

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 17 имени А.А. Герасимова

Рассмотрена
на заседании ПК
протокол № 1 от 28 августа 2020 г.

Согласована
на заседании научно-методического совета
протокол №1 от 28 августа 2020 г.

Утверждена
приказом по школе
№01-02/121-1 от 28 августа 2020 г.
Директор школы С.В. Серебрякова



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Лёгкая атлетика»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Возрастная категория: 11-13 лет (4-6 классы)
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
Дорожкина Ольга Николаевна

г. Рыбинск
2020-2021 учебный год

Оглавление

Пояснительная записка	3
Тематическое планирование.....	4
Планируемые результаты:	4
Содержание программы.....	5
Условия реализации программы	7
Список литературы.....	8

Пояснительная записка

Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Легкая атлетика, как ни один другой вид спорта, положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма.

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях, дает представление обо всех основных направлениях легкой атлетики, предполагает подготовку к бегу на короткие, средние и длинные дистанции.

Актуальность программы

Данная программа позволяет восполнить дефицит движений современных школьников 11-13 лет доступными средствами легкой атлетики. Совершенствование качества двигательной деятельности, прогрессивный рост спортивных результатов возможны только при высоком уровне двигательной активности. Максимальная реализация индивидуальных возможностей и сохранения достижений в значительной степени характеризуются лично-ориентированным подходом к тренировке. Современная тренировка строится как планомерный процесс на основе новейших достижений спортивной науки; при этом постоянно обобщается положительный практический опыт и творчески используется в соответствии со спецификой дистанции. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие физической культурой.

На занятиях легкой атлетикой обучающиеся далеко не всегда активно и с желанием выполняют учебные задания, особенно когда они связаны многократным повторением однообразных двигательных действий. Это предусмотрено программой и используются отдельные элементы легкой атлетики преимущественно в игровой форме. Подвижные игры, игровые задания и различные варианты эстафет помогают овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, закреплять их в игровых условиях, а также способствуют развитию физических способностей. Подвижные игры, различные варианты эстафет включены в каждое занятие.

Формы и режим занятий:

Режим занятий: программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год и учащихся 4-6 классов.

Формы занятий:

- групповая (предусматривает форму занятий, требующую от занимающихся умения работать в группе, умения подчиняться общим правилам).
- индивидуальная форма (позволяет максимально учитывать особенности и возможности ребёнка).
- соревновательная форма (соревнования) (предполагает максимальную реализацию возможностей занимающихся, способствует формированию самооценки).

Занятия проводятся после уроков с перерывом согласно требованиям СанПиН.

Цель программы - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Задачи обучения в рамках спортивной тренировки заключаются в физической, технической, тактической, психологической подготовке спортсмена.

1. Оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности.

2. Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей.

3. Воспитательные задачи:

- формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Тематическое планирование

Тема	Количество часов	Теория	Практика
Общая физическая подготовка	4		4
Общеразвивающие упражнения	4		4
Упражнения для развития скорости	14	1	13
Прыжковые упражнения	4	1	3
Метание	4		4
Контрольные упражнения и спортивные соревнования	4	2	2
Итого	34	4	30

Планируемые результаты

к моменту завершения программы обучающиеся должны:

характеризовать:

- значение физической культуры и спорта, в частности легкой атлетики, в укреплении здоровья;
- виды легкой атлетики, их историю и современное развитие;
- формы организации и планирования занятия,
- закономерности индивидуального развития человека в процессе онтогенеза, гигиенические нормы и требования к условиям занятий,
- основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья,
- врачебно-педагогический контроль,
- основы организации и проведения соревнований,
- формы и средства организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

уметь:

- наблюдать фиксировать и анализировать педагогические ситуации;
- владеть техникой движений;
- самостоятельно проводить занятия;
- разрабатывать необходимый двигательный режим, вести дневник занятий, дневник самоконтроля;
- разрабатывать положения о соревнованиях, владеть навыками судейства по легкой атлетике;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях, оказывать первую медицинскую помощь.

-демонстрировать:

Возраст	Группа	30м н/с дев	30м н/с юн	Тройной прыжок с места		1000 метров		300 метров	
				дев	юн	дев	юн	дев	юн
11-12	НП 1г.о.	5,6	5,3	5.00	5.20	4.20	4.10	58,0	54,0
12-13	НП 2г.о.	5,4	5,1	5.20	5.40	4.10	4.00	55,0	52,0

В конце года по итогам выполнения контрольных нормативов; по результатам участия в соревнованиях; по объёму выполненных нагрузок рассматривается вопрос о переходе спортсмена на следующую ступень подготовки, либо об оставлении его на пройденном этапе ещё на один год.

Содержание программы

Знания. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Техника выполнения легкоатлетических упражнений. Правила соревнований.

