

Управление образования городского округа Первоуральск
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»

Рассмотрено
на заседании педсовета
протокол
от «10» сентября 2019г.
№ 2

Утверждено
приказом
от «14» сентября 2019г.
№ 598
Директор МБОУ СОШ № 16

_____/А. В. Пусько/

**Общеобразовательная (общеразвивающая) программа
дополнительного образования
секции “Легкая атлетика”
для детей с 3-5 классов
(1 час в неделю всего 34 часа, срок реализации 3 года)**

Автор:
Рожнова Л. Н. учитель

Город Первоуральск, село Новоалексеевское
2019 год

2. Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), 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)

Пояснительная записка.

Рабочая программа секции легкой атлетики составлена с учетом:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу 06.05.2014, № 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. 2. Федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, образования (приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 № 1089)

Актуальность программы, заключается в необходимости реализации требований постановления Правительства Российской Федерации:

Приказ Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. N 220

"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика"

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 экономичного 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 3-11 классов

Сроки реализации: программа рассчитана на 3 часа 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.

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Содержание программы

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
- упражнения на гимнастических снарядах.
- акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки;
- подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега, (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель в сентябре и мае.

Материально-техническая база. Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть мед. аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3. Учебный (тематический) план секции

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.		В ходе занятия	
2.	История развития легкоатлетического спорта.			
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.			
4.	Места закаливания, их оборудование и подготовка.			
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.			
6.	Ознакомление с правилами соревнований.			
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	20		20
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	14		14
9.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
10.	ИТОГО	34		34

Календарно – тематическое планирование

Лёгкая атлетика – 1 час в неделю

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1-2	Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения и ТБ секции. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Теория	2	
3.	Легкоатлетическая разминка. Экспресс-тесты	1	
4.	Высокий старт. Бег с ускорением. Экспресс-тесты	1	
5-6.	Теория. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	2	
7.	Бег «под гору», «на гору» Игры.	1	
8.-9	Теория. Развитие гибкости. Игры.	2	
10.	Специальные беговые упражнения. Метание гранаты. Метания мяча на дальность	1	
11-12.	Теория. Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча, гранаты	2	
13.	Круговая тренировка. Техника спортивной ходьбы. Игры	1	
14-15.	ОФП – подвижные игры	1	
16-17	Теория. Круговая тренировка . Специальные беговые упражнения	2	
18	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Гигиена спортсмена и закаливание.	1	
19-20.	Теория. Круговая тренировка. Игры	2	

21-22	Теория. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	2	
23-24	Теория. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	
25.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Игры	1	
26-27	Теория. Подвижные игры и эстафеты	2	
28.	Равномерный бег 1000-1200 м.	1	
29.	Технике эстафетного бега. Игры	1	
30-31	Теория. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Прыжок в высоту. Игры	2	
32.	Кроссовая подготовка. Прыжок в высоту. Игры	1	
33-34	Теория. Кросс 1 км. ОФП. Игры	2	

**Календарно – тематическое планирование
1 год обучения**

Лёгкая атлетика – 1 час в неделю

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1-2	Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения и ТБ секции. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Теория	2	
3.	Легкоатлетическая разминка. Экспресс-тесты	1	
4.	Высокий старт. Бег с ускорением. Экспресс-тесты	1	
	Теория. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег на короткие		

5-6.	дистанции: 30, 60, 100м	2	
7.	Бег «под гору», «на гору» Игры.	1	
8-9	Теория. Развитие гибкости. Игры.	2	
10.	Специальные беговые упражнения. Метания мяча на дальность	1	
11- 12.	Теория. Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча, гранаты	2	
13.	Круговая тренировка. Техника спортивной ходьбы. Игры	1	
14- 15.	Контрольная тренировка на время 1000 м. ОФП – подвижные игры	2	
16-17	Теория. Круговая тренировка . Специальные беговые упражнения	2	
18	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Гигиена спортсмена и закаливание.	1	
19- 20.	Теория. Круговая тренировка. Игры	2	
21-22	Теория. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	2	
23-24	Теория. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	
25.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Игры	1	
26-27	Теория. Подвижные игры и эстафеты	2	
28.	Равномерный бег 1000-1200 м.	1	
29.	Технике эстафетного бега. Игры	1	
30-31	Теория. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	

	Прыжок в высоту. Игры		
32.	Кроссовая подготовка. Прыжок в высоту. Игры	1	
33-34	Теория. Кросс 1 км. ОФП. Игры	2	

**Календарно – тематическое планирование
2 год обучения**

Лёгкая атлетика – 1 час в неделю

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1-2	Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения и ТБ секции. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Теория	2	
3.	Легкоатлетическая разминка. Экспресс-тесты Специальные беговые упражнения	1	
4.	Низкий старт. Высокий старт. Бег с ускорением. 60 м. Экспресс-тесты	1	
	Теория. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег на короткие		

