

УПРАВЛЕНИЕ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
Г. МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19»  
Г.МИЧУРИНСКА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
№ 124 от 31.08 2017г  
Е.В. Солончева Е.В. Солончева

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»  
(базовый уровень)**

**Возраст обучающихся: 11-17 лет**

**Срок реализации: 3 года**

Автор-составитель:  
Курсаков Геннадий Евстафьевич,  
учитель физической культуры  
МБОУ СОШ №19

Рассмотрена на заседании МС  
протокол № 1 от 31.08 2017г  
Председатель МС Л.А. Чурбакова /Л.А. Чурбакова/

г. Мичуринск, 2017,

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе авторской программы внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительной направленности – «Легкая атлетика» для учащихся 5-11 классов и методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика», под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год).

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой

психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Дополнительная общеобразовательная программа по виду спорта легкая атлетика разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утвержден приказом Минспорта России от 24 апреля 2013 г. N 220), с учетом основных положений:

- Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации",
- Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Минспорта РФ от 12 сентября № 730),
- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325),
- Порядка приема на обучение по дополнительным программам в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Минспорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731),
- Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.06.2012 № 504,
- Методических рекомендаций по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.10.2006,

Рабочая программа имеет *спортивно – оздоровительную направленность*, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

**Актуальность** занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной

проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**Отличительной особенностью представленной программы является то,** что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 35 недель. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

**Педагогической целесообразностью создания программы** можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

*Возрастно-психологические особенности учащихся(5-9-х классов)*

В 5-6-м классах большой разницы в уровне физической подготовки мальчиков и девочек не наблюдается. В 11-12 лет различия между мальчиками и девочками в скоростно-силовой подготовленности наименьшие за период обучения в школе. Начиная с 13 лет мышечная масса заметно увеличивается. Начинает возрастать ее доля в общей массе тела, и к 15 годам она составляет уже примерно 33%. У подростков 12-14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц-разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы. В мышцах увеличивается преимущественно сухожильная часть, мышечная часть тоже растет, но в меньшей мере. Это несколько снижает сократительную способность мышц, но увеличивает их выносливость. Сила растет за счет увеличения поперечника мышечных волокон. Количество мышечных веретен увеличивается, особенно в тех участках мышечного волокна, которые испытывают наибольшее растяжение. Это повышает быстроту сокращений мышцы. У девочек прирост массы тела и силы мышц вдвое меньше, чем у мальчиков. Можно сделать вывод, что морфофункциональные предпосылки вполне благоприятны для выполнения силовых упражнений и мальчиками, и девочками. Однако при дозировке нагрузок необходимо учитывать, что девочки вдвое отстают в приростах силы от мальчиков, что им значительно труднее выполнять упражнения, связанные с преодолением массы тела, в висах и упорах.

Различны и показатели выносливости (общей, скоростной, силовой) между мальчиками и девочками, у мальчиков они продолжают улучшаться. У девочек же при переходе от среднего к старшему школьному возрасту рост различных показателей выносливости резко замедляется, останавливается или даже ухудшается, что особенно заметно для статической силовой выносливости различных групп мышц. Например, статическая силовая выносливость (тест «вис на согнутых руках»), которая росла до 10-11 лет, резко снижается и почти не изменяется до 13-14 лет, снова резко увеличивается и с 15-16 лет столь же резко снижается до уровня 7-летних девочек. Такие колебания обусловлены ростом неактивной массы тела в период полового созревания и, конечно же, отсутствием тренировки данного типа выносливости в школе и дома. У девочек статическая выносливость мышц брюшного пресса и сгибателей бедра, оцениваемая числом сгибаний туловища из положения лежа на спине подниманием прямых ног до угла  $90^\circ$ , растет до 11-12 лет, затем эти показатели постепенно снижаются до уровня семилетних. Однако выносливость мышц спины у девочек равномерно возрастает вплоть до 17 лет.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Подростки готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движения, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий. К 13-15 годам почти завершается формирование двигательного анализатора. Повышается роль зрения в ориентировании в пространстве. Способность точности воспроизведения мышечных напряжений продолжает развиваться до 16 лет и достигает почти максимума. К 15 годам улучшается способность учащихся поддерживать постоянную скорость в сложно-координированных упражнениях. Для улучшения координации движений необходимо обращать внимание на быстрый переход от ненапряженного состояния мышц к напряженному и наоборот. Нужно научить в этом возрасте расслаблять мышцы.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей незначительны до 12-13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий. К 13-14 годам становится выше угловая скорость движений в суставах, в большей мере растет скорость движений кисти, предплечья, стопы и голени. К 14 годам достигает максимума частота в движениях, выполняемых без отягощения. Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта положительно сказываются на скоростных способностях: развивается способность к быстрому реагированию, улучшается быстрота одиночного сокращения.

