


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №21»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от « 30 » 08 2023 года

«Утверждаю»
Руководитель
образовательной организации
/Куликова В.В.
Приказ № 194 от
« 31 » 08 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Легкая атлетика»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 10-13 классы

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Прошин В.В.,

педагог дополнительного образования

Нижний Новгород

2023 год

Пояснительная записка:

Предметом обучения является двигательная деятельность с физкультурно-оздоровительной направленностью. Цель вовлечение детей для занятия спортом, укрепление здоровья, развитие физических качеств.

В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуется физическая природа, но активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая дополнительная образовательная программа по легкой атлетике ориентирована на решение следующих задач:

оздоровительные

- Снижение заболеваемости обучающихся.
- Улучшение состояния здоровья.

развивающие

- гармоничное физическое развитие;
- активизацию двигательного режима школьников;
- расширение круга знаний по физической культуре;
- овладение новыми двигательными умениями и навыками, полученными учащимися на тренировке, их углубление и совершенствование;

воспитательные

- формирование интереса к занятиям спортом

Предлагаемая дополнительная программа характеризуется:

- I. Направленностью на реализацию принципа вариативности;
- II. Направленностью на реализацию принципа доступности;
- III. Направленностью на реализацию принципа сознательности и активности;
- IV. Направленностью на реализацию принципа систематичности.

В своей работе я использую некоторые приёмы дифференцированного подхода на тренировке:

1. Изучение индивидуальных особенностей учащихся:

- Пол,
- Возраст,
- Данные медицинского обследования,
- Показатели контрольных испытаний.

2. Управление деятельностью учащихся:

- Распределение учащихся на группы,
- Определение физических нагрузок,

- Организационно-методические мероприятия.

3. Активизация самостоятельной деятельности учащихся:

- Выявление помощников и проведение с ними занятий,
- Составление учебных карточек-заданий для групп учащихся.
- Разработка дифференцированных домашних заданий.

Общая характеристика учебного курса:

Работа в секции легкой атлетики проводится с целью вовлечения детей для занятия спортом, укрепление здоровья, развитие физических качеств.

Основой содержания занятий является программа по физическому воспитанию, причем основное место отводится легкоатлетическим упражнениям, эстафетам, упражнениям из других видов спорта.

Средствами легкой атлетики решаются задачи гармоничного физического развития. Формируются знания и умения, необходимые при выполнении упражнений для развития быстроты, ловкости и силы.

Для этого в секции физкультурно-оздоровительной направленности применяются общеразвивающие и специальные упражнения, направленные на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

Дифференцированный подход обучения применяю в своей работе и разные приемы с целью повышения двигательной деятельности детей во время занятий легкой атлетики:

1. Использование разных способов организации детей (фронтальный, поточный, групповой, тренировочный, индивидуальный).
2. Доступное, краткое объяснение заданий и правильный показ упражнений.
3. Активизация мыслительной деятельности ребенка.
4. Ситуаций созданные для проявления качеств (решительность, смелость, находчивость, выдержка).
5. Вариативность подвижных игр.
6. Правильное, рациональное применение оборудования.

Во время работы с детьми дифференцированно подхожу к дозировке физических упражнений, учитывая разный уровень физической подготовленности детей и возраст.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической подготовок.

В теоретическую часть входят знания:

1. Об истории легкой атлетики;
 2. Виды легкой атлетики;
 3. Правила личной и спортивной гигиены;
 4. О значении физических упражнений для развития организма;
 5. О режиме питания и тренировке;
- Теоретическая часть может даваться как целым часом, так и небольшой частью на каждом занятии.

В практическую часть входит ОФП, СПФ и техническая подготовка.

В раздел «Общая физическая подготовка» входят ОРУ и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В 1-ый год обучения на этот раздел следует отводить до 70 % времени занятий. Постепенно, по мере овладения занимающимися школой движения и формированием определенных двигательных навыков и умений, доля ОРУ должна снижаться.

