

МО "Хасавюртовский район"
МКОУ "Могилевская СОШ им.Н.У.Азизова"

УТВЕРЖДЕНО

*Решением педагогического совета
От 29 августа 2023 года протокол № 1
Директор Р.М.Маталова.*



**Дополнительная общеобразовательная общер
азвивающая программа**

«Легкая атлетика»

(физкультурно–спортивная направленность)

Программу разработала: Рунова Галина Васильевна

учитель физической культуры.

Возраст участников: с 10 до 17

лет Срок реализации программы: 3 год

Предлагаемая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5—11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» школьной программы.

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 в состав каждой тренировки 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 атлетикой 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.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено увеличение количества учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость, повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализация программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой

способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются учащиеся 5–7 классов 10–17 лет Смирновской средней школы. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

Программа дополнительного образования по легкой атлетике рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 34 часа учебного времени.

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном и районном уровне.

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

Задачи:

Образовательные -

формировать знания и умения в области легкоатлетических упражнений. - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, по показателям физической подготовленности.

Воспитательные

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

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям. Развивающие

Развивающие

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

- расширять функциональные возможности организма. Здоровительные

Здоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

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

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

- 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 эстафеты | в процессе занятий | | |
| 13 | Физическая подготовка (офпсфп) | 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 цепью 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 (Iх1) 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 вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх: хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания. |
| Развитие выносливости | Кросс до 15 мин, бег с препятствиями на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. |
| Развитие скоростно-силовых способностей | Все возможные прыжки и многоскоки, метания в цель на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей |
| Развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью |
| Знания физической культуры | 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 объеме 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:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
 - Олимпийские игры современности (Сочи–2014).
1. правила техники безопасности, оказание помощи при травмах уха и уха.
 2. названия разучиваемых легкоатлетических 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 муляж для прыжков после быстрого разбега.

- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.

- прыгать в высоту прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.

- метать небольшие предметы, мячи массой до 150 г, 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 упражнения в течение 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 с соперниками легкоатлетические 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.
6. Хорошо оборудованный школьный стадион.

Формы аттестации

Опрос учащихся по пройденному материалу.

Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий соревнований.

Мониторинг результатов по окончании курса обучения. Контроль соблюдения техники безопасности.

Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня. Контроль этесты.

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 в легкой атлетике для учащихся 10-12 лет

Методическое обеспечение программы.

| Раздел подготовки | Формы занятия | Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса | Формы подведения итогов |
|-------------------|--|--|---|
| Теоретическая | Лекция, беседа, посещение соревнований. | 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, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. | Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи. |

| | | | |
|---------------------------|---|--|--|
| Тактическая | Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы. | Игры с заданиями и результатами участия в соревнованиях. |
| Физическая | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, игровой, соревновательный методы. | Тесты и контрольные упражнения |
| Контроль умений и навыков | Соревнования (школьные, районные) | Индивидуальный | Обсуждение результатов соревнований |

