# Д.Д.Кечкин, А.М.Тихонов,

# ПГГПУ, Пермь

# Тематическое планирование по лёгкой атлетике

Ниже представлена попытка выстроить систему учебных задач по лёгкой атлетике. Здесь важен только сам принцип их построения, так как мы считаем, что логичнее было бы не применять спортивный подход к предмету. У нас учебный предмет «физическая культура» и изучать его нужно как учебный предмет, а не осваивать представленные в программе виды спорта (физическая культура и спорт вещи совершенно разные). Виды спорта нужны, но только как средства физической культуры, т.е., мы изучаем физическую культуру, используя для этого средства лёгкой атлетики, спортивных игр и т.д. А в перспективе нужно логично выстроить учебные задачи именно предмета «физическая культура» по годам обучения.

Примерное тематическое планирование по лёгкой атлетике для 5-9 классов

(16 часов в год × 5 лет = 80 часов)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Тезис | Умения и как их проверять | Действия, на которых решается задача | Примерное количество часов |
| 1. | Цель и задачи курса | Цель: формирование учебной компетенции.  Задачи: умения ставить цель, повышать мотивацию, находить средства для достижения цели, контролировать правильность выполнения действий, ставить оценку, рефлексировать выполнение замысла.  Выработка правил поведения на уроке | Диагностика физкультурного опыта, уровня интеллекта. | Вводная лекция. Необходимость рабочей тетради на занятиях. | 2 |
| 2. | Диагностика двигательного опыта | Для того, чтобы начать тренироваться, надо знать свои исходные возможности |  | Прыжок с места (в длину и высоту), бег 50 м со старта и с хода, 30 м со старта, с хода; 500 м девочки и 1000 м мальчики) | 2/4 |
| 3. | 1) Как воздействуют физические упражнения на организм человека?  2) Какие виды ходьбы существуют?  3) Какие существуют виды бега? Чем определяется различие в видах ходьбы и бега? | Физические упражнения увеличивают ЧСС, частоту дыхания во время их выполнения и уменьшают в период покоя.  Виды ходьбы и бега будут определяться различием в выполнении их элементов. | Определить ЧСС в покое, после нагрузки сразу и после отдыха, то же – ЧД, АД (если возможно).  Оценить правильность выполнения элемента (ходьбы, бега). | Бег и ходьба, прыжки, приседания. | 4/8 |
| 4. | 1) Как воздействуют разные физические упражнения на организм человека  2) Как определить более эффективный вариант выполнения элемента? | Разные физические упражнения вызывают разные сдвиги в организме.  Надо измерить скорость перемещения при разных вариантах выполнения элементов. | Определить ЧСС в покое, после нагрузки, то же – ЧД, АД.  Измерение скорости передвижения (работа с секундомером) | .Любые передвижения в разном темпе  ходьба, бег | 6/14 |
| 5. | 1) Какие упражнения вызывают наибольшие сдвиги в организме?  2) Как определить критерии правильной техники?  3) Как подготовиться к сдаче норматива по бегу и ходьбе? | Наибольшие сдвиги в организме вызывают упражнения, в которых задействованы большие группы мышц.  Элементы, определяющие эффективность передвижения, становятся критериями правильности выполнения целостного действия  Надо отработать элементы, в которых допускается ошибка, и выполнять упражнения, в которых задействованы мышцы, участвующие в движении, в соревновательном режиме | Определить ЧСС после разных упражнений  Оценка техники, самооценка  Подобрать упражнения для отработки техники выполнения элементов | Движения пальцем, рукой, руками, туловищем, ногами  Низкий старт, бег по дистанции, ходьба - на технику (оценка)  Специальные упражнения, ходока, бегуна | 10/24 |
| 6. | 1) Как одинаковые упражнения влияют на разных людей? | Одинаковые нагрузки по-разному влияют на людей. Нагрузка внутренняя и внешняя. Люди отличаются друг от друга по росту, массе тела, конституции | Определить ЧСС в покое, после нагрузки, то же – ЧД, АД у других учеников | Любые передвижения в одинаковом темпе | 2/26 |
| 7. | 1) Почему люди по-разному реагируют на нагрузку?  2) Как определить критерии оценки техники прыжка в высоту способом «перешагивание»?  3) Как определить критерии оценки техники метания мяча в цель, на дальность?  Диагностика (прыжок, метание) | Сдвиги в ЧСС и в ЧД обусловлены физической подготовленностью, тренированностью физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем).  Определить элементы, от которых зависит результат | Выделять элементы из целостного упражнения и видеть разницу в их выполнении | Пробегание 4-х спортзалов с фиксацией времени и ЧСС, сравнение ЧСС лучшего по времени и худшего.  Прыжок в высоту, метание мяча | 4/30 |
| 8 | 1) Как определить физическую работоспособность человека?  2) Как улучшить результат в прыжке и в метании? | ЧСС в покое, ЧСС после нагрузки, ЧСС после отдыха. Низкие показатели будут соответствовать лучшей работоспособности  Отработка элементов, в которых допускается ошибка | Сравнить свою физическую работоспособность с другим (другими) или с нормой (со средними данными для возраста)  Безошибочное выполнение элементов | Домашняя или контрольная работа (домашняя контрольная работа)  Прыжок в высоту, метание мяча | 8/38 |
| 9. | 1) Какой сдвиг (ответная реакция организма) должен произойти во время оздоровительного занятия?  2) Диагностика прыжка в высоту, метание мяча. | Ощущения (средняя нагрузка) | Определить для себя среднюю нагрузку | Все виды передвижения, игры | 2/40 |
| 10 | Как определить эффективность низкого старта? | Разница во времени в беге на 30 м с низкого старта должна быть не более 1 сек. по сравнению со временем пробегания 30 м с хода. Если она больше, то имеются погрешности в выбегании с низкого старта | Письменный анализ результатов бега с низкого старта и с хода. | Бег на время 30 м с низкого старта и с хода | 4/44 |
| 11. | Как определить техничность метаний? | Должна быть разница в результатах в метании с места и с разбега (сколько? – выяснить). | Анализ результатов с места и с разбега (средние величины) | Метание гранаты | 2/46 |
| 12. | Как научиться далеко метать гранату? | Надо определить элементы, определяющие эффективность в метании и отработать те из них, в которых допускается ошибка. Дополнительно выполнять упражнения, в которых задействованы мышцы, участвующие в движении, в соревновательном режиме | Подбор упражнений для отработки элементов | Метание гранаты | 8/54 |
| 13. | УЗ: научиться передавать эстафетную палочку без потери скорости при передаче (условие задачи: скорость принимающего и передающего эстафетную палочку близка к максимальной; принимающему эстафету можно выходить из зоны передачи на 10 м) | Нужно подобрать такой гандикап, чтобы принимающий успел набрать максимально возможную скорость, использовав для этого 25 метров разгона. | Уметь подобрать гандикап с любым другим бегуном | Эстафета 4 × 100м | 8/62 |
| 14. | Прыжки в длину способом "согнув ноги" | Определить элементы и мышцы, участвующие в работе | Подобрать упражнения для отработки элементов | Прыжки в длину | 8/70 |
| 15. | Как максимально быстро пробежать 2000 м? | Высчитать среднюю скорость пробегания 100 м (например, чтобы пробежать 2000 м за 8 минут, нужно каждые 100 м пробегать за 24 секунды). В зависимости от этого рассчитывать тренировочную работу (например, 10 раз пробежать 200 метров за 48 сек с интервалом для отдыха, постепенно его уменьшая). | Умение составлять тренировочную работу на одно занятие | Отрезки от 100 метров | 8/78 |
| 16. | Прогностическое оценивание (какое время покажу на дистанции 1000 м и 2000 м?).  Бег на результат | Объективная оценка своих возможностей | Близость по времени прогноза и полученного результата | 1000 м девушки,  2000 м мальчики | 2/80 |