Если в младшем возрасте особое внимание обращалось развитию гибкости, то в среднем школьном возрасте ставится задача поддерживать ее на достигнутом уровне и совершенствовать специальными упражнениями, в противном случае гибкость будет регрессировать. Девочки более склонны к развитию гибкости, нежели мальчики, и их оценочные нормативы более высоки.

#### *Старший школьный возраст (10-11-е классы)*

Большое значение для рациональной подготовки в старших классах имеют учет и оценка физического и психического развития юношей и девушек. Необходимо учитывать как общие возрастные закономерности психического и физического становления старшеклассников, так и индивидуальные особенности каждого занимающегося. В 15-16 лет завершается половое созревание, происходит дальнейшее нарастание

мышечной массы, увеличиваются мышечная сила, выносливость, заканчивается сращение тазовых костей, окостенение стопы, кисти, грудной клетки, совершенствуется координация движений. У юношей увеличиваются рост, окружность грудной клетки, удлиняются ноги. По показателям жизненной емкости легких, кистевой и становой динамометрии юноши значительно опережают девушек. У них интенсивно укрепляются связки, сухожилия, мышцы верхнего плечевого пояса и ног. Отмечается большой прирост массы мышц по отношению к массе тела. Хотя к 15 годам скелетные мышцы, суставно-связочный аппарат достигают высокого уровня, развитие их у старшекласников еще продолжается. Полное срастание костных эпифизарных дисков с телом позвонка продолжается до 23-24 лет. Поскольку не закончено окостенение позвоночника, следует избегать чрезмерных нагрузок на него, особенно при поднятии тяжестей. Совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Нарастает минутный объем сердца, уменьшается частота сердечных сокращений в покое, стабилизируется кровяное давление, увеличивается жизненная емкость легких.

Скорость бега на короткие дистанции у юношей продолжает улучшаться с 15 до 18 лет, но в более медленных темпах, чем раньше. Частоту движений, а вместе с ней и скорость большинства движений можно повысить с помощью специальных упражнений. В этом возрасте продолжается дальнейшее развитие способности к произвольному расслаблению мышц, улучшается дифференцировка пространственно-временных параметров, совершенствуется «мышечное чувство». Показатели физической работоспособности снижаются.

У девушек этого возраста рост и развитие еще продолжают, но существенно отличаются от предыдущих периодов.

Рост тела в длину замедляется, и наступает явное преобладание роста в ширину. Примерно у 65% 16-летних девушек рост тела в длину заканчивается. Кости становятся более толстыми и прочными. Позвоночный столб укрепляется и способен выдерживать значительные нагрузки, хотя процесс окостенения еще полностью не прекращается. Мышцы приобретают хорошую эластичность и нервную регуляцию, их сократительная способность и расслабление достаточно велики. Весь опорно-двигательный аппарат может выдерживать значительное напряжение и способен к довольно длительной работе. Девушкам противопоказаны упражнения, вызывающие сильное внутрибрюшное давление и сотрясения внутренних органов – поднимание и переноска

больших тяжестей, прыжки с большой высоты, но обязательны упражнения с умеренной нагрузкой для укрепления мышц брюшного пресса, спины, тазового дна.

Завершается развитие центральной нервной системы, совершенствуются проявления анализаторов. Нервные процессы отличаются большей подвижностью, хотя возбуждение все еще продолжает несколько преобладать над торможением.

Происходят увеличение объема сердца, вместе с ним скачкообразное повышение артериального давления, значительно расширяется диапазон адаптационных возможностей системы кровообращения. Жизненная емкость легких и резервные возможности легочного дыхания достигают уровня взрослых. На этом уровне повышаются работоспособность девушек, способность к выполнению длительной работы, возрастает и мощность выполняемой работы. При этом отмечается повышение выносливости к работе большой и умеренной интенсивности, более экономичными становятся кислородные режимы при физических нагрузках.

