

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10»
С. ЗЕЛЕНАЯ РОЩА СТЕПНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

Рассмотрено
ШМО/ЕМЦ
 Симонова Н.В.

Согласовано
заместитель директора по УВР
 Харченко Е.А.

Утверждаю
директора МОУ СОШ №10,
с. Зеленая Роща
 Л.Ю. Дрововозова

Приказ № 1
« 31 » 08 2022г.

« 31 » 08 2022г.

Приказ № 09/1
« 31 » 08 2022г.

ПРОГРАММА
дополнительного образования
по спортивно-оздоровительному направлению
«Легкая атлетика»
(5-9 класс)

Возраст детей, на которых рассчитана
дополнительная образовательная программа:

11-17 лет

Срок реализации программы:

34 часа

СОСТАВИТЕЛЬ – НОВИКОВ АЛЕКСЕЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3-6 стр.
2. Общая характеристика учебного предмета	7 стр.
3. Цели изучения модуля «Легкая атлетика»	8-9 стр.
4. Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты изучения модуля «Легкая атлетика».	10-11 стр.
5. Содержание модуля «Легкая атлетика»	12-13 стр.
6. Виды подготовки легкоатлета.	14-15 стр.
7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	16-19 стр.
8. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	20 стр.
9. Литература	21 стр.

1. Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» для 5-8 классов разработана в соответствии:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
 2. ФГОС ООО, утвержденное приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897, зарегистрированный в Минюсте РФ 01.02.2011 г. № 19644
 3. Изменения, которые вносятся в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении ФГОС ООО», утвержденные приказом Минобрнауки от 29.12.2014 г. № 1644, зарегистрированный в Минюсте РФ 06.12.2015 г. № 35915.
 4. «Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимального оснащения учебного процесса и оборудования учебных помещений», утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.10.2010 г. № 986, зарегистрированный Минюстом России 03.02.2011 г., регистрационный № 19682.
 5. О внесении изменений в порядок формирования Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.09.2013 г. № 1047 (приказ Минобрнауки России от 08.12.2014 г. № 1559, зарегистрирован в Минюсте России 31.12.2014 г. 35502)
 6. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 г. № 85 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2883-11 «Изменения № 1 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» .
 7. Письмо от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
 8. Письмо от 19.04.2011 г. № 03255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»
 9. Устава Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 10, с. зеленая Роща» Степновского муниципального округа Ставропольского края.
 10. Закон Российской Федерации об образовании, статья 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» п. 67 В основе адаптированной программы – Программа занятий спортивной секции по легкой атлетике, рекомендованная Министерством образования РФ от 2010 года. Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2010г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
- Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2010г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на сотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 35 недель. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие основные задачи:

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.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5-9 классов (возраст учащихся – 11-17 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 45 мин час в неделю (32 часа в год).

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (5-6 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков(7-8 класс);

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 45 мин (1 раз в неделю)

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие 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.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

Физкультурный - спортивный комплекс « Готов к труду и обороне»

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

С целью повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения введен ГТО.

Задачи физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):

- а) повышать уровень физической подготовленности
- б) формировать у детей осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании. ведении здорового образа жизни
- в) модернизовать систему физического воспитания и систему развития массового, детско-юношеского. школьного спорта .

В данном направлении ведётся работа по физкультурному - спортивному комплексу «Готов к труду и обороне»:

1.Ознакомление с физкультурным - спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)

- а) показ презентации о ГТО;
- б) ознакомление с структурой физкультурного - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО);
- в) ознакомление с видами испытаний и нормативы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Общая характеристика

Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются учащиеся 5–9 классов 10–17 лет МОУ СОШ №10, с. Зеленая Роща. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Программа дополнительного образования по легкой атлетике рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 34 часа учебного времени.

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном и районном уровне.

2.Общая характеристика учебного предмета

Данная программа отражает построение учебно – тренировочного процесса в группах начальной подготовки и

учебно – тренировочных группах. Программа предусматривает формирование у специалистов форм и методов планирования и соревновательного процесса, овладение техникам видов легкой атлетики, изучение теории и методики преподавания, приобретение знаний и умений необходимых для самостоятельной работы. Определение легкой атлетики, содержание, классификация и характеристика легкоатлетических видов, оздоровительное, прикладное и воспитательное значение. Умение планировать учебно-тренировочный процесс с учетом возрастных и др. особенностей занимающихся. Оценивать эффективность используемых средств и методов тренировки, использовать технические средства и инвентарь для повышения качества учебного и тренировочного процесса.

