

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПРИМОРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Утверждено
Директор МБОУ «Приморская СОШ»
/Малинкиан М.В./
Приказ № 1 от «31» августа 2023 г

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно- спортивной направленности
«Легкая атлетика»**

Составитель: Ягудин Д.С.
учитель физической культуры

п. Приморский 2023

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ)

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 2-9 классов

Сроки реализации: программа рассчитана на 6 часов в неделю.

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 45 минут. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;

- знание основ истории развития лёгкой атлетики

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)	Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	Высокий	190	170
Средний	170	150	5.4	5.6	6	Средний	170	150
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	Низкий	150	130

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)	Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	208	185	4.7	4.9	10	Высокий	208	185
Средний	190	170	5.4	5.5	8	Средний	190	170
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	Низкий	170	143

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

- история развития легкой атлетики

Практическая часть: Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

Практическая часть:

Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам» ,«Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

№	Тема занятия	Дата
---	--------------	------

		План	Факт
1.	Вводное занятие. Техника безопасности при проведении занятий по легкой атлетике		
2.	Низкий, высокий старт. Стартовый разгон		
3.	Низкий, высокий старт. Стартовый разгон		
4.	Гигиена спортсмена и закаливание.		
5.	Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча на дальность.		
6.	Контрольные испытания		
7.	Контрольные испытания		
8.	Бег по пересеченной местности		
9.	Бег по пересеченной местности		
10.	Отрезки 20м, 30м		
11.	Отрезки 20м, 30м		
12.	Отрезки 20м, 30м		
13.	Прыжок в длину с места		
14.	Прыжок в длину с места		
15.	Круговая тренировка		
16.			
17.	Бег по пересеченной местности		
18.	Бег по пересеченной местности		
19.	Прыжок в длину с разбега		
20.			
21.	Разбег, приземление		
22.			
23.	Прыжки по точкам		
24.	Равномерный бег		
25.			
26.			
27.	Метание м\мяча на дальность. Бег на средние дистанции.		
28.	Тройной прыжок с места		
29.			
30.			
31.	Кроссовая подготовка. Метание м\мяча в цель.		
32.	Кроссовая подготовка. Метание м\мяча в цель.		
33.	Кроссовая подготовка. Метание м\мяча в цель.		
34.	Специальные беговые упражнения		
35.			
36.			
37.	Круговая тренировка		
38.	Бег по пересеченной местности		
39.	Броски набивного мяча		
40.	Эстафетный бег		
41.	Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча на дальность из различных и.п.		
42.	Передача эстафетной палочки		
43.			

44.			
45.			
46.			
47.	Челночный бег		
48.	Броски меча на меткость		
49.	Круговая тренировка		
50.	Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча на дальность из различных и.п.		
51.	Бег с препятствиями		
52.	Броски набивного мяча		
53.	Специальные беговые упражнения		
54.	Равномерный бег		
55.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега.		
56.	Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча на дальность.		
57.	Отрезки 20м, 30м		
58.	Бег с ускорениями		
59.	Повторный бег 2х60 м.		
60.	Броски меча на меткость		
61.	Круговая тренировка		
62.	Прыжок в длину с разбега		
63.	Прыжок в длину с разбега		
64.	Прыжок в длину с разбега		
65.	Веселые старты		
66.	Веселые старты		
67.	Бег на средние дистанции 300-500м		
68.	Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции.		
69.	Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции.		
70.	Отрезки 20м, 30м		
71.	Кроссовая подготовка. Спринт. Прыжки в длину с места.		
72.	Кроссовая подготовка. Спринт. Прыжки в длину с места.		
73.	Равномерный бег		
74.	Тройной прыжок с места		
75.	Развитие координации		
76.	Спортивная ходьба		
77.	Броски набивного мяча		
78.	Бег с препятствиями		
79.	Специальные беговые упражнения		
80.	ОФП - подтягивания		
81.	Спортивная ходьба		
82.	Развитие координации		
83.	Бег 500м		
84.	Низкий, высокий старт. Стартовый разгон		
85.	Отрезки 20м, 30м		
86.	Эстафетный бег		