Максимального роста работоспособность девушек достигает к 16 годам. В этот период заметно увеличивается возможность организма работать в «долг», то есть повышается анаэробная производительность. Частота дыхания при напряженной работе приближается к показателям взрослых женщин. Причем достигается это в основном путем углубления дыхания. Более экономичной становится реакция системы кровообращения на физические напряжения. Таким образом, девушки-старшеклассницы располагают достаточно большими возможностями для выполнения тренировочной работы, направленной на развитие выносливости. По продолжительности без применения интенсивных нагрузок такая работа, чередуемая с достаточным отдыхом, не уступает работе, выполняемой юношами. И все же уровень и динамика работоспособности женского организма имеют свою специфику. Девушки располагают меньшими функциональными резервами для интенсивной и длительной работы, чем юноши. Физическая нагрузка у них вызывает большее учащение пульса, но меньшее повышение кровяного давления, а период восстановления этих показателей до исходного уровня длится несколько дольше, чем у юношей. У девушек 16 лет наблюдается стабилизация показателей кислородного обеспечения и величины физической работоспособности.

В работе с девушками следует учитывать периодичность и характер функциональных изменений, происходящих у них в период менструальных циклов, которые сопровождаются значительной перестройкой деятельности



важнейших систем организма и серьезно воздействуют на общее состояние и работоспособность. Вопрос о занятиях бегом и другими физическими упражнениями в менструальную фазу должен решаться сугубо индивидуально в зависимости от самочувствия девушек. При благоприятном течении менструации занятия бегом возможны, однако нагрузки не должны быть большими, ограничивается также использование упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью, увеличиваются интервалы отдыха между нагрузками, нужно исключить из занятий и упражнения, связанные с сильными сотрясениями тела.

Результативность процесса физического воспитания во многом зависит от правильного планирования материала для развития физических качеств в течение года. Учитель (тренер) должен хорошо знать основные средства и методы развития и совершенствования разных двигательных способностей, а также способы организации занятий. В этом случае он сможет точнее подобрать оптимальное сочетание средств и методов их совершенствования применительно к конкретным условиям. Школьная программа по физической культуре включает большой и объемный материал по легкой атлетике, занимающий большое место в системе физической подготовки школьников.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

***Обучающие:***

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

***Развивающие:***

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

***Воспитательные:***

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Возраст детей:** программа составлена для учащихся 5-9,10-11 классов (возраст учащихся – 11-17 лет).

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 4 часа в неделю.

5 – 9 классы – 140 часов (35 часов год);

10-11 класс – 140 часов.

Общий объем – 280 часов.

**Этапы:**

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (5-9 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков(10-11 класс);

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 1.45 минут

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательная направленность** знакомит с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметная направленность** используется для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочная направленность** используется для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

**Основными формами подведения итогов** программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.

- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий:

- *вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- *итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

## Учебно - тематический план

### 1 год обучения

№	Название раздела темы	Количество часов			Формы организац ии занятия	Формы аттестаци и (контроля)
		Всего	Теори я	Практика		
1.	<b>Легкая атлетика( теоретическая часть)-10часов</b>					
1. 1	Вводное занятие	2	2			Анкетирование
1. 2	<b>История развития легкоатлетического спорта.</b>	2	2			Беседа
1. 3	<b>Места занятий, их оборудование и подготовка.</b>	2	2			Беседа
1. 4	<b>Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.</b>	2	2			Беседа
1.	<b>Ознакомление с</b>	2	2			Опрос

5	<b>правилами соревнований.</b>					
2.	<b>Бег на короткие дистанции 20 часов</b>					
2.1	Техника выполнения высокого старта	8	2	6		зачет
2.2	Стартовый разгон и бег по дистанции	8		8		опрос
2.3	Техника движения рук в беге	4		4		зачет
3.	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" 24 часа</b>					
3.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	8	2	6		Тестирование
3.2	Техника разбега в сочетании отталкиванием	8		8		зачет
	Техника приземления	8		8		зачет
4.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" 28 часов</b>					
4.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	8	2	6		опрос
4.2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	6		6		Педагогическое наблюдение
4.3	Техника разбега в сочетании отталкиванием	8		8		Контрольное занятие
4.4	Техника отталкивания с места и небольшого	6		6		зачет

	разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту					
5.	<b>Метание малого мяча 28 часов</b>					
5.1	Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии	6	2	4		опрос
5.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	4		4		Тестирова ние
5.3	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	4		4		Тестирова ние
5.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м	6		6		Самостоят ельная работа
5.5	Техника выполнения скрестного шага	4		4		Тестирова ние
5.6	Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега	4		4		
6.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой 20 часов</b>					
6.1	Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики	20		20		Учебные игры
7.	Участие в соревнованиях	10		10		Соревнова ния
<b>Итого</b>		<b>140</b>	<b>18</b>	<b>122</b>		

## Содержание

### 1 раздел: Легкая атлетика( теоретическая часть)

#### ***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

***Физическая культура человека***

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

### 2 раздел: Бег на короткие дистанции

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

**Практическая часть:** высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

**Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"**

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

- история развития легкой атлетики

**Практическая часть:** Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

### 4 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

***Физическая культура (основные понятия).***

- физическое развитие человека

**Практическая часть:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в

высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Разбег в сочетании с отталкиванием.

## **5 раздел: Метание малого мяча**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

### *Физическая культура человека*

- значение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега;

## **6 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

### *Способы двигательной деятельности*

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

### **Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», Знамя», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов» «Кузнечики», «Перемена мест».

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу». «Мяч среднему».

## **2 год обучения**

№	Название раздела	Количество часов	Формы	Формы
---	------------------	------------------	-------	-------

	темы	Всего	Теори я	Практика	организац ии занятия	аттестаци и (контроля)
1.	<b>Легкая атлетика( теоретическая часть) 10 часов</b>					
1. 1	Вводное занятие	2	2			Анкетирование
1. 2	<b>История развития легкоатлетического спорта.</b>	2	2			Беседа
1. 3	<b>Места занятий, их оборудование и подготовка.</b>	2	2			Опрос
1. 4	<b>Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.</b>	2	2			Опрос
1. 5	<b>Ознакомление с правилами соревнований.</b>	2	2			Самостоятельная работа
2.	<b>Бег на средние и длинные дистанции 20 часов</b>					
2. 1	<b>Старт и стартовый разгон</b>	10	2	8		Зачет
2. 2	Бег по дистанции. Финиширование	10		10		Тестирование
3.	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" 24 часа</b>					
3. 1	Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега	10	2	8		Тестирование
3. 2	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	8		8		Тестирование
3. 2	Ритм последних шагов	6		6		Тестирование
4.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" 28 часов</b>					
4.	Техника разбега в	28	2	26		Опрос



1	сочетание с отталкиванием					
5.	<b>Метание малого мяча 28 часов</b>					
5.1	Техника выполнения скрестного шага	6	2	4		Опрос
5.2	Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов	6		6		Зачет
5.3	Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов.	4		4		
5.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.	6		6		зачет
5.5	Техника выполнения скрестного шага	6		6		
6.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой 20 часов</b>					
6.1	Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики	20		20		Учебные игры
7.	Участие в соревнованиях			10		Соревнования
<b>Итого</b>		<b>140</b>	<b>18</b>	<b>122</b>		

## Содержание

## **1 раздел: Легкая атлетика( теоретическая часть)**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике**

**Физическая культура человека**

- **режим дня, его основное содержание и правила планирования.**

## **2 раздел: Бег на средние и длинные дистанции**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике**

**Физическая культура человека**

- **влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.**

**Практическая часть:** бег ОРУ. Скоростно-силовые , специальные беговые и прыжковые упражнения. Ускорения, бег со старта и с ходу, повторный бег. Медленный длительный бег, переменный бег, кросс.

## **3 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- **правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега**

*История развития легкой атлетики.*

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

## **4 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

**- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.**

***Физическая культура (основные понятия).***

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Практическая часть:** разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

## **5 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

**- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.**

***Физическая культура человека:***

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

**Практическая часть:** выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 10-12м.

## **6 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

**- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.**

***Способы двигательной деятельности***

- Организация досуга средствами физической культуры.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

### 3 год обучения

№	Название раздела темы	Количество часов			Формы организац ии занятия	Формы аттестаци и (контроля)
		Всего	Теори я	Практика		
1.	<b>Легкая атлетика( теоретическая часть) 10 часов</b>					
1.1	Вводное занятие	2	2			Анкетирование
1.2	<b>История развития легкоатлетического спорта.</b>	2	2			Беседа
1.3	<b>Места занятий, их оборудование и подготовка.</b>	2	2			Опрос
1.4	<b>Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.</b>	2	2			Беседа
1.5	<b>Ознакомление с правилами соревнований.</b>	2	2			Зачет
2.	<b>Бег на средние и длинные дистанции 20 часов</b>					
2.1	<b>Старт и стартовый разгон</b>	8	2	6		Опрос
2.2	Бег по дистанции.	6		6		
2.3	Финиширование	6		6		Тестирование
3.	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"24 часа</b>					
3.1	Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	8	2	6		Опрос