В спортивно-оздоровительную группу по лёгкой атлетике набираются дети 12-14- летнего возраста, желающие заниматься лёгкой атлетикой независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. В процессе тренировок спортивно-оздоровительной группы чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических :

1. Ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. Увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
3. Соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
4. Учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20%. Наряду с общей специальной физической подготовкой учебный план предусматривает такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольные испытания, участия в соревнованиях, судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

2. Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительной группы по легкой атлетике:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения гигиены и самоконтроля.

3. Цели изучения модуля «Легкая атлетика»

Цель Модуля - 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.

Задачи Модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение 7 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 корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно - познавательного 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;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в образовательной деятельности технологии бега, прыжков и метаний решают комплекс основных задач физического воспитания на всех уровнях общего образования: - создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся; - 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 физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). В содержании Модуля специфика бега, прыжков и метаний сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в общеобразовательной организации (гимнастика, спортивные игры, плавание и т.д.), предполагая доступность освоения учебного материала всеми возрастными категориями обучающихся, независимо от уровня их физического развития и гендерных различий. Многообразие форм движений, в том числе и сложноко-ординационных, 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. Модуль позволяет расширить спектр физкультурно-спортивных направлений в образовательных организациях с учетом материально-технической спортивной базы, педагогических кадров, организации и проведения уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой. Модуль «Легкая атлетика» разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает: право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона); 9 право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона). Модуль разработан во исполнение перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта Пр-1919, п.3 б) «о расширении перечня видов спорта, включенных в программу учебного предмета «Физическая культура», в том числе представленных в этой программе в виде отдельных модулей».

Модуль 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

4. 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 к 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 12 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;
- 14 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.
- Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования: 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 15 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; участие в соревнованиях по легкой атлетике.

5. Содержание модуля «Легкая атлетика»

Раздел 1. 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 16 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.

Раздел 3. 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.

6. Виды подготовки легкоатлета.

Подготовка легкоатлета - это многогранный процесс, в котором можно выделить физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую подготовку.

Физическая подготовка.

Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной подготовки (СФП).

Цель ОФП - гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения, оказывающие воздействия на организм занимающихся. При этом развивается и укрепляется костно-мышечный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движения, повышается уровень двигательных качеств.

Цель СФП - развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Начинаям юным спортсменам основное внимание необходимо уделить небольшому количеству занятий ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

Сила - важнейшее качество. Развитие силы осуществляется регулярным повторением упражнений с отягощениями, преодолением массы собственного тела и преодолением сопротивления партнера. Упражнения могут быть динамическими (изотоническими) и статистическими (изометрическими). В динамических упражнениях работающие мышцы изменяют свою длину, в статистических - только напрягаются.

Быстрота-это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, со способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, спортивные игры.

Выносливость. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности.

Специальная выносливость - это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время (длительный бег с умеренной скоростью).

Гибкость определяется эластичностью связок, мышц, подвижностью в суставах (особенно необходима легкоатлетам прыжках в высоту, барьерном беге).

Ловкость- умение спортсмена выполнять упражнения требующие координации многих групп мышц, в кратчайшее время.

Техническая подготовка

Включает в свое содержание различные средства, направленные на обучение, направленные на развитие умения ориентироваться в пространстве.

Спортивная техника - это способ выполнения изучаемого упражнения. При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. Тактическая подготовка Тактика легкоатлета – это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в

первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований. Тактика в беге разнообразна (тактика лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем).

Морально-волевая подготовка.

Создать из группы занимающихся единый коллектив, который будет способствовать воспитанию патриотизма, чувства долга, скромности, требовательности к себе и к товарищам, уважения к славным традициям спорта. Только обладая необходимыми качествами, трудолюбием, настойчивостью можно достичь высоких результатов.

Теоретическая подготовка

Достичь вершин спортивного мастерства невозможно без углубления теоретических знаний, повышающих эффективность тренировочного процесса. Сегодня тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности. Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о легкой атлетике (5-9 класс)	
История развития легкой атлетики как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.	Знать общие исторические сведения о развитии легкой атлетики в мире, Российской Федерации и регионе
Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).	Уметь характеризовать различные виды легкой атлетики виды (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).
Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	Знать достижения отечественных легкоатлетов – победителей мировых первенств и Олимпийских игр в различных видах легкой атлетики. Характеризовать их вклад в развитие легкой атлетики и отечественного спорта в целом. Аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач отечественных легкоатлетов, сборной команды по легкой атлетике на международной арене.
Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.	Знать главные организации управления легкой атлетикой международного, всероссийского и регионального уровней.
Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике. Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).	Знать и излагать основные правила проведения соревнований по различным видам легкой атлетики. Характеризовать основные правила по бегу, прыжкам и метаниям, выявлять сходство и различия с современными правилами этих видов. Знать основные виды при проведении соревнований по легкой атлетике.
Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).	Знать состав судейской коллегии, рассказывать об основных функциях судей, обслуживающих соревнования по различным видам легкой атлетики.
Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	Владеть терминологией в области легкой атлетики и применять ее в физкультурно-спортивной деятельности.
Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	Знать и понимать значение легкой атлетики, особенно бега и спортивной ходьбы, для укрепления здоровья человека. Характеризовать легкую атлетику в первую очередь бег и спортивную ходьбу) как средство повышения функциональных возможностей основных систем организма.

Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их.	Знать и характеризовать основные физические качества и способы их развития, необходимые для занятий 24 развития с учетом сенситивных периодов. различными видами легкой атлетики.
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).	Знать 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.	Знать и характеризовать основные средства и методы обучения технике бега, прыжков и метаний.
Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики.	Знать о прикладном значении бега, прыжков и метаний.
Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.	Знать 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.	Знать, рассказывать и соблюдать правила поведения, выполнение требований по требованиям безопасности при организации занятий различными видами легкой атлетики.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5-9 класс)

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	Применять способы самоконтроля во время занятий различными видами легкой атлетики в учебной, соревновательной и досуговой деятельности. Знать и определять первые внешние признаки утомления. 25 Уметь осуществлять самоконтроль физической нагрузки в процессе занятий (по частоте сердечных сокращений, внешнему виду, пульсу и самочувствию). Знать и применять средства восстановления организма после физической нагрузки.
Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовый и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.	Соблюдать правила личной гигиены при занятиях легкой атлетикой в раздевалке, душевой, на стадионе в легкоатлетическом манеже (спортивном зале).
Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики.	Знать 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.
Индивидуальные комплексы упражнений, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах	Уметь подбирать упражнения, составлять и выполнять самостоятельно комплексы общеразвивающих, специальных и

легкой атлетики; упражнения для изучения техники бега, прыжков и метаний и ее совершенствования.	имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики, с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).
Самостоятельное освоение двигательных действий.	Выполнять самостоятельно упражнения и двигательные действия, относящиеся к различным видам легкой атлетики – бегу, прыжкам и метаниям. Проявлять самостоятельность в организации и проведении, выборе мест для самостоятельных занятий различными видами легкой атлетики.
Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.	Знать и применять правила соревнований в судействе бега, прыжков и метаний. Уметь правильно работать с хронометром, 26 рулеткой, протоколами, измерять и оценивать результаты. Общаться и взаимодействовать в соревновательной деятельности. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать уважительное отношение к сверстникам, взрослым. Соблюдать правила соревнований.
Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.	Знать классификацию травм, характерных при занятиях различными видами легкой атлетики. Знать перечень действий по оказанию первой (доврачебной) помощи при травмах во время занятий бегом, прыжками и метаниями.
Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях.	Понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении элементов бега, прыжков и метаний. Анализировать выполненное технических действий (приемов) и находить способы устранения ошибок.
Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	Знать и выполнять контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики. Проявлять физические качества. Оценивать показатели физической подготовленности. Сравнивать свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся.

Раздел 3. Физическое совершенствование (5-9 класс)

Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.	Демонстрировать общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях для повышения 27 уровня общей физической подготовленности, совершенствования ведущих физических качеств, определяющих успешность обучения в различных видах легкой атлетики (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах). Соблюдать последовательность выполнения упражнений, учитывать сенситивные периоды развития
---	--

	подростков.
Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.	Определять направленность упражнений на развитие физических качеств (быстроты, ловкости (координационных способностей), гибкости, силы, выносливости). Демонстрировать упражнения на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики. Применять упражнения на развитие физических качеств во время учебной, соревновательной, досуговой деятельности и самостоятельных занятий бегом, прыжками и метаниями.
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.	Излагать правила и условия подвижных игр. Совершенствовать во время подвижных игр умения и навыки, физические качества, характерные для бега, прыжков и метаний. Организовывать, проводить и принимать участие в подвижных играх. Моделировать игровые ситуации. Соблюдать правила подвижных игр и правила безопасного поведения во время игр. Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, 28 выдержку, решительность, этические нормы поведения). Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам. Добиваться поставленной цели, демонстрировать нестандартное мышление, оперативное мышление, самостоятельность, умение брать ответственность на себя, проявлять лидерские качества. Организовывать и проводить игры и развлечения в летний период на спортивных площадках.
Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики; упражнения для изучения техники при занятиях в беге, прыжками и метаниями.	Демонстрировать специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики. Соблюдать последовательность выполнения упражнений. Уметь выполнять различные виды упражнений и согласованных движений в беге, прыжках и метаниях. Выявлять характерные ошибки при выполнении различных упражнений, уметь устранять их. Соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений. Использовать умения и навыки способов различных видов легкой атлетики в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности.
Прикладные виды легкой атлетики (кросс).	Владеть прикладными видами легкой атлетики (кроссовый бег в затрудненных условиях).
Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	Выполнять контрольно-тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики (беге, прыжках и 29 метаниях).
Участие в соревновательной деятельности.	Участвовать в соревновательной деятельности на школьных, муниципальных и региональных этапах соревнований, фестивалей, конкурсов по