Практические занятия. Общая физическая подготовка: комплексы упражнений для развития силовых способностей; комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей; комплексы упражнений для развития координационных способностей; комплексы упражнений для развития гибкости; комплексы упражнений для развития выносливости.

Общеразвивающие 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 для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег. Техника бега по прямой. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Техника бега на 30м, 60м, 100м. Техника эстафетного бега. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. 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. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, прыжки в высоту с разбега; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Специальные прыжковые упражнения на месте в движении, со снарядами и без снарядов.

Метание набивных мячей. Метание мяча с места и с разбега. Метание мяча в цель и на дальность.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования согласно плану.

Календарно-учебное планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Теоретические сведения «Из истории развития легкой атлетики». П/и с бегом.	1
2.	Бег в колонне в разных направлениях. П/и с бегом, предметами. ОФП.	1
3.	Легкий бег 5 м., ОФП, многоскоки с ноги на ногу, на правой, левой ноге. П/и.	1
4.	Бег в колонне по одному, П/и с бегом, метание мяча. ОФП.	1
5.	Легкий бег 5 м., ОФП, бег по команду в парах, многоскоки, прыжки на 2 ногах по ориентирам.	1
6.	Бег в колонне по одному с изменением направления. Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса. П/и.	1
7.	Теоретические сведения «Гигиенические правила на занятиях легкой атлетикой». Многоскоки, П/и с бегом и метанием.	1
8.	Легкий бег 5 м., ОФП, ОРУ, упражнения для мышц ног и таза. Метание мяча в горизонтальную цель.	1
9.	Легкий бег 5 м., техника выполнения низкого старта, ОРУ с предметами (скакалки, мячи).	1
10.	Легкий бег 5 м. с изменением направления. ОФП. Бег с низкого старта под команду, П/и с бегом и прыжками.	1
11.	Легкий бег 5 м. Упражнения для развития скорости: старты из разных положений.	1
12.	Легкий бег 5 м. по сигналу со сменой направления. Прыжки на одной ноге, бросок набивного мяча.	1
13.	Теоретические сведения «Правила личной гигиены и режим дня». Прыжки на 2 ногах через барьеры, ОФП.	1
14.	Легкий бег 5 мин, ОФП, ОРУ для развития скорости, челночный бег 3 по 10, П/и с бегом и прыжками.	1
15.	Легкий бег 5 мин, ОФП, бег с подскоками, по прямой линии, с высоким подниманием бедра, прыжки на 2 и 1 ногах, П/и с бегом.	1
16.	ОРУ. Техника выполнения прыжка в высоту с разбега, прыжки на 2 ногах через барьеры, метание мяча в горизонтальную цель.	1
17.	ОФП, прыжок в высоту с разбега, прыжки на 2 ногах через барьеры.	1
18.	Упражнения для развития скорости: техника бега на 30, 60, 100 м	1
19.	Упражнения для развития скорости: техника эстафетного бега.	1
20.	Кроссовая подготовка, бег 15 мин, бег на отрезках до 500 м, ОФП.	1
21.	Кроссовая подготовка, бег на средние дистанции 500, 800 м. ОФП.	1
22.	Легкий бег 5 мин, техника бега с низкого старта, челночный бег 3 по 10, 6 по 10.	1
23.	Контрольный бег 30, 60, 100 м. ОФП.	1
24.	Прыжковые упражнения: прыжки в длину с разбега. Набивной мяч, ОФП.	1
25.	Прыжковые упражнения: прыжки с места и с разбега с доставанием предметов. Метание мяча в даль.	1
26.	Бег через барьеры, многоскоки, прыжки на правой, левой ногах, П/и с бегом.	1
27.	Бег на выносливость. Отрезки в среднем темпе на 300, 400, 500 м. ОФП.	1
28.	Прыжок в длину с разбега, набивной мяч.	1
29.	Метание мяча с места и с разбега. ОФП.	1

30.	Метание мяча с разбега на дальность.	1
31.	П/и с бегом, прыжками, метанием.	1
32.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	1
33.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	1
34.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	1

Календарно-учебный график

Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
1	4	34

Условия реализации программы

Спортивный зал

Сектор для прыжков длину.

Сектор для метаний.

Мат гимнастический.

Барьер.

Набивные мячи

Скакалка гимнастическая.

Палка гимнастическая.

Мяч резиновый.

Секундомер, измерительная рулетка.

Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экран, проектор, флеш носитель с учебным материалом.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год,
- показатели физического развития, группа здоровья.

Контрольные нормативы для определения физической подготовленности. 11-13 лет

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.)
	мальчики	девочки			
Высокий	180	160	8 раз	25 раз	4,15
Средний	160	150	6 раз	20 раз	4,25
Низкий	140	130	4 раз	15 раз	4,35

Список литературы

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