3. 2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	8		8		
3. 3	Прыжок в длину с полного разбега.	8		8		зачет
4.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" 28 часов</b>					
4. 1	Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания»	8	2	6		Опрос
4. 2	Подбор индивидуального разбега для каждого ученика	10		10		
4. 3	Прыжок в высоту с полного разбега.	10		10		Зачет
5.	<b>Метание малого мяча 28 часов</b>					
5. 1	Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге.	8	2	6		Опрос
5. 2	Техника торможения (остановке) после броска малого мяча.	8		6		
5. 3	Технике метания малого мяча с места и с разбега на дальность.	6		6		Тестирование
5. 4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с	6		6		Тестирование

	расстояния 12-18 м.					
6.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой 20 часов</b>					
6.1	Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики	20		20		Учебные игры
7.	Участие в соревнованиях	10		10		Соревнования
<b>Итого</b>		<b>140</b>	<b>18</b>	<b>122</b>		

## Содержание

### 2 раздел: Бег на средние и длинные дистанции

#### *Теоретическая часть:*

*Знания о физической культуре:*

**- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике**

#### *Физическая культура человека*

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

**Практическая часть:** ходьба и медленный бег с прямым положением туловища и согнутыми руками. Медленный бег с постановкой ног на дорожку по одной линии носками вперед. Бег по кругу. Бег на отрезках 100, 200, 400 м.

### 3 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

#### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

**- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега**

*История развития легкой атлетики.*

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину **с разбега**. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

#### **4 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

**Физическая культура (основные понятия).**

- здоровье и здоровый образ жизни.

**Практическая часть:** разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

#### **5 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

**Физическая культура человека:**

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Практическая часть:** выполнение «скрестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 12-16м.

#### **6 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

### ***Способы двигательной деятельности***

- Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», ««Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

### **Планируемые результаты**

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

#### ***Знать***

- теоретический аспект данного вида спорта, владеть знаниями в области истории легкой атлетики, разбираться в терминологии и в видах легкой атлетики;
- основы знаний о здоровом образе жизни, историю развития вида спорта «Легкая атлетика», правила соревнований по данному виду спорта;
- правила соревнований по легкой атлетике и участвовать в соревнованиях различного уровня (школьного, общешкольного, городского, районного);

#### ***Уметь***

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину и высоту с разбега, метание в своей возрастной категории;



- уметь самостоятельно проводить разминку на легкой атлетике, владеть техникой специальных и подготовительных упражнений;
- повысить свой результат от начала учебного года ( ГТО);
- помогать в судействе школьных соревнований по легкой атлетике.

### *Характеризовать*

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно - силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и высоту с разбега, метания малого мяча на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

### *Демонстрировать:*

- общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующие на основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, прыгучесть, гибкость и координация);
- легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- общую физическую подготовку;
- преодоление естественных и искусственных препятствий с помощью прыжков и бега;
- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики;

- умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

#### *Личностные результаты:*

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### *Метапредметные результаты:*

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### *Предметные результаты:*

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **Методические материалы**

- содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки;
- требования техники безопасности в процессе реализации программы;
- объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты. Тренер-преподаватель ведет отчетность в установленном порядке. Программный материал для всех групп занимающихся, распределен в соответствии с возрастными особенностями спортсменов, их общей физической и спортивной подготовленности и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров - преподавателей к его освоению. Обязательным компонентом подготовки юных легкоатлетов являются соревнования. В школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, соревнования с участием команд различных возрастов. В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

### **Основные требования к контролю:**

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных

спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

## Литература

Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.

Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть). – М.: Советский спорт, 1989.

Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2003.

Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки.-М.: Физкультура и спорт, 1977.

Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студентов высш. Пед. Учеб. Заведений/

А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2005.

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М, 3-е издание 2010г

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

Фомин В.С. Вавилов,И.Г. Физиологические основы двигательной деятельности. М, ФК и С ,2010 г

« Правила и Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2015г

Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2011г.