5-6.	дистанции: 30, 60, 100м ОФП	2	
7.	Бег «под гору», 5 по 30 м., «на гору» 5 по 30 м. Игры.	1	
8-9	Теория. Развитие гибкости. Силовые упр. Игры.	2	
10.	Специальные беговые упражнения. Техника метание гранаты. Метания мяча на дальность, ОФП	1	
11-12.	Теория. Специальные беговые упражнения. Техника метания мяча, гранаты	2	
13.	Круговая тренировка., 2 подхода Техника спортивной ходьбы. Игры	1	
14-15.	Контрольная тренировка. Бег на выносливость .ОФП – подвижные игры	2	
16-17	Бег на скорость. Теория. Круговая тренировка .	2	
18	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м., 2 подхода. Гигиена спортсмена и закаливание.	1	
19-20.	Теория. Круговая тренировка. Игры	2	
21-22	Теория. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. ОФП	2	
23-24	Теория. Кросс в сочетании с ходьбой до 1000м.	2	
25.	Кросс в сочетании с ходьбой до 1000 м. Игры	1	
26-27	Теория.Подвижные игры и эстафеты	2	
28.	Равномерный бег1200 м. ОФП	1	
29.	Технике эстафетного бега. Эстафета 4 по 100 м.Игры	1	
30-31	Теория. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	

	Прыжок в высоту. Игры		
32.	Кроссовая подготовка. Прыжок в высоту. Игры	1	
33-34	Теория.Кросс 1 км. ОФП. Игры	2	

**Календарно – тематическое планирование
3 год обучения**

Лёгкая атлетика – 1 час в неделю

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1-2	Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения и ТБ секции. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Теория	2	
3.	Легкоатлетическая разминка. Бег на скорость 5 по 60 м.Экспресс-тесты	1	

4.	Низкий старт. Высокий старт. Бег с ускорением. 100 м. Экспресс-тесты	1	
5-6.	Теория. Высокий старт. Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Бег на короткие дистанции: 60, 100м ОФП	2	
7.	Бег «под гору», 5 по 60 м., «на гору» 5 по 60 м. Игры.	1	
8.-9	Теория. Развитие гибкости. Силовые упр. Игры.	2	
10.	Специальные беговые упражнения. Техника метание гранаты. Метания мяча на дальность, ОФП	1	
11-12.	Теория. Специальные беговые упражнения. Метания мяча, гранаты на дальность	2	
13.	Круговая тренировка., 3 подхода Техника спортивной ходьбы. Игры	1	
14-15.	Бег на выносливость-2 км. ОФП , подвижные игры	2	
16-17	Бег на скорость 100 м. Теория. Круговая тренировка .	2	
18	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м., 2 подхода. Гигиена спортсмена и закаливание.	1	
19-20.	Бег на скорость. Теория. Круговая тренировка. Игры	2	
21-22	Теория. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. ОФП	2	
23-24	Теория. Кросс до 2000м.	2	
25.	Кросс в сочетании с ходьбой . Игры	1	
26-27	Теория. Эстафета 4 по 200 м. Подвижные игры	2	
28.	Равномерный бег до 200 0м. ОФП	1	

29.	Технике эстафетного бега. Эстафета 4 по 200 м.Игры	1	
30-31	Теория. Кросс в сочетании с ходьбой до 2000 м. Прыжок в высоту. Игры	2	
32.	Кроссовая подготовка. Прыжок в высоту. Игры	1	
33-34	Теория. Кросс 1000 м. ОФП. Игры	2	

4. Содержание курса объединения « Легкая атлетика»

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно спортивной направленности «Лёгкая атлетика» предусматривает проведение

теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях.

Материал программы дается в трёх тематических разделах: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, тренировка в видах лёгкой атлетики (бег и ходьба, прыжки, метание).

В I разделе "Теоретическая подготовка" представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме и возможностях человека, гигиенических требованиях, ознакомления с правилами проведения соревнований в отдельных видах л/а (бег, прыжки, метание), правилах техники безопасности во время занятий лёгкой атлетикой.

Материал данного раздела целесообразно изучать в ходе освоения содержания других разделов программы.

Во II разделе "Общая и специальная физическая подготовка" даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

Материал данного раздела обязательно включается в каждое занятие на протяжении всего курса обучения.

В III разделе "Тренировка в видах лёгкой атлетики" представлен материал, способствующий обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам в ходьбе, беге, прыжках и метаниях, освоению и совершенствованию техники легкоатлетических видов спорта.

ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

План работы спортивной секции. Правила поведения в секции и режим работы. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и работоспособности. Гигиена занятий спортом.

- Ознакомление с местами занятий по отдельным видам л/а. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

- История развития легкоатлетического спорта. Возникновение л/а упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

- Предупреждение травматизма. Дисциплина – основа безопасности во время занятий л/а. Возможные травмы и их предупреждения.

- Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения на месте и в движении: построение, расчет в строю, повороты, размыкание и смыкание, перестроения. Строевой шаг. Повороты на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук. Бег с изменениями направления

Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа, сидя, без предметов и с предметами (гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат), выполняемые индивидуально и в парах, для различных групп мышц рук, ног туловища.

