

**Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Алексеевская средняя общеобразовательная школа» Белгородской области**

Рассмотрено

на заседании педагогического совета
протокол №12 от 25.08.2023 г.

«Утверждено»

Директор ОГБОУ «Алексеевская СОШ»
Овчаренко С.Н.
Приказ от 25.08.2023 г. №93

Приложение

к основной образовательной программе основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Легкая атлетика»

для обучающихся 5 класса

Учитель: Богатченко Наталья Анатольевна

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Легкая атлетика» (далее - модуль по легкой атлетике, легкая атлетика) представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО на уровне основного общего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

При создании программы учебного курса учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года.

Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

Целью изучения учебного курса по легкой атлетике является 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.

Задачами изучения учебного курса по легкой атлетике являются: всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма 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, 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 физической культуре, 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.

Место и роль учебного курса по легкой атлетике.

Учебный курс по легкой атлетике доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Общее число часов, рекомендованных для изучения учебного курса «Легкая атлетика» на уровне основного общего образования, – 34 часа: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), (рекомендуемый объем в 5, 6, 7, 8, 9-х классах - по 34 часа).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Знания о легкой атлетике.

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

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

Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

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

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

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

Словарь терминов и определений по легкой атлетике.

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

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

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

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

Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.

Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики.

Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.

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

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.

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

Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики.

Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования.

Самостоятельное освоение двигательных действий.

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

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

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях.

Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.

3) *Физическое совершенствование.*

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.

Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).

Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером.

Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата.

Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры).

Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при занятиях бегом, прыжками и метаниями.

Прикладные виды легкой атлетики (кросс).

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

Участие в соревновательной деятельности. Соревнования,

проводимые по нестандартным многоборьям (3-4 вида - «станции»), имеющие четкую направленность - спринтерско-барьерную, прыжковую или метательскую.

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

Содержание курса по легкой атлетике направлено на достижение обучающимися *личностных, метапредметных и предметных результатов* обучения.

При изучении курса по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие *личностные результаты*:

проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знания 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 взаимопонимание, 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.

При изучении учебного курса по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **метапредметные результаты:**

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

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении учебного курса по легкой атлетике на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты:**

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

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

умение характеризовать виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания,

соревнования на стадионе, в манеже, пробеги по шоссе, кросс, спортивная ходьба);

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

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

применение правил поведения и требований 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 и их совершенствование;

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;

умение выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности в различных видах легкой атлетики, участие в соревнованиях по легкой атлетике.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о легкой атлетике					
1.1	Знания о легкой атлетике	2	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений	4			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Упражнения с использованием вспомогательных средств	4			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Бег, прыжки, метания	8			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры с элементами бега,	4			https://resh.edu.ru/subject/9/

	прыжков и метаний				
2.5	Прикладные виды легкой атлетики	4			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.6	Тестовые упражнения	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
2.7	Соревнования по легкой атлетике	2			https://www.gto.ru/#gto-method https://www.gto.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ТБ и правила поведения на занятия легкой атлетикой. Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Обучение прямолинейному бегу и бегу с изменением направления. Повторить технику бега. Подвижная игра «Займи свое место»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
3	Обучение прямолинейному бегу и бегу с изменением направления. Повторить технику бега. Подвижная игра «Займи свое место»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
4	Тестирование – бег 30 метров, челночный бег 3x10 метров, наклон вперед	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
5	Бег на короткие дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
6	Бег на короткие дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
7	Эстафеты с элементами легкой атлетики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
8	Чередование бега и ходьбы. Эстафеты с	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/

	элементами легкой атлетики				ject/9/10/
9	Характеристика различных видов легкой атлетики. Бег на длинные дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
10	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
11	Метание малого мяча на дальность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
12	Обучение прыжкам в высоту. Прыжок вверх со сменой ног в воздухе	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
13	Прыжок в высоту способом «перешагивание с места и с небольшого разбега»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
14	Прыжок в высоту способом «перешагивание с места и с небольшого разбега»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
15	Броски набивного мяча (0.5 кг) двумя руками от груди	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
16	Соревнования в легкоатлетическом многоборье	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
17	Судейская коллегия. Сведения о физических качествах. Бег на длинные дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
18	Обучение метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/

19	Обучение метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
20	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 метра	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
21	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2) с расстояния 4-5 метра	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
22	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания, на заданное расстояние	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
23	Метания набивного мяча из различных исходных положений	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
24	Обучение устойчивому приземлению после прыжка с высоты до 60-70 см Подвижная игра «Перестрелка»	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
25	Развитие физических качеств при беге длинные дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
26	Развитие физических качеств при беге на короткие дистанции	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
27	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление с правилами соревнований Значение занятий различными видами легкой атлетики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			www.edu.ru www.school.edu.ru

29	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			www.edu.ru https://uchi.ru/
30	Прыжок в длину с разбега с 2-3 шагов разбега	1			www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Тестирование – бег 30 метров, челночный бег 3x10 метров, наклон вперед	1			www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Специально беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с двух - трех шагов разбега	1			www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Соревнования в легкоатлетическом многоборье	1			https://resh.edu.ru/subject/9/10/
34	Итоговая контрольная работа на промежуточной аттестации по учебному курсу легкая атлетика	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/10/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1		

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система с использованием индивидуальных, групповых, парных, фронтальных форм организации учебного процесса.

Для текущего контроля с учетом особенностей класса планируются текущие выполнение упражнений и тестов, устный опрос.

Контроль образовательных результатов предусматривает проведение контрольной работы.

В таблице представлены оценочные средства (оценочные материалы), применяемые в рамках текущего и промежуточного контроля:

Учебный предмет	Класс	Перечень используемых оценочных средств (оценочных материалов)	Электронные материалы, дополнительные материалы
Физическая культура	5		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

5 класс

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3x10 м, сек.	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1
2	Бег 30 м, сек	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4
3	Кросс 1500 м, мин., сек.	8 50	9.30	10.0	9.00	9.40	10.30
4	Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
5	Прыжки в длину с места, см	190	155	130	180	145	120
6	Наклоны вперед из положения сидя, см	10+	6	2–	15+	8	4–
7	Подтягивание на высокой перекладине, раз	6	4	1	19	10	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	17	12	7	12	8	3
9	Прыжок в высоту с разбега, см	105	95	85	100	90	80
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
11	Прыжок на скакалке за 1 мин, раз	85	75	70	105	95	90
12	Метание мяча 150 г. на дальность с разбега, м.	30	25	20	20	17	14
13	Прыжок в длину с разбега,	320	300	260	280	260	220