

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 46»

Рассмотрено  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «30» августа 2024г.  
Приказ № 01-11/217

Согласовано  
Заместитель  
директора по УВР  
\_\_\_\_\_ О.В. Фирсова  
от «30» августа 2024г.  
Приказ № 01-11/217

Утверждено  
Директор  
МОАУ «СОШ № 46»  
\_\_\_\_\_ М.В. Попова  
от «30» августа 2024г.  
Приказ № 01-11/217

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного предмета «В мире спорта» для обучающихся 5 – 9 классов

г. Оренбург  
2024г.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5-7 классы**

Личная гигиена. Правильное питание. Внешний вид. Вредные привычки и их профилактика. Как сохранить и укрепить зрение. Развиваем основные физические качества. ГТО. Первая помощь при растяжении, переломе, укусах насекомых. Правила безопасного поведения в походе. Первая помощь при пищевом отравлении.

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.

### **8-9 классы**

Понятие «здорового образа жизни». Иммуитет, его укрепление. Профилактика плоскостопия. Профилактика нарушений зрения. Аллергии на лекарства и пыльцу растений. Укусы насекомых. Виды травм. Первая помощь при ушибах.

Выбираем свежие и полезные продукты Растяжение связок и вывихи.

Первая помощь при переломах. Тепловой удар. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе. Виды кровотечений. Оказание I-й медицинской помощи.

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.

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

При изучении курса «В мире спорта» 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 курса «В мире спорта» 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 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;

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 курса «В мире спорта» 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

### 5-7 классы

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные образовательные ресурсы (цифровые)
1.	Личная гигиена.	1	Интеллектуальный марафон	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
2.	Правильное питание.	1	Беседа	
3.	Внешний вид.	1	Беседа	http://www.olympic.ru/  https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
4.	Вредные привычки и их профилактика.	1	Беседа	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
5.	Как сохранить и укрепить зрение.	1	Беседа	
6.	Развиваем основные физические качества. ГТО.	1	Беседа	http://www.olympic.ru/
7.	Первая помощь при растяжении, переломе, укусах насекомых.	1	Практическое занятие	https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
8.	Правила безопасного поведения в походе.	1	Практическое занятие	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
9.	Первая помощь при пищевом отравлении.	1	Практическое занятие	
10.	Знания о легкой атлетике.	1	Беседа	http://www.olympic.ru/
11.	История развития легкой атлетики как	1	Беседа	https://www.litres.ru/avtor/istoriya-

	вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.			fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
12.	Характеристика различных видов легкой атлетики (бега, прыжков, метаний, спортивной ходьбы).	1	Обсуждение видеоматериалов	school-collection.edu.ru/collection/ <a href="http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html">http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html</a>
13.	Достижения отечественных легкоатлетов на мировых первенствах и Олимпийских играх.	1	Проблемная дискуссия	<a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a>
14.	Главные организации и федерации (международные, российские), осуществляющие управление легкой атлетикой.	1	Беседа	<a href="https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/">https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/</a>
15.	Основные правила проведения соревнований по легкой атлетике.	1	Практикум	school-collection.edu.ru/collection/ <a href="http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html">http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html</a>
16.	Программа соревнований по легкой атлетике (бег, прыжки, метания, многоборья, спортивная ходьба, соревнования вне стадиона).	1	Групповое обсуждение	<a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a>
17.	Встречная эстафета	1	Практическое занятие	<a href="https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/">https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/</a>
18.	Круговая тренировка.	1	Практическое занятие	
19.	Судейская коллегия, обслуживающая соревнования по легкой атлетике (основные функции).	1	Обсуждение презентации	
20.	Эстафеты.	1	Практическое занятие	school-collection.edu.ru/collection/ <a href="http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html">http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html</a>
21.	Словарь терминов и определений по легкой атлетике.	1	Конкурс плакатов	
22.	Подвижные игры	1	Практическое	<a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a>

			занятие	
23.	Занятия легкой атлетикой (в первую очередь бегом и спортивной ходьбой) как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма.	1	Практическое занятие	<a href="https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/">https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/</a>
24.	Сведения о физических качествах, необходимых в различных видах легкой атлетики и способах их развития с учетом сенситивных периодов.	1	Работа с газетными и интернет-публикациями	
25.	Шестиминутный бег. Эстафеты	1	Практическое занятие	
26.	Высокий старт, бег с ходу. Подвижные игры	1	Практическое занятие	school-collection.edu.ru/collection/http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html  http://www.olympic.ru/  https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
27.	Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры	1	Практическое занятие	
28.	Подтягивание на перекладине	1	Практическое занятие	
29.	Значение занятий различными видами легкой атлетики на формирование положительных качеств личности человека.	1	Практическое занятие	
30.	Основные требования к спортивным сооружениям для занятий легкой атлетикой (стадион, манеж – размеры, планировка, беговая дорожка, секторы для прыжков и метаний).	1	Весёлые старты	