Специальная физическая подготовка. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя. Упражнения на развитие гибкости, выносливости, быстроты, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Корригирующая гимнастика.

Подвижные игры. "Гонка мячей", "Перестрелка", "Ловцы", "Мяч капитану", "Пионербол".

Эстафеты. "Эстафета с бегом", "Эстафета с прыжками", "Эстафеты с предметами".

ТРЕНИРОВКА В ВИДАХ Л/А

Ходьба и бег

- Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 40 м.

- Специальные беговые упражнения. Бег с изменениями направления.

- Техника высокого старта, низкого старта, финиширование, выполнение команд "На старт!", "Внимание!", "Марш!".

- Бег с ускорением. Стартовый разгон.

- Бег 60 м, 200 м. Техника бега на короткие дистанции, тактическая подготовка на средние дистанции.

- Бег на средние дистанции 300-500м

- Челночный бег 3х10м. Техника челночного бега.

- Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки.

- Кроссовый бег в умеренном темпе в сочетании с ходьбой до 2000 м.

- Спортивная ходьба. Техника спортивной ходьбы, движение рук, ног, плеч, таза.

- Бег на выносливость.

Прыжки.

- Многоскоки. Прыжки на скакалке. Прыжки с ноги на ногу, на 2-х ногах.

- Прыжок в длину с места: отталкивание, приземление.

- Прыжок в длину с разбега: определение толчковой ноги, маховые движения рук и ног в прыжках в длину.

- Прыжки в высоту способом "перешагивание": определение толчковой ноги, маховые движения рук и ног в прыжках в высоту.

Метание

- Специальные упражнения. Техника метания, держание мяча, отведение мяча.

- Метание мяча в цель.

- Метание мяча на дальность с места.

- Метание мяча на дальность с разбега.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ И СОРЕВНОВАНИЯ

Контрольные испытания:

Тест 1 – "Бег 30 метров".

Тест 2 – "Челночный бег"

Тест 3 – "Прыжок в длину с места".

Тест 4 – «Метание мяча на дальность».

Тест 5 – "Бег на 1000 метров".

Проведение соревнований по л/а: согласно плану спортивных мероприятий.

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Подведение итогов секции. Награждение за спортивные достижения.

5. Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

6 Оценочные материалы

При оценке промежуточных результатов усвоения Программы используется зачетная система по каждому разделу: сдача нормативов на время и правильность по физической и теоретической подготовке, выполнение практических заданий за контрольное время, решение заданий-тестов, опрос по темам занятий, наблюдение за правильностью выполнения практических заданий во время учебно-тренировочного занятия и занятия на местности, ведение дневника самоконтроля, участие в соревнованиях и конкурсах, выполнение спортивных разрядов, участие в походах.

Входная диагностика проходит перед зачислением ребенка в секцию с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможности детей.

Формы:

- прохождение медицинского осмотра
- устный опрос

Во время проведения входной диагностики педагог даёт анкету для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся»;

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и личностных качеств учащихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение
- выполнение тестовых заданий на знание терминологии и истории журналистики
- выполнение практических заданий
- устный и письменный опрос

Промежуточный контроль проводится 2 раза в год – декабрь, май с целью выявления уровня усвоения программой учащимися.

Формы:

- устный и письменный опрос
- выполнение тестовых заданий
- игровые формы
- сдача нормативов

Форма подведения итогов реализации программы:

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе.

Форма

- участие в контрольном выезде туристских групп
- представление и защита разработанного путешествия (меню, маршрут, логистика)
- самостоятельная подготовка, разработка и участие в многодневном походе.

7 Методическое обеспечение

Теоретическая подготовка Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического PDF created with FinePrint pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com принципа физического воспитания - сознательности и активности, позволяет тренеру в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств. Занятия по теоретической подготовке могут быть наполнены следующим содержанием: Личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях. Режим для школьников, занимающихся спортом. Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учётом их трудности и режима дня. Режим питания юных легкоатлетов. Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировки в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки. Контроль пульса во время тренировочного занятия. Частота сердечных сокращений интегральный показатель функционального состояния организма спортсмена. Методы пальпаторного подсчёта частоты пульса. История развития и современное лёгкой атлетики. Истоки лёгкой атлетики. История развития на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития лёгкой атлетики. Травмы, заболевания. Меры профилактики, первая помощь. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий; вывихи, переломы, кровотечения. Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действенных мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

8. Материально-техническое обеспечение программы

1. Стандарт основного общего образования по физической культур Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы
3. Рабочие программы по физической культуре
4. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха
5. Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского.
6. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.
7. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html
8. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10-11 классы. Базовый уровень/ на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11/index.html.
9. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
10. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.
11. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению
12. Методические издания по физической культуре для учителей Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
13. Федеральный закон «О физической культуре и спорте».

9. Список использованной литературы

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. Вamк 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