	различным видам легкой атлетики.
--	----------------------------------

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятий	Дата	
		План	Факт
1	Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты.	7.09	
2	Высокий и низкий старт стартовый разгон. Развитие быстроты.	14.09	
3	Бег 60-100м с низкого старта. Бег в равномерном темпе. Скоростно-силовые качества.	21.09	
4	Бег 60-100м с низкого старта. Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты.	28.09	
5	Бег на средние дистанции 300-500м. Скоростно-силовые качества.	5.10	
6	Бег на средние дистанции 300-500м. Скоростно-силовые качества.	12.10	
7	Бег 1000-1500м. Силовые качества.	19.10	
8	Бег 2000м. Метание м/м в цель, гранаты	26.10	
9	Бег 60-100м с низкого старта. Развитие координации.	9.11	
10	Бег 60-100м с низкого старта. Прыжки в длину согнув ноги.	16.11	
11	Кроссовый бег 10-15-20. Скоростно-силовые качества.	23.11	
12	Скоростно-силовые качества. Развитие координации.	30.11	
13	Скоростно-силовые качества. Развитие координации.	7.12	
14	Эстафетный бег. Развитие быстроты. Прыжки в высоту.	14.12	
15	Эстафетный бег. Развитие быстроты. Прыжки в высоту.	21.12	
16	Кроссовый бег 15-20-25. Скоростно-силовые качества.	28.12	
17	Кроссовый бег 15-20-25. Скоростно-силовые качества.	11.01	
18	Низкий старт стартовый разгон. Развитие быстроты, координации.	18.01	
19	Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты, координации.	25.01	
20	Кроссовый бег 20-25-30. Скоростно-силовые качества.	1.02	
21	Эстафетный бег. Прыжки в высоту.	8.02	
22	Эстафетный бег. Развитие быстроты, координации.	22.02	
23	Низкий старт стартовый разгон. Бег 60-100м. Развитие быстроты, координации.	1.03	
24	Бег 60-100м. Развитие быстроты, координации.	15.03	
25	Бег на средние дистанции 300-500-600м. Прыжки в длину согнув ноги.	22.03	
26	Бег на длинные дистанции 1000-2000м. Метание м/м, гранаты на дальность.	5.04	
27	Эстафетный бег. Метание м/м, гранаты на дальность.	12.04	
28	Бег 60-100м. Прыжки в длину согнув ноги.	12.04	
29	Эстафетный бег. Прыжки в длину согнув ноги	19.04	
30	Бег на средние дистанции 400-500-800м. Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	26.05	
31	Бег 2000-3000м. Развитие координации.	3.05	
32	Бег 60-100м. Прыжки в длину согнув ноги.	10.05	
33	Бег 600-1000м. Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	17.05	
34	Бег 2000-3000м. Метание м/м, гранаты на дальность. Итоговое занятие.	24.05	

Список литературы

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №999 (от 20.12.2021) «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)», зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 30 декабря 2021 года.
2. «Бегай! Прыгай! Метай!» Официальное руководство Международной ассоциации легкоатлетических федераций по обучению легкой атлетике / Х. Мюллер, В. Ритцдорф (издание на рус. яз. подготовлено Московским RDC, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 216 с.
3. «Введение в теорию тренировки. Официальное руководство Международной ассоциации легкоатлетических федераций по обучению легкой атлетике по обучению легкой атлетике (2-е изд.) / Ред. П. Дж. Л. Томпсон (издание на рус. яз. подготовлено Московским Региональным центром развития легкой атлетики, пер. с англ. А. Гнетовой, ред. В. Зеличенко). – М.: Человек, 2013. – 192 с.
4. Программа Международной ассоциации легкоатлетических федераций «Детская легкая атлетика»: командные соревнования для детей: Пер. с англ. А. Гнетовой / Под общ. ред. В. Б. Зеличенка. – М., 2006. – 63 с.
5. Подготовка юных легкоатлетов / Предисл. и науч. ред. В.Б. Зеличенка. –М.: Терра. Спорт, 2000. – 56 с.
6. Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
7. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
8. Жийяр М.В., Левченкова Т.В., Киселева Е.В., Соловьёв В.Б. Социально – педагогический анализ отношения учителей физической культуры к 34 организации и проведению муниципального этапа всероссийской олимпиады школьников по физической культуре //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: научно – методический журнал РАО, РГУФКСМиТ. - № 2. - 2017 г. – С.74 - 76.