беговая дорожка и сектор для прыжков
24		Равномерный бег, упражнения с набивными мячами, финальное усилие при толкании ядра, бег 30-60-30-60	Выполнять выход из сектора для метания	Бегать с максимум скоростью	Беговая дорожка, сектор для метания
25		Равномерный бег, упражнения с набивными мячами, финальное усилие при толкании ядра, бег 30-60-30-60	Выполнять выход из сектора для метания	Бегать с максимум скоростью	Беговая дорожка, сектор для метания
26		Приёмные испытания – подтягивание, тройной прыжок с места	Правила соревнований	Выполнять задания	Секундомер, рулетка
27		Приёмные испытания – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднятие и наклон туловища	Правила соревнований	Выполнять задания	Секундомер, рулетка
28		Медицинское обследование			
29		Равномерный бег, специальные упражнения метателя, ИП, скачок, поворот, финальное усилие при толкании ядра	Выполнять выход из сектора для метания	ИП, скачок, поворот, при толкании ядра	Беговая дорожка, сектор для метания
30		Равномерный бег, специальные, ИП, скачок, поворот, финальное усилие при толкании ядра	Выполнять выход из сектора для метания	ИП, скачок, поворот, при толкании ядра	Беговая дорожка, сектор для метания
31		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, бег 3x20 м, разбег и отталкивание при прыжках в длину	Технику видов л/а	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков
32		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, бег 5x20 м, разбег, отталкивание, фаза полёта в прыжках в длину способом согнув ноги Правила соревнований по прыжкам	Правила соревнований по прыжкам	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков
33		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, бег 5x20 м, разбег, отталкивание, фаза полёта в прыжках в длину способом прогнувшись	Правила соревнований по прыжкам	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков
34		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, бег 5x20 м, разбег, отталкивание, фаза	Правила соревнований по прыжкам	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков

		полёта в прыжках в длину способом ножницы			
35		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, челночный бег 3x10 м, прыжки в высоту способом «фосбери-флоп»	Правила соревнований по прыжкам	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков
36		Участие в соревнованиях, посвященных «Дню народного единства»	Правила соревнований	Бегать с максимальной скоростью	Секундомер, рулетка
37		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, челночный бег 3x10 м, прыжки в высоту способом «фосбери- флоп»	Правила соревнований по прыжкам	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков
38		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, челночный бег 4x10 м, прыжки в высоту способом «фосбери-флоп»	Правила соревнований по прыжкам	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков
39		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, челночный бег 4x10 м, прыжки в высоту способом «фосбери-флоп»	Правила соревнований по прыжкам	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков
40		Медицинское обследование			
41		Конституция России – основной закон государства	Конституция России – основной закон государства		
42		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, разбег и отталкивание в пр в длину способом «согнув ноги»	Правила соревнований по прыжкам	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков
43		Равномерный бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением направления, преодоление препятствий перепрыгивая	Технику видов л/а		Беговая дорожка
44		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, прыжки в длину/м, тройной/м, кувырки вперед и назад	Технику видов л/а		Беговая дорожка и сектор для прыжков
45		Равномерный бег, специальные беговые упражнения, бег с изменением направления	Технику видов л/а		Беговая дорожка
46		Равномерный бег, специальные беговые упражнения, повторный бег	Технику видов л/а	Бегать с максимальной скоростью	Беговая дорожка Секундомер,

		2X100-150-200 м			
47		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, прыжки в длину/м, тройной прыжок	Правила соревнований по прыжкам	Выполнять задания	Беговая дорожка и сектор для прыжков
48		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, прыжки в длину, переменный бег 100-150-200-300 м	Правила соревнований по прыжкам	Подбирать разбег	Беговая дорожка
49		Равном бег, СПУ, переменный бег 5x30 м, прыжки в длину	Правила соревнований по прыжкам	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков
50		Равномерный бег, специальные беговые упражнения, повторный бег 50-100-150-200 м, бег 30-60-30-60	Технику видов л/а	Бегать с максим скоростью	Беговая дорожка
51		Равномерный бег, специальные беговые упражнения, бег 1000 м на результат, бег 30-60-30-60	Технику видов л/а	Бегать с максим скоростью	Беговая дорожка
52		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, прыжки в длину и тройной с места	Правила соревнований по прыжкам	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков
53		Техника и тактика видов лёгкой атлетики	Правила соревнований		Беговая дорожка и сектор для прыжков
54		Техника безопасности занятий в плавательном бассейне, Техника способов спортивного плавания	Технику безопасности	Выполнять задания	Плавательный бассейн
55		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, прыжки в длину	Правила соревнований по прыжкам	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков
56		Равномерный бег, специальные беговые упражнения бег 5x20 и 2X500 м		Бегать с максим скоростью	Беговая дорожка
57		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, прыжки в длину	Правила соревнований по прыжкам	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков
58		Техника способов спортивного плавания Плавание способом «брасс», игры с мячом на воде	Технику безопасности	Выполнять задания	Плавательный бассейн
59		Участие в соревнованиях	Правила соревнований	Бегать с максим	Беговая дорожка

				скоростью	Секундомер,
60		Равномерный бег 3000м, повторный бег 2 X 50-100-150-200 м	Технику видов л/а		Беговая дорожка
61		Равномерный бег, специальные беговые упражнения, разбег и отталкивание в прыжках в длину	Правила соревнований по прыжкам	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков
62		Техника способов спортивного плавания, Плавание способом «брас», игры с мячом на воде	Технику безопасности	Выполнять задания	Плавательный бассейн
63		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, прыжки в длину и с места	Технику видов л/а	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков
64		Равномерный бег, специальные беговые упражнения, барьерный бег 30-60-30-60	Технику видов л/а	Бегать с максим скоростью	Беговая дорожка барьеры
65		Равномерный бег, специальные беговые упражнения, бег 30-60-30-60 , бег 500 м	Технику видов л/а	Бегать с максим скоростью	Беговая дорожка
66		Техника способов спортивного плавания Плавание способом «брас», игры с мячом на воде	Технику безопасности	Выполнять задания	Плавательный бассейн
67		Равномерный бег, специальные прыжковые упражнения, прыжки в длину	Правила соревнований по прыжкам	Подбирать разбег	Беговая дорожка и сектор для прыжков
68		Равномерный бег, прыжки в длину с места, метание мяча	Правила соревнований по прыжкам	Выполнять выход из сектора для метания	Беговая дорожка, сектор для метания