

МБОУ «Бядинская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю:
Зам. директора по ВР
И.Д. Тордуянова И.Д.
«*01*» *сентября* 2020г

«Легкая атлетика»

Программу разработал: Иванов Сергей Гаврильевич

Пояснительная записка

Актуальность программы Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные - формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений. - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта. - развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.

- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональными возможностями организма.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Учебно – тематический план

№ п/п	Темы занятий	кол-во часов	теория	практика
1	Основы знаний	2	в процессе занятий	
2	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	12	в процессе занятий	12
3	Бег на средние дистанции 300-500-600-800м	8	в процессе занятий	8
4	Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м	8	в процессе занятий	8
5	Кросс	8	в процессе занятий	8
6	Эстафетный бег	8	в процессе занятий	8
7	прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	8	в процессе занятий	8
8	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	8	в процессе занятий	8
9	Метание малого мяча	8	в процессе занятий	8
10	Метание гранаты	8	в процессе занятий	8
11	Полоса препятствий	в процессе занятий		
12	Подвижные игры и эстафеты	в процессе занятий		
13	Физическая подготовка (офп сфп)	в процессе занятий		
14	Судейская практика			в процессе занятий

Содержание программы

Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега	История лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. <i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин. Бег 1000-3000 м.
Прыжковые упражнения <i>Овладение техникой прыжка в длину</i>	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега
<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i>	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту
Метание малого мяча <i>Овладение техникой метания малого мяча в цепь и на дальность</i>	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное

	расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей
Развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
Знания о физической культуре	Влияние л/а упр. на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упр. и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упр.; представления о темпе, скорости и объёме л/а упр., направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила т. б. при занятиях л/а.
Формы контроля	Практические тесты.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут знать:

1. правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
2. названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
3. технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
4. типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
5. упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
6. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
7. 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.
8. 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.

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Условия реализации программы

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

Формы аттестации

Опрос учащихся по пройденному материалу.
 Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.
 Мониторинг результатов по окончании курса обучения.
 Контроль соблюдения техники безопасности.
 Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
 Контрольные тесты.
 Выполнение контрольных упражнений.
 Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
 Результаты соревнований.

Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 11 до 12 лет)
2. Уровень физической подготовленности учащихся 10-12 лет (таблица)
3. Таблица нормативов по легкой атлетике для учащихся 10-12 лет

Методическое обеспечение программы.

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревно-ваний.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая	Объяснение, демо-нстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.

	соревнований.		
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (шко-льные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятия.	К-во часов темы.	Дата	
				план	факт
1	1Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м. Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м) Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр.	1		
2	1Высокий и низкий старт стартовый разгон. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Полоса г/городка. Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м. бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м 1000м переменный с ходьбой). Прыжковые упр. в длину согнув ноги.	1		
3	1Бег 60-100м с н/старта. 2Бег в равномерном темпе. 3Прыжки в длину согнув ноги. 4Скоростно силовые качества.	Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка. Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек Прыжки в длину согнув ноги, тройным. Бег в равномерном темпе 10мин.	1		
4	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты. 4Тесты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.	Тесты ч/б, 4-6/9м, 3-5/10м, прыжок в длину с места, упр. подтягивание. Бег 60-100м с н/старта. Прыжковые упр. многоскоки, в длину согнув ноги, тройным. Спортивные игры ф/б, в/б.	1		

5	1Бег на средние дистанции 300-500м 2Метание м/м в цель. 3Скоростно силовые качества.	Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал. цель Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б.	1		
6	1Бег на средние дистанции 300-500м 2Метание м/м в цель. 3Скоростно силовые качества.	Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал. цель, Бег 1000-1500м кроссовый. Игры с бегом прыжками метанием,	1		
7	1Бег 1000-1500м. 2Силовые качества.	Бег 1000-1500м кроссовый. Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах Спортивные игры ф/б, в/б.	1		
8	1Бег 2000м. 2Метание м/м в цель, гранаты	Бег 2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега, цель, на дальность. Спортивные игры ф/б, в/б.	1		
9	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие координации.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,	1		
10	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Беговые упр. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, с места, в длину, тройным, через препятствия. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,	1		
11	1 Кроссовый бег 10-15-20 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно силовые качества.	Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,	1		

