****

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Мичуринская средняя общеобразовательная школа» Брянского района**

**Аннотация к рабочей программе курса внеурочной деятельности**

**«Легкая атлетика» для 5 -9 классов (2023-2024 учебный год)**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика » 5-9 классов составлена на основе:

* Положения о составлении рабочих программ МБОУ «Мичуринская средняя общеобразовательная школа»;
* Плана внеурочной деятельности МБОУ «Мичуринская СОШ» на 2023-2024 учебный год

Рабочая программа ориентирована на использование *учебно - методического комплекса:*

1. Подготовка юных легкоатлетов / Предисл. и науч. ред. В.Б. Зеличенка. – М.: Терра. Спорт, 2000. – 56 с.
2. Сирис П.З., Гайдарска П.М., Рачев К.И. Отбор и прогнозирование способностей в легкой атлетике. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 127 с.
3. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 176 с.
4. Жийяр М.В., Левченкова Т.В., Киселева Е.В., Соловьёв В.Б. Социально – педагогический анализ отношения учителей физической культуры к 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. с

 Рабочая программа обсуждена на заседании ШМО учителей ОБЖ, физической культуры, технологии, принята решением педагогического совета (протокол №1 от 28.08.2023г.в качестве части содержания ООП ООО.

Рабочая программа содержит следующие структурные компоненты:

 - пояснительную записку, сформированную с учетом рабочей программы;

 - общую характеристику предмета «Легкая атлетика»;

 - цели изучения учебного предмета «Легкая атлетика»;

 - место предмета «Легкая атлетика» в учебном плане;

 - содержание учебного предмета «Легкая атлетика»;

 -планируемые результаты (личностные, мета предметные и предметные);

 - тематическое планирование, сформированное с возможностью использования ЭОР/ЦОР;

 -учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

 На основании данной программы учителем разработано КТП (поурочный план), являющийся инструментом работы учителя физической культуры.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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 странучастниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. На Олимпийских играх в Токио-2020 было разыграно 48 комплектов медалей больше, чем в любом другом виде спорта. Телевизионная аудитория легкоатлетических соревнований в программе олимпийских игр составляет 50 % от общего числа телезрителей.

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. Активно развивается проект Всероссийской федерации легкой атлетики «Национальное беговое движение», который направлен на привлечение к регулярным занятиям бегом значительных групп различного возраста, в том числе – и школьник 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.

 **Цель:**

 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:**

* 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;
* 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 физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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 образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной познавательной, коммуникативной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, работа с информацией, самоорганизация, сотрудничество с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

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

*Планируемые личностные результаты:*

Проявление патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития легкой атлетики; проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественных легкоатлетов на мировых чемпионатах и первенствах, Чемпионатах Европы и Олимпийских играх;

Проявление готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами легкой атлетики профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе через традиции и идеалы главных организаций по легкой атлетике регионального, всероссийского и мирового уровней, а также школьных спортивных клубов; сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по легкой атлетике; проявление готовности соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии легкой атлетикой;способность принимать и осваивать социальную роль обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности, стремление к познанию и творчеству, эстетическим потребностям; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами легкой атлетики

 *Планируемые метапредметные результаты:*

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами различных видов легкой атлетики, составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности; владение основами самоконтроля, самооценки, выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических действий в различных видах легкой атлетики; организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий различными видами легкой атлетики; умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности, способность самостоятельно применять различные методы и инструменты в информационно-познавательной деятельности.

Планируемые предметные результаты ***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 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.

**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 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;

 *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 применением 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 успеха, деятельного подхода (диалоговая форма общения), коллективного взаимодействия, разноуровневого, проблемного обучения и другие.

**Сроки реализации программы: 5 лет**

**Возраст учащихся:** 5- 9 классы

**Программа курса рассчитана на 1 год обучения /34 недели**

**Режим занятий:** 1 час в неделю – 34 часа в год

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На изучение предмета «Легкая атлетика» в 5-9 классах отводится по 1 часу в неделю, то есть по 34 часа.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **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 развития с учетом сенситивных периодов. | *Знать и характеризовать* основные физические качества и способы их развития, необходимые для занятий 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 требования безопасности при организации занятий различными видами легкой атлетики.  |
| ***Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности******(5-9класс)*** |
| 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. *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, кроссовой 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 легкой атлетики; упражнения для изучения техники бега, прыжков и метаний и ее совершенствования.   | *Уметь подбирать* упражнения, *составлять и выполнять* самостоятельно комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий различными видами легкой атлетики, с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).  |
| Самостоятельное освоение двигательных действий.   | *Выполнять* самостоятельноупражнения 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, 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* контрольнотестовые 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*** ***(5-9класс)*** |
| Комплексы общеразвивающих,специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.  | *Демонстрировать* общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в беге, прыжках и метаниях для повышения 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 иправила безопасного поведения во время игр. *Проявлять* положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность, этические нормы поведения). *Проявлять* коммуникативные качества, демонстрироватьвзаимопомощь 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 бегом, 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 метаниях) |
| Участие в соревновательной деятельности. | *Участвовать* в соревновательной деятельности на школьных, муниципальных и региональных этапах соревнований, фестивалей, конкурсов по различным видам легкой атлетики. *Демонстрировать* полученные навыки и умения в различных видах легкой атлетики. |