Решая учебные задачи, ученики учатся (и должны уметь по окончании 9 класса):

1. Дифференцировать движения, выделять отдельные операции, находить отличие и сходство в похожих движениях (различные виды бега), синтезировать отдельные движения в новые.

2. Оценивать действия другого.

3. Контролировать свои действия.

4. Оценивать свои действия.

5. Ставить цель, выдвигать гипотезу, определять эффективность разных вариантов выполнения элементов упражнения.

5. Иметь чёткое представление о нагрузке, её характеристиках, как она воздействует на организм и как её использовать в зависимости от своего психофизиологического и физического состояния.

**Зачётные требования:**

1. Посетить не менее 80 % учебных занятий (44 часа).
2. Анализ результатов бега на отрезках: 30 и 60м с места и с хода.
3. Оценка техники изученных видов лёгкой атлетики.
4. Самооценка техники видов лёгкой атлетики.
5. Прыжок в высоту способом «перешагивание», метание мяча, гранаты, прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.
6. Бег 2000 м на оптимальном пульсе (целевая зона ЧСС) или на заявленный результат (юноши не медленнее 10-ти минут, девушки – 11-ти минут).
7. Классификация видов бега, прыжков, метаний гранаты.
8. Выполнение заданий в рабочей тетради.
9. Умение подобрать нагрузку для достижения собственных целей (для досуга, здоровья, достижения спортивных результатов, красоты тела и т.д.).