31.	Основные средства и методы обучения технике различных видов легкой атлетики.	1	Практическое занятие	
32.	Основы прикладного значения различных видов легкой атлетики.	1	Практическое занятие	
33.	Игры и развлечения при занятиях различными видами легкой атлетики.	1	Практическое занятие	
34.	Правила поведения и техники безопасности при занятиях различными видами легкой атлетики на стадионе, на пересеченной местности, в легкоатлетическом манеже.	1	Практическое занятие	

#### 8-9 классы

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Понятие «здорового образа жизни». Иммуитет, его укрепление	1	Беседа	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html  http://www.olympic.ru/  https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/
2.	Профилактика плоскостопия.	1	Беседа	
3.	Профилактика нарушений зрения.	1	Беседа	
4.	Аллергии на лекарства и пыльцу растений. Укусы насекомых.	1	Беседа	school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html
5.	Виды травм. Первая помощь при	1	Беседа	

	ушибах.			<a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a>
6.	Выбираем свежие и полезные продукты	1	Беседа	
7.	Растяжение связок и вывихи.	1	Практическое занятие	<a href="https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/">https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/</a>
8.	Первая помощь при переломах. Тепловой удар.	1	Практическое занятие	<a href="http://school-collection.edu.ru/collection/http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html">school-collection.edu.ru/collection/http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html</a>
9.	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе.	1	Практическое занятие	
10.	Виды кровотечений. Оказание I-й медицинской помощи.	1	Беседа	<a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a>
11.	Способы самостоятельной деятельности. Самоконтроль во время занятий различными видами легкой атлетики.	1	Беседа	<a href="https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/">https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/</a>
12.	Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	1	Обсуждение видеоматериала в	<a href="http://school-collection.edu.ru/collection/http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html">school-collection.edu.ru/collection/http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html</a>
13.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде, кроссовый и специальной обуви для занятий легкой атлетикой.	1	Проблемная дискуссия	
14.	Правильное сбалансированное питание в различных видах легкой атлетики.	1	Беседа	<a href="https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/">https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/</a>
15.	Индивидуальные комплексы упражнений, включающие общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения в	1	Практикум	<a href="http://school-collection.edu.ru/collection/http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html">school-collection.edu.ru/collection/http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html</a>

	различных видах легкой атлетики, упражнения для изучения техники бега, прыжков, метаний и ее совершенствования.			<a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a> <a href="https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/">https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/</a>
16.	Характерные травмы во время занятий различными видами легкой атлетики и мероприятия по их профилактике.	1	Групповое обсуждение	
17.	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов в беге, прыжках и метаниях.	1	Практическое занятие	
18.	Тестирование уровня физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях. Физическое совершенствование.	1	Практическое занятие	
19.	Комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений в различных видах легкой атлетики.	1	Обсуждение презентации	
20.	Подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний (с элементами соревнования, не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры).	1	Практическое занятие	<a href="http://school-collection.edu.ru/collection/http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html">school-collection.edu.ru/collection/ http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html</a> <a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a>
21.	Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата.	1	Конкурс плакатов	<a href="https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/">https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/</a>
22.	Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки	1	Практическое занятие	

	(прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером.			
23.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.	1	Практическое занятие	
24.	Специальные и имитационные упражнения при проведении занятий по различным видам легкой атлетики, упражнения для изучения техники при занятиях бегом, прыжками и метаниями.	1	Работа с газетными и интернет-публикациями	
25.	Прикладные виды легкой атлетики (кросс).	1	Практическое занятие	
26.	Пробегание учебных дистанций с низкого и высокого старта, с хода, в группах и в парах с фиксацией результата.	1	Практическое занятие	<a href="http://school-collection.edu.ru/collection/http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html">school-collection.edu.ru/collection/http://allebooks.com/2009/05/01/bolshaja-detskaja-jenciklopedija-6-12.html</a>
27.	Комплексы упражнений на развитие физических качеств, характерных для различных видов легкой атлетики.	1	Практическое занятие	<a href="http://www.olympic.ru/">http://www.olympic.ru/</a>
28.	Упражнения с использованием вспомогательных средств (барьеров и конусов различной высоты, медболов).	1	Практическое занятие	<a href="https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/">https://www.litres.ru/avtor/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-14349264/</a>
29.	Участие в соревновательной деятельности.	1	Практическое занятие	
30.	Соревнования, проводимые по нестандартным многоборьям (3-4 вида - «станции»), имеющие четкую направленность – спринтерско-барьерную, прыжковую или	1	Весёлые старты	

	метательскую.			
31.	Судейство простейших спортивных соревнований по различным видам легкой атлетики в качестве судьи.	1	Практическое занятие	
32.	Тестовые упражнения по физической подготовленности в беге, прыжках и метаниях.	1	Практическое занятие	
33.	Бег со старта из различных положений, бег со сменой темпа и направлений бега, многоскоки (прыжки с ноги на ногу), метание медбола с партнером.	1	Практическое занятие	
34.	Самостоятельное освоение двигательных действий.	1	Практическое занятие	

