

Отдел образования администрации Добровского муниципального района  
МБОУ СОШ №1 с.Доброе

«Утверждаю»

И.о. директора МБОУ СОШ №1 с.Доброе

\_\_\_\_\_ М.О. Раздобарина

Приказ от «29» августа 2022 г №99

Принято на заседании МО

Протокол от «29» августа 2022 г №1

# Рабочая программа

## кружка по легкой атлетике

Учителя физической культуры

Курляева В.В.

Программу разработал: Курляев В.В., учитель физической культуры.

Возраст участников: с 10 до 17 лет

Срок реализации программы: 2 года

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Легкая атлетика»**

(физкультурно – спортивная направленность)

с. Доброе

2022 г.

Программа дополнительного образования «Легкая атлетика» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2011г.

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 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.

**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 уделить большее количество 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. Реализации 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 МБОУ СОШ №1 с. Доброе. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Программа дополнительного образования по легкой атлетике рассчитана на 2 года обучения. Включает в себя 288 часов 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 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.

№	Темы занятий	кол-во часов	теория	практика
	знаний	5	в процессе занятий	
	короткие дистанции (спринт) 30-60-100м,	10	в процессе занятий	90
	средние дистанции 500, 800м	4	в процессе занятий	24
	длинные дистанции 1000-2000-3000м	4	в процессе занятий	24
		4	в процессе занятий	24
	бег	4	в процессе занятий	24
	в длину с разбега способом «согнув ноги»	4	в процессе занятий	24
	в высоту с разбега способом «гивание»	4	в процессе занятий	24
	малого мяча	4	в процессе занятий	24
	гранаты	4	в процессе занятий	24
	препятствий	в процессе занятий		
	ые игры и эстафеты	в процессе занятий		
	кая подготовка (офп сфп)	в процессе занятий		
	ая практика			в процессе занятий

### Содержание программы

<b>упражнения</b> ие техникой спринтерского бега	лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с тем от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. <i>ие техникой длительного бега</i> номерном темпе от 10 -25 мин. -3000 м.
<b>овые упражнения</b> ие техникой прыжка в длину	в длину с 7—9 шагов разбега. в длину с 9—11 шагов разбега
<i>ие техникой прыжка в высоту</i>	в высоту с 3—5 шагов разбега. совершенствования прыжков в высоту
<b>е малого мяча</b> ие техникой метания малого мяча на дальность	теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и льную цель (Iх1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на ь и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу верх на

	о и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками оска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после а на 90°, после приседания.
<b>е выносливости</b>	15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эс- круговая тренировка.
<b>е скоростно-силовых ростей</b>	ожные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность нарядов из разных исходных положений, толчки и броски х мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых ростей
<b>е скоростных способностей</b>	ы, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с льной скоростью
<b>о физической куль-</b>	л/а упр. на укрепление здоровья и основные системы организма; ; разучиваемых упр. и основы правильной техники их ния; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; а для выполнения л/а упр.; представления о темпе, скорости и л/а упр., направленных на развитие выносливости, быстроты, си- динационных способностей. Правила т. б. при занятиях л/а.
<b>контроля</b>	еские 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 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.
6. Хорошо оборудованный школьный стадион.

## **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 введения итогов
теоретическая	беседа, соревнования.	изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по легкой атлетике, методике занятий и физкультуре. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Учебные документы по физическому образованию. Презентация аудио и видео материала. Анализ соревнований.	уроки, соревнования.
практическая	демонстрация, практическое действие, Практическое занятие, показ видеоролика, посещение соревнований.	индивидуальный, дифференцированный, соревновательный методы.	индивидуальные упражнения, соревнования, товарищеские матчи.
практическая	беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	индивидуальный, повторный, игровой, соревновательный методы.	уроки, заданиями, результаты в соревнованиях.
практическая	демонстрация, практическое занятие.	индивидуальный метод, метод показа. фронтальный, поточный, фронтальный, индивидуальный, повторный, попеременный, методы.	индивидуальные упражнения.
практические умения и навыки	соревнования (школьные, районные) товарищеские соревнования и организация соревнований.	соревновательный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	анализ результатов соревнований.

### Список литературы.

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.