В раздел «Специальная физическая подготовка» входят упражнения, направленные на развитие двигательных способностей, необходимых непосредственно для занятий легкой атлетикой. Например, в раздел «ОФП» подбираются упражнения для развития общей гибкости, а в разделе «СФП» подбираются упражнения для развития специальной гибкости голеностопного или коленного сустава. В разделе

«Техническая подготовка» предлагаются упражнения, способствующие обучению основам рациональной техники легкоатлетических видов, создание хорошей школы движений.

Описание места учебного курса в плане:

Данная программа по легкой атлетике рассчитана на 3 года обучения учащихся 11 - 13 лет. Занятия носят кружковую форму и проводятся 3 раза в неделю продолжительностью- 135 минут. Каждое занятие имеет подготовительную часть (разминку) продолжительностью до 25 мин, основную часть 50-65мин, и заключительную – от 5 до 10 мин.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

По итогам трёх лет обучения учащиеся должны знать и уметь:

-историю развития легкой атлетики.

-легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта.

-освоить технику бега на короткие и средние дистанции.

-иметь представление о технике бега на длинные дистанции.

Результатом образовательного процесса является:

-желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.

-стремление овладеть основами техники бега, прыжков

-расширение знаний по вопросам правил соревнований.

-повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

-развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

-интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

Универсальные учебные действия

К концу первого года обучения должны:

Знать

– технику безопасности при занятиях спортивными играми;

- историю Российской легкой атлетики;
- лучших легкоатлетов края и России;
- знать основы техники бега с высокого старта .

Уметь

- выполнять высокий старт с опорой на руки и без опоры;
- плавную остановку после пробегания дистанции;
- владеть техникой работы рук, правильной постановкой стоп во время бега.

К концу второго года обучения:

Знать

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением областных легкоатлетов в Российском чемпионате;
- знать основы техники бега по прямой.

Уметь

- правильно выполнять основные элементы бега по прямой;
- выполнять низкий старт.

К концу третьего года обучения:

Знать

- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

Уметь

- владеть техникой бега по виражу.
- владеть техникой передачи эстафетной палочки.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по легкой атлетике 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 легкой атлетике являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- 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 лёгкой атлетике являются следующие умения:

- представлять легкую атлетику как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- 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 технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся

Разделы и темы	1 год	Характеристика деятельности учащихся	2 год	Характеристика деятельности учащихся	3 год	Характеристика деятельности учащихся
Теоретическая подготовка	9	<i>Знать</i> – технику безопасности при занятиях спортивными играми;	9	<i>Знать</i> - правила личной гигиены; - следить за выступлением	9	<i>Знать</i> -профилактику травматизма на занятиях;
Физическая подготовка: ОФП СФП	177 141 36	- историю Российской легкой атлетики;	177 139 38	областных легкоатлетов в Российском чемпионате;	177 131 46	- основные этапы Олимпийского движения; - правила

Техническая подготовка:	60	- лучших легкоатлетов края и России;	60	<i>Уметь</i> - правильно выполнять основные элементы бега по прямой; - выполнять низкий старт.	60	проведения соревнований.
Техника работы рук	12	- знать простейшие правила соревнований.	10		8	<i>Уметь.</i>
Высокий и низкий старты	18	знать основы техники бега с высокого старта	20		22	- владеть техникой бега по виражу.
Техника бега по прямой	18		16		15	- владеть техникой передачи эстафетной палочки.
Техника бега по виражу	12		14	15		
Подвижные игры, эстафеты.	60	<i>Уметь</i> - выполнять высокий старт с опорой на руки и без опоры; - плавную остановку после пробегания дистанции; - владеть техникой работы рук, правильной постановкой стоп во время бега.	60		60	
Всего	306ч		306ч		306ч	

Методические рекомендации по проведению занятий в кружке по легкой атлетике физкультурно-оздоровительной направленности:

- постепенно увеличивать нагрузку в учебно-тренировочном занятии;
- сочетать общеразвивающие и атлетические упражнения;
- в подготовительной части учебно-тренировочного занятия сочетать способы и разновидности ходьбы и бега;
- в основной части чередовать упражнения для ознакомления с основами техникой и упражнения для формирования атлетизма;
- поддерживать эмоциональный фон и интерес к занятиям за счет соревновательного и игрового методов обучения атлетическим упражнениям ; чередовать занятия с соревнованиями по отдельным атлетическим упражнениям и приемам игры, выполняя их на быстроту и точность.