87.	Развитие гибкости		
88.	ОФП - подтягивания		
89.	Круговая тренировка		
90.	Бег 700м		
91.	Специальные беговые упражнения		
92.	Равномерный бег		
93.	Кросс800м		
94.	Спортивная ходьба		
95.	Равномерный бег		
96.	Отрезки 100м 200м		
97.	Броски набивного мяча		
98.	Кросс900м		
99.	Веселые старты		
100.	Специальные беговые упражнения		
101.	Бег с ускорениями		
102.	Бег в свободном темпе 6-8 мин. Прыжки в длину с разбега.		
103.	Бег в свободном темпе 6-8 мин. Прыжки в длину с разбега.		
104.	Круговая тренировка		
105.	Отрезки 20м, 30м		
106.	Бег с ускорениями		
107.	Прыжки по точкам		
108.	Эстафетный бег		
109.	Эстафетный бег		
110.	«Салки» «Вышибалы»		
111.	«Салки» «Вышибалы»		
112.	«Салки» «Вышибалы»		
113.	Круговая тренировка		
114.	Круговая тренировка		
115.	Броски набивного мяча		
116.	Броски набивного мяча		
117.	Челночный бег		
118.	Прыжок в длину с разбега		
119.	Специальные беговые упражнения		
120.	Специальные беговые упражнения		
121.	Броски мяча на меткость		
122.	Прыжок в длину с места		
123.	Бег с препятствиями		
124.	Круговая тренировка		
125.	Равномерный бег		
126.	Специальные беговые упражнения		
127.	Бег по пересеченной местности		
128.	Веселые старты		
129.	Прыжок в длину с места		
130.	Кросс с ускорениями		
131.	Отрезки 20м, 30м		
132.	Бег с ускорениями		
133.	Специальные беговые упражнения		
134.	Низкий, высокий старт. Стартовый разгон		
135.	ОФП - подтягивания		

136.	Круговая тренировка		
137.	Отрезки 100м 200м		
138.	Челночный бег		
139.	Броски меча на меткость		
140.	Кросс800м		
141.	Отрезки 20м, 30м		
142.	Развитие гибкости		
143.	Равномерный бег		
144.	Равномерный бег		
145.	Равномерный бег		
146.	Кросс900м		
147.	Специальные беговые упражнения		
148.	Тройной прыжок с места		
149.	Бег по пересеченной местности		
150.	Метания на дальность		
151.	Бег с ускорениями		
152.	Специальные беговые упражнения		
153.	Отрезки 20м, 30м		
154.	Круговая тренировка		
155.	Бег по пересеченной местности		
156.	«Лапта»		
157.			
158.			
159.			
160.	Прыжок в длину с места		
161.			
162.			
163.	Равномерный бег		
164.			
165.	Прыжок в длину с разбега		
166.	Прыжок в длину с разбега		
167.	Прыжок в длину с разбега		
168.	Челночный бег		
169.	Челночный бег		
170.	Челночный бег		
171.	Круговая тренировка		
172.			
173.			
174.			
175.	Эстафетный бег		
176.	Прыжок в длину с разбега		
177.			
178.			
179.	Отрезки 20м, 30м		
180.	Отрезки 20м, 30м		

181.	Отрезки 20м, 30м		
182.	Специальные беговые упражнения		
183.	Бег с ускорениями		
184.	Тройной прыжок с места		
185.	Круговая тренировка		
186.	Эстафетный бег		
187.	Контрольные испытания		
188.	Равномерный бег 1000-1200 м.		
189.			
190.	Челночный бег		
191.	Отрезки 20м, 30м		
192.	Равномерный бег		
193.			
194.	«Вышибалы»		
195.			
196.	Круговая тренировка		
197.	Прыжок в длину с разбега		
198.	Прыжок в длину с разбега		
199.	Бег с ускорениями		
200.	Бег по пересеченной местности		
201.	Специальные беговые упражнения		
202.			
203.			
204.	Контрольные нормативы		

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М.:Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г