12	1Прыжки в высоту. 2Скоростно силовые качества. 3Развитие координации.	Бег, беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.	1		
13	1Прыжки в высоту. 2Скоростно силовые качества. 3Развитие координации.	Бег и беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 -8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.	1		
14	1эстафетный бег 2Развитие быстроты. 3Прыжки в высоту.	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с ускорением из разных и. п. по различным сигналам. Передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту, Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,	1		
15	1эстафетный бег 2Развитие быстроты. 3Прыжки в высоту.	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту. Бег 15-20-25мин. с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.	1		

16	1Кроссовый бег 15-20-25. 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно силовые качества.	Кроссовый бег 15-20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.	1		
17	1 Кроссовый бег 20-25-30. 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно силовые качества.	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.	1		

18	1Н/старт стартовый разгон 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10мин. н/старт стартовые положения, бег 30м, ускорения из р/и. п. по р/сигналам. Эстафеты с предметами. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.	1		
19	1 Н/старт стартовый разгон 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10мин. Стартовые положения, бег 30м/3 Эстафеты с предметами с ч/б 4-6 8/9м, 3- 5/10м. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Подвижные игры.	1		
20	1Кроссовый бег 20-25-30. 3Скоростно силовые качества.	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры.	1		
21	1Эстафетный бег. 2Прыжки в высоту. 3Развитие выносливости.	Бег 8-10м с ускорением 2/200- 300м. Эстафетный бег 3/100м. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Бег 20-25-30 с переменной скоростью, парами, преследованием. Игры ф/б, в/б.	1		
22	1Эстафетный бег. 2Прыжки в высоту. 3Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10м с ускорением 2/200- 300м. Беговые, прыжковые упр. 3 серии. Эстафетный бег 2/200м. Прыжки в высоту. Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б 4-6 -8/9м, 3- 5/10м Бег 20-25-30мин.	1		
23	1 Н/старт стартовый разгон 2Бег 60-100м. 3Развитие быстроты, координации.	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м.2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30мин. Подвижные игры.	1		
24	1Бег 60-100м. 3Развитие быстроты, координации.	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30. Игры ф/б, в/б.	1		

25	1Бег на средние дистанции 300-500-600м. 3Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 8-10м с ускорением 3/100-150м. Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 300-500-600м. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Игры ф/б, в/б.	1		
26	1Бег на длинные дистанции 1000-2000м. 2Метание м/м, гранаты на дальность.	Бег 1000-2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б.	1		
27	1Эстафетный бег. 2Метание м/м, гранаты на дальность.	Бег 2000м. Полоса г/городка с бегом передач эстафеты. Метание м/м, гранаты на дальность. Бег 20-25-30м с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.	1		
28	1Бег 60-100м. 2Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 3000м. Спец. беговые упр. ускорения со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м 2-3р.Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Эстафеты с предметами. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем.	1		
29	1Эстафетный бег. 2Прыжки в длину согнув ноги	Бег 3000м. Ускорения со спец. старт упр. 30-40м. Эстафетный бег 60-100-200м. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем. Игры ф/б,	1		
30	1Бег на средние дистанции 400-500-800м. 2Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	Бег 1000м Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 400-500-800м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Игры с бегом, прыжками, метанием.	1		
31	1Бег 2000-3000м. 2Развитие координации.	Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками, метанием.	1		
32	1Бег 60-100м. 2Прыжки в длину согнув ноги	Спец. беговые упр. ускорения-серии. Бег 60-100м 4-5р. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25 с ускорением 3-4р. в подъем. Игры	1		

33	1Бег 600-1000м. 2Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	Бег 600-1000м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Бег 20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.	1		
34	1Бег 2000-3000м 2Метание м/м, гранаты на дальность.	Кросс 2000-3000м. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б	1		