Календарно-тематическое планирование на 2018-2019 учебный год

Лёгкая атлетика 5-7 класс

3 часа 3 раза в неделю – 336 часов в год, 112 занятий

<i>№</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Дата по факту</i>	<i>Кол – во часов</i>	<i>Тема</i>	<i>корректировка</i>
1			3	Инструктаж по технике безопасности на занятиях. ОФП. Технические элементы.	
2			3	Техника работы рук. О.Р.У. Разучивать	
3			3	Технические элементы. С.Б.У. Разучивать	
4			3	Учить технике высокого старта. Подвижные игры.	
5			3	Скоростно-силовая подготовка.	

				Спортивные игры.	
6			3	Развивать выносливость. Подвижные игры.	
7			3	Техника высокого старта. Развитие скорости. Подвижные игры.	
8			3	Учить технике низкого старта. Техника коротких прыжков.	
9			3	Учить технике бега по виражу. Многоскоки. Спортивные игры.	
10			3	Короткие прыжки. Низкий старт. Подвижные игры.	
11			3	Разучивать комплекс С.Б.У. Эстафеты с мячом, с палочкой.	
12			3	Старты из различных положений.. Короткие прыжки.	
13			3	Упражнения на реакцию, частоту движения. Эстафеты с мячом, с палочкой. Подвижные игры.	
14			3	Техника бега по прямой. Техника работы рук. Многоскоки.	
15			3	Учить барьерным упражнениям. Короткие прыжки и многоскоки.	
16			3	Техника низкого старта. Короткие прыжки. Подвижные игры.	
17			3	Бег по кругу. Эстафеты с мячом. ОФП. Подвижные игры.	
18			3	Упражнения с мячами, со скалкой. Подвижные игры.	
19			3	Старты. Короткие прыжки. Силовые упражнения. Подвижные игры.	
20			3	Бег по кругу. Эстафеты.	

				Многоскоки. Подвижные игры.	
21			3	Бег по прямой. Техника работы рук. Эстафеты. ОФП.	
22			3	Техника стартов. Прыжки и многоскоки. Силовые упражнения.	
23			3	Круговая силовая тренировка. Пионербол. Упражнения на гибкость.	
24			3	Развивать выносливость. Многоскоки. Подвижные игры.	
25			3	Техника стартов. Силовая подготовка. Подвижные игры.	
26			3	Техника низкого старта. Короткие прыжки. Игры.	
27			3	Скоростная подготовка. Техника работы рук. Приседы. Эстафеты.	
28			3	Силовая подготовка. Техника бега по прямой. Подвижные игры.	
29			3	Техника низкого старта. Прыжки. Спортивные игры.	
30			3	Эстафеты по кругу. Высокое колено, прыжки на прямых ногах.	
31			3	Короткие прыжки и многоскоки. Силовая подготовка. Игры.	
32			3	Техника стартов. Эстафеты. Подвижные игры. ОФП.	
33			3	Техника низкого старта. Бег по кругу. Подвижные игры.	
34			3	Скоростно-силовая подготовка. Подвижные игры.	
35			3	Технические элементы низкого старта. Учебная игра в баскетбол.	
36			3	Техника низкого старта.	

