

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 2 г. Георгиевска Ставропольского края

Утверждаю
Директор МБОУ гимназии № 2
г. Георгиевска

Е.А. Гатальская

«___» _____ 2020 г.

**Рабочая программа
кружка дополнительного образования
«Легкая атлетика»**

Таранова С.В., учитель физической культуры

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 7-10 классы

Программа принята педагогическим советом

МБОУ гимназии № 2 г. Георгиевска

Протокол № 1 от « 28 » августа 2020 г.

г. Георгиевск, 2020 г.

1. Пояснительная записка

Программа кружка по легкой атлетике носит физкультурно-спортивную направленность. Данная программа базируется на основе комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 5 -11 классов, авторы: В.М. Лях, А.А. Зданевич., М « Просвещение» « Просвещение» 2015 год

Актуальность программы. Занятия физическими упражнениями и спортом максимально благоприятно раскрывают и развивают не только физическое, но и духовное развитие ребенка. Педагогическая целесообразность программы спортивной секции по легкой атлетике заключается в соответствии построения целей и задач построению содержания учебной программы. Отличительной особенностью программы является пропаганда здорового образа жизни через ознакомление с игровыми видами спорта и общефизической подготовкой.

Цель: Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи: *Обучающие:* Изучение видов легкой атлетики. Обучение правилам проведения и организации спортивных игр. Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях

Развивающие: Развитие быстроты, ловкости, координации движений

Воспитательные: Воспитание патриотизма и гордости за свою страну. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Воспитание организаторских навыков. Воспитание судейских и инструкторских навыков. Воспитание чувства ответственности, долга.

Ожидаемые результаты. В результате освоения программы в спортивном кружке по легкой атлетике обучающиеся будут знать:

- виды легкой атлетики
- технику ходьбы, бега, прыжков, метаний
- правила соревнований.

уметь :

- самостоятельно составлять комплексы физических упражнений для индивидуальных тренировок различной направленности.
- вести соревновательную деятельность.

Способы проверки.

Сдача нормативов, тестовые задания, игры, проведение состязаний. Итоги подводятся в форме соревнований различного уровня, участия в товарищеских встречах, спортивных праздниках, тестирования и др. **Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Режим занятий 2 часа в неделю.

2. Тематический план

№ п/п	Название тематического блока	Теория	Практика	Всего часов
1.	Техника безопасности во время занятий по легкой атлетике	1		1
2.	Место занятий, их оборудование и подготовка	1		1
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	1		1
4.	Комплекс ГТО по физическому воспитанию	1		1
5.	История развития легкоатлетического спорта	1		1
6.	Физическая культура и спорт в России.	1		1
7.	Правила соревнований	1		1
8.	Общая физическая подготовка		40	40
9.	Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний		25	25
10.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Согласно календарному плану спортивных мероприятий		
	ВСЕГО	7	65	72

3. Содержание программы.

- **Физическая культура и спорт в России. 1 час.**

Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины.

- **Комплекс ГТО. 1 час.**

Цели и задачи требования и нормы физкультурного комплекса.

- **История развития легкоатлетического спорта. 1 час.**

Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега.

- **Гигиенические знания и навыки. Закаливание. 1 час.**

Личная гигиена. Режим дня. Закаливание на природе. Значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви и мест занятий.

- **Места занятий, их оборудование и подготовка. 1 час.**

Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем. Практические занятия.

- **Техника безопасности во время занятий по легкой атлетике. 1 час.**

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

- **Правила соревнований. 1 час.**

судейство соревнования в отдельных видах бега, ходьбы, метания мяча, прыжках в длину.

- **Общая физическая подготовка. 40 часов.**

Понятие о строе и командах. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития дистанционной скорости. Упражнения для развития ловкости.

Упражнения из других видов спорта. Акробатика. Подвижные игры. Баскетбол. Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами.

- **Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний. 25 часов.**

Ходьба обычная, с палкой по бревну, с выполнением упражнений, в различном темпе

Бег свободный по прямой, с наращиванием скорости. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности.

