

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 10

с углубленным изучением отдельных предметов

имени академика Ю.А. Овчинникова»

Рассмотрено

на заседании кафедры

Протокол № 1

«31» августа 2024 г.

Согласовано

заместитель директора

МБОУ СОШ №10

Коханова О.В. 

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №10

Казанова Т.И. 

приказ № 347 от 01.09.2024

Рабочая программа

педагога дополнительного образования

Легкая атлетика.

02.09.2024 г. – 24.05.2025 г.

(срок реализации программы)

Кузьмина Я.А.

(Ф.И.О. учителя)

г. Красноярск

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по легкой атлетике разработана на основе пособия А.И. Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004, соответствует базисному учебному плану МБОУ СОШ № 10.

### Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Секционная работа по легкой атлетике входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию легкая атлетика является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, подвижные игры и эстафеты создают неограниченные возможности для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.

### Цели и задачи

Занятия легкой атлетикой направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - изучение вида спорта - легкая атлетика

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактик;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по легкой атлетике;
- подготовка учащихся к соревнованиям по легкой атлетике;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

**Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 часу.**

Общее количество часов в год 102 часа.

Срок реализации программы 1 год.

## **II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

### **Личностные результаты:**

У учащихся будут сформированы:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

### **Коммуникативные:**

Ученик научится:

- оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- участвовать в коллективном обсуждении;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- быть терпимыми к другим мнениям, учитывать их в совместной работе.

### **Регулятивные:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятий;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- адекватно воспринимать оценку учителя (тренера);
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

### **Предметные:**

- формирование знаний о легкой атлетике и ее роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

**Ученик получит возможность научиться:**

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявлять самостоятельность;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

**III. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

<b>Содержание курса</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Виды деятельности</b>
<p>«Основы знаний».</p> <p>Становление Легкой атлетики как вида спорта. Последовательность и этапы обучения. Общие основы.</p> <p>Правила и методика судейства соревнований. Упрощённые правила соревнований. Действующие правила соревнований.</p>	<p>Беседа. Фронтальная, групповая, индивидуальная.</p>	<p>Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.</p> <p>Понятие об обучении и тренировке в легкой атлетике. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе. Роль соревнований в спортивной подготовке юных спортсменов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Работа по карточкам. Интеллектуальные игры.</p>
<p>«Общая и специальная физическая подготовка».</p> <p>Виды контрольных</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка.</p>	<p>Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической</p>

<p>тестов по физической подготовке. Проведение тестирования.</p>		<p>подготовке. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении стартового разгона.</p>
<p><b>Техника легкоатлетических видов.</b> Техника метания; техника прыжков; техника бега на короткие и средние дистанции.</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, круговая тренировка.</p>	<p><b>Техника</b> захвата и удержания снаряда для метания; техника метание малого мяча в цель, на дальность. <b>Техника</b> разбега при прыжках в длину. Фаза полета. Техника приземления <b>Техника</b> стартового разбега, Техника бега по прямой; Техника финиширования; <b>Техника</b> бега на короткие и средние дистанции.</p>
<p><b>Правила соревнований.</b></p>	<p>Фронтальная, групповая.</p>	<p>Соревнования.</p>

**Учебно-тематическое планирование.**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
<b>1.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>2 часа</b>	2	
1.1	История развития легкой атлетики, техника безопасности.	1	1	
1.2	Правила соревнований и методика судейства.	1	1	
<b>2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>32 часа</b>	2	30
2.1	Общая физическая подготовка	22	1	21
2.2	Специальная физическая подготовка	10	1	9
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>2 часа</b>	2 часа	
<b>4.</b>	<b>Виды легкой атлетики</b>	<b>1 часа</b>	1 час	
<b>5.</b>	<b>Методика тренировки легкоатлетов.</b>	<b>2 часа</b>	2 часа	
<b>6.</b>	<b>Изучение техники видов легкой атлетики</b>	<b>60 часов</b>	<b>6</b>	<b>54</b>
6.1	<i>Техника метания</i>	15	2	13
6.1.1	Техника захвата снаряда для метания;	2	1	1
6.1.2	Техника удержания снаряда и замах	2		2
6.1.3	Техника метание малого мяча в цель	4	1	3
6.1.4	Техника метание малого мяча на дальность.	7		4
6.2	<i>Техника прыжков в длину</i>	20	2	18
6.2.1	Способы прыжка в длины	1	1	
6.2.2	Техника прыжка в длину согнув ноги	1	1	
6.2.3	Техника разбега при прыжках в длину	5		5
6.2.4	Фаза полета	2		2
6.2.5	Техника приземления	4		4
6.2.6	Техника прыжка в длину согнув ноги	7		7
6.3	<i>Техника бега на короткие и средние дистанции.</i>	25	2	23
6.3.1	Техника стартового разбега	4	1	3
6.3.2	Техника бега по прямой	6	1	5
6.3.3	Техника бега на повороте	2		2
6.3.4	Техника финиширования	3		3
6.3.5	Техника бега на короткие дистанции	4		4
6.3.6	Техника бега на средние дистанции	6		6
<b>7.</b>	<b>Правила соревнований.</b>	В течении тренировочного процесса		
<b>8.</b>	<b>Тестирование</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
<b>Итого</b>		<b>102 часа</b>	<b>15 часов</b>	<b>87 часов</b>