				Короткие прыжки. Эстафеты.	
37			3	Бег по прямой. Техника работы рук. Высокое колено, многоскоки.	
38			3	Барьерные упражнения. Прыжки и многоскоки. Игры.	
39			3	Упражнения на частоту. Старты. Эстафеты. Подвижные игры.	
40			3	Развивать выносливость: бег по кругу. Многоскоки. Подвижные игры. ОФП.	
41			3	Упражнения с мячами, со скакалкой, с борьерами. Подвижные игры.	
42			3	Техника стартов. Скоростно-силовая подготовка. Игры.	
43			3	Бег по кругу .Высокое колено, многоскоки. Подвижные игры.	
44			3	Бег по прямой. Техника работы рук. Комплекс прыжков.	
45			3	Старты. Скоростно – силовая подготовка. Подвижные игры.	
46			3	Старты. Короткие прыжки. Силовые упражнения. Эстафеты.	
47			3	Барьерные упражнения. Бег на выносливость. Подвижные игры.	
48			3	Короткие прыжки. Силовая подготовка. Подвижные игры.	
49			3	Развивать выносливость. Высокое колено, многоскоки.	
50			3	Старты. Скоростная подготовка. Техника работы рук. Прыжки.	
51			3	Старты, прыжки. Силовая подготовка. Подвижные игры.	
52			3	Техника низкого старта.	

				Короткие прыжки. Спортивные игры.	
53			3	Развивать выносливость. Многоскоки. Подвижные игры.	
54			3	Техника работы рук. Техника бега по прямой. Эстафеты с палочкой.	
55			3	Высокие и низкие старты. Прыжки. Силовые упр.	
56			3	Бег по кругу. Подвижные игры. Пресс +спина по 3х30сек.	
57			3	.Скоростно-силовая подготовка. Короткие прыжки.	
58			3	Развитие выносливости. Подвижные игры. О.Ф.П.	
59			3	Развитие скорости. Короткие прыжки. Подвижные игры.	
60			3	Высокие и низкие старты. Скоростно-силовые упражнения.	
61			3	Бег по виражу. Многоскоки. Спортивные игры.	
62			3	Техника низкого старта. Прыжки. Подвижные игры.	
63			3	Комплекс: О.Р.У., С.Б.У. О.Ф.П. Спортивные игры.	
64			3	Техника стартов из различных положений. Скорость. Короткие прыжки. Игры.	
65			3	Развивать выносливость. Общая физическая подготовка.	
66			3	Техника бега по прямой. Техника работы рук. Многоскоки.	
67			3	Техника низкого старта. Прыжки. Барьерные упражнения. Игры.	

68			3	Контрольные тесты: бег-50м., Прыжки с/м., бег-300м. и др.	
69			3	Бег по кругу. Высокое колено, Прыжки на прямых ногах.	
70			3	Техника низкого старта. Комплекс прыжков. Игры.	
71			3	Развивать выносливость. Комплекс С.Б.У. Пресс + спина. Спортивные игры.	
72			3	Общая физическая подготовка. Броски мячей из различных положений. Игра в пионербол.	
73			3	Упражнения на частоту. Низкий старт. Приседы. Прыжки.	
74			3	Развивать выносливость. Бег по кругу. Многоскоки. Пресс + спина.	
75			3	Общая физическая подготовка. Метание мячей. Подвижные игры.	
76			3	Техника низкого старта. Прыжки. Силовые упражнения. Игры.	
77			3	Развивать выносливость. Комплекс С.Б.У. Многоскоки. Подвижные игры.	
78			3	Развивать ловкость. Подвижные и Спортивные игры.	
79			3	Техника стартов. Короткие прыжки. Силовые упражнения. Эстафеты.	
80			3	Контрольные тесты. Бег – 50м., Прыжки: с/м, тройной. и др.	

