

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА



Учитель физической культуры

Кельдеватова Г.Б.

МБОУ Большеболдинская СОШ им.А.С.

Пушкина

Триединая цель раздела программы

познавательная	развивающая	воспитательная
<p>- иметь представление об особенностях зарождения физической культуры, истории первых олимпийских игр, имена олимпийских чемпионов современности;</p> <p>- индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур;</p> <p>- дети должны знать терминологию разучиваемых упражнений, составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, силы, на формирование правильной осанки</p>	<p>- развивать умение вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и подготовленностью и эмоциональным состоянием;</p> <p>- развивать кондиционные и координационные способности, применяя физические упражнения;</p> <p>- развивать стремление для достижения результатов.</p>	<p>- формировать стремление организовывать и проводить самостоятельные занятия;</p> <p>- формировать умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;</p> <p>- формировать морально-волевые качества ребёнка.</p>

Содержание раздела программы «Лёгкая атлетика»

1. Беговые упражнения: бег длинные, средние, короткие дистанции, спринтерский бег, гладкий равномерный, кроссовый бег.

2. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивания».

3. Упражнения в метании малого мяча: метание мяча с места, метание мяча на дальность с разбега(с трёх шагов).

**Распределение учебного времени на виды программного материала (сетка часов)
при 2-х разовых занятиях в неделю выглядит следующим образом:**

1. Вид программного материала	Классы										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	Количество часов										
1. Базовая часть.	52	52	52	52	50	50	54	56	56	58	58
1.1. Основы знаний.	В процессе уроков										
1.2. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности.											
1.2.1. В подвижных играх.	12	12	12	12							
1.2.2. Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
1.2.3. Легкоатлетические упражнения	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
1.2.4. Спортивные игры.	6	6	6	6	12	12	12	12	12	14	14
1.2.5. Лыжная подготовка	14	14	14	14	12	12	12	12	12	12	12
1.2.6. Элементы единоборств.							4	6	6	6	6
2. Вариативная часть. (лёгкая атлетика)	10	10	10	10	18	18	14	12	12	10	10
2.1. Основы знаний.	В процессе урока										
2.2. Физическая подготовка.	В процессе урока										
2.3. Техническая подготовка.	16	16	16	14	14	12	10	8	8	8	8
2.4. Тактическая подготовка.				2	4	6	4	4	4	2	2

Ожидаемые результаты

1. Раскрыть роль и значение занятий лёгкой атлетикой для укрепления здоровья, развития физических качеств и активного участия в соревновательной деятельности.
2. Демонстрировать технику бега на длинные дистанции, бега на короткие дистанции, технику прыжков в длину с места, с разбега, метание мяча, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.

Причины и проблемы

ЗДОРОВЬЕ

ПРИЧИНЫ

ПРОБЛЕМЫ

Малоподвижный образ жизни

Заболевание опорно-двигательного аппарата

Неправильная привычка
незнание средств форм

Нарушение осанки,
плоскостопие

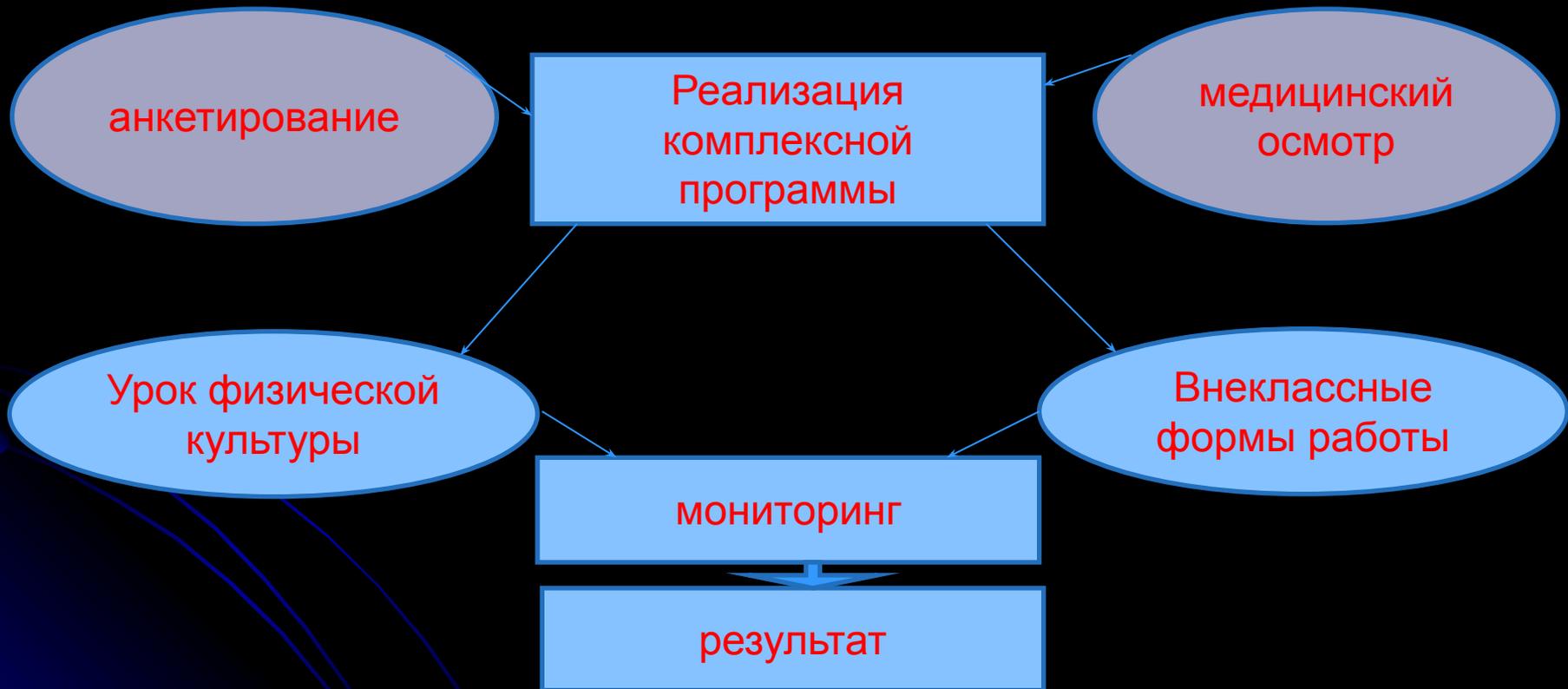
Недостаточная освещенность

Снижение зрения

Накапливание отрицательных
эмоций

Нервно-психические
расстройства

Система работы по реализации программы



Методы, направленные на сбережение и укрепление здоровья