#### IV. Календарно-тематическое планирование по легкой атлетике для 1 группы (4 классов).

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата
	<b>Основы знаний</b>	<b>2</b>	
1	История развития легкой атлетики, техника безопасности.	<u>1</u>	
2	Правила соревнований и методика судейства.	1	
	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>32</b>	
3	<b>Тестирование №1</b>	<b>1</b>	
4,5,6	Подвижные игры.	3	
7,8	Эстафеты	2	
9,10,11, 12,13	Гимнастические упражнения.	5	
14 15 16	Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног, таза.	3	
17 18 19	Легкоатлетические упражнения.	3	
20 21 22	Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении стартового разгона.	3	
23 24 25 26	Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).	4	
27 28 29	Упражнения для развития прыгучести.	3	
30 31 32	Многоскоки	3	
33 34 35	Упражнения с отягощением.	3	
36	<b>Тестирование №2</b>	<b>1</b>	
	<b>Техническая подготовка</b>	<b>2</b>	
37 38	Основы техники легкоатлетических видов	2	
	<b>Виды легкой атлетики</b>	<b>1</b>	
39	Виды легкой атлетики	1	

<b>Методика тренировки легкоатлетов.</b>		2	
40 41	Современные средства и методы тренировки легкоатлетов.	2	
<b>Изучение техники видов легкой атлетики</b>		<b>60</b>	
<i>Техника метания</i>		15	
42 43	Техника захвата снаряда для метания	2	
44 45	Техника удержания снаряда и замах	2	
46 47	Техника метание малого мяча в цель с дистанции 3-5м	2	
48 49	Техника метание малого мяча в цель с дистанции 6-8м	2	
50 51	Техника метание малого мяча на дальность с места	2	
52 53 54	Техника метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов разбега	3	
55 56	Техника метание малого мяча на дальность с разбега	2	
<i>Техника прыжков в длину</i>		20	
57	Способы прыжка в длину	1	
58	Техника прыжка в длину согнув ноги	1	
59 60	Техника разбега со среднего старта	2	
61 62 63	Техника разбега при прыжках в длину	3	
64 65	Фаза полета	2	
66 67 68 69	Техника приземления	4	
70 71	Техника прыжка в длину согнув ноги с короткого разбега	2	
72 73 74 75 76	Техника прыжка в длину согнув ноги	5	
<i>Техника бега на короткие и средние дистанции.</i>		25	
77 78	Техника стартового разбега на 5-7 шагов	2	
79 80	Техника стартового разбега 8-10 м	2	



81 82	Техника бега по прямой с постоянной скоростью	2	
83 84	Техника бега по прямой с изменением скорости	2	
85 86	Техника бега по прямой с изменением направления	2	
87 88	Техника бега на повороте	2	
89 90 91	Техника финиширования	3	
92 93 94 95	Техника бега на короткие дистанции	4	
96 97 98 99 100 101	Техника бега на средние дистанции	6	
102	<b>Тестирование №3</b>	1	

#### **V. Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения занятий в пкколе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции легкая атлетика необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
2. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
3. Гимнастические маты - 3 шт.
4. Скакалки - 30 шт.
5. Мячи набивные (масса 1 кг) - 25 шт.
6. Резиновые амортизаторы - 25 шт.
7. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 10 шт.
8. Мячи футбольные - 3 шт
9. Рулетка-2 шт.
10. Секундомер - 1шт
11. Фишки - 2 комплекта.

## Методика и содержание проведение контрольных испытаний

Общая физическая подготовка

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

На выполнение упражнения даются 2-3 попытки, кроме тестов: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400м; челночный бег 120 м, 180 м, - где даётся одна попытка, т. к. по длительности и интенсивности выполнение этих тестов требует больших затрат физических сил. Учитывается лучший результат.

Методические указания по выполнению нормативных упражнений контроля и оценки физической и технической подготовленности.

1. Бег 10 м, 30 м, для оценки скоростных качеств, и бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости, проводят на прямой дорожке стадиона или манежа, в спортивной обуви без шипов.

2. Челночный бег 30м(10+10+10),120 м (15+15+30+30+15+15), 180м

(15+15+30+30+30+15+15) - пробегание отрезков в обе стороны с оббеганием стоек.

3. Бег 300 м и 400 м, для оценки дистанционной выносливости, проводят на дорожке стадиона с высокого старта по правилам легкоатлетических соревнований. Учитывается время от начала движения до пересечения линии финиша. В младшем школьном возрасте выносливость определяется по результатам бега на 300 м.

4. Бег 6 и 12 мин, для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона со стандартным 400-метровым кругом. Промеряется дорожка и размечается на 10-метровые отрезки с нумерацией. По команде все спортсмены начинают непрерывный бег в течение 6, 12 минут. По истечении контрольного времени даётся громкий сигнал (свисток) на окончание движения и фиксируется тот отрезок, где спортсмен услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчёт пройденной дистанции.

5. Выпрыгивание вверх с места, для оценки прыгучести, выполняется толчком двумя ногами со взмахом рук от поверхности пола. Измерение выполняется с помощью лентопротяжного механизма Абалакова.

6. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

### Литература:

1. А г а ш и н Ф. К. Биомеханика ударных движений.— М.: Физкультура и спорт. 1977.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978.

3. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: изд-во «Академия». 2003.
4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011. - **886** с.
5. Леонтьев А. Н. Проблема деятельности в психологии // Вопросы психологии.— 1972.— № 9.
6. Лебедев И.А. О содержании и организации уроков по беговой подготовке в школе. Методическая разработка. Изд-во: ЯГПИ. 1987.
7. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС. 1989.
8. Семенов В.В. Метание (1-3 классы) // Физкультура в школе. № 6. 2004.
9. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова.— М.: Физкультура и спорт, 1976.