81			3	Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	
82			3	Техника стартов. Техника коротких прыжков. Эстафеты. Игры.	
83			3	Развивать выносливость. Комплекс С.Б.У. Многоскоки. Игры.	
84			3	Общая физическая подготовка. Метание мячей из различных положений. Спортивные игры.	
85			3	Техника стартов. Техника коротких прыжков. Силовые упражнения.	
86			3	Развивать выносливость. Многоскоки. Подвижные игры.	
87			3	Развивать ловкость в подвижных и спортивных играх.	
88			3	Техника низкого старта. Бег по прямой. Развивать скорость.	
89			3	Развивать выносливость. Комплекс С.Б.У. Многоскоки. Игры.	
90			3	Общая физическая подготовка. Комплекс силовых упражнений.	
91			3	Развивать ловкость в подвижных и спортивных играх.	
92			3	Техника низкого старта. Техника коротких прыжков. Скорость бега.	
93			3	Развивать выносливость. Техника бега по виражу. Многоскоки.	

94			3	Общая физическая подготовка. Комплекс силовых упражнений.	
95			3	Контрольные тесты по общефизической подготовки. Спортивные игры.	
96			3	Техника низкого старта по виражу. Короткие прыжки. Разв. Скорость.	
97			3	Развивать выносливость. Техника бега по виражу. Игры.	
98			3	Общая физическая подготовка. Комплекс силовых упражнений.	
99			3	Техника стартов по прямой и по виражу. Короткие прыжки. Игры.	
100			3	Развивать выносливость Бег по кругу. Эстафеты по кругу.	
101			3	Развивать ловкость в подвижных и спортивных играх.	
102			3	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты по кругу	
103			3	Техника низкого старта. Развивать скорость бега.	
104			3	Общая физическая подготовка. Техника коротких прыжков.	
105			3	Развивать выносливость. Многоскоки, спортигры.	
106			3	Техника низкого старта и стартового разбега. Эстафеты.	
107			3	Участие в соревнованиях по лёгкой атлетике.	

108			3	Общая физическая подготовка. Техника коротких прыжков.	
109			3	Контрольно-переводные нормативы (тесты).	
110			3	Эстафеты с предметами. Спортивные и подвижные игры.	
111			3	Спортивные и подвижные игры. Эстафеты.	
112			3	Подведение итогов прошедшего года. Спортивные игры.	

Содержание материала

- Основное положение спортсмена при беге с высокого и низкого старта.
- Техника бега по дистанции.
- Техника бега по виражу.
- Бег с высоким подниманием бедра.
- Бег с различной скоростью.
- Упражнения на реакцию.
- Упражнения на частоту движений.
- Комплексные упражнения (объединение двух и более технических элементов).

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются требования ФГОС и СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование – безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования. Для выполнения названного требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закругленными углами. Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются тренером перед тренировкой.

Подбор оборудования для тренировок определяется программными задачами физического воспитания учащихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчета активного участия всех детей в процессе занятий в соответствии с перечнем учебного оборудования для общеобразовательных учреждений России (приказ Министерства образования РФ от 27 декабря 1993 г. № 529 «Об утверждении перечня учебного оборудования для общеобразовательных учреждений»).

Объекты и средства материально-технического обеспечения: мегафон, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жесткие (4 м,), комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (набивные массой 1 и 2 кг, малые (теннисные и мягкие), баскетбольные, волейбольные, футбольные), скакалки детские, маты гимнастические, коврики (гимнастические, массажные), планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, щит баскетбольный тренировочный, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые, волейбольные стойки универсальные сетка волейбольная, аптечка.

Мебель и оборудование кабинета физической культуры: модели, настенные таблицы, компьютер, видеоматериалы на различных носителях (компакт-дисках, киноплёнке и др.), образовательные программы, комплекты учебно-методической литературы для обучения предмету, периодические издания по предмету «Физическая культура» и методике обучения.

Также необходимо **вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.**

Список используемой литературы:

«Физическая культура в школе» №3, №7, 2011;

«Физическая культура в школе» №1, 2012;

«Физическая культура в школе» №1, №2, 2010.

Лёгкая атлетика (разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лёгкая атлетика, утверждённой приказом Минспорта России от 24.04.2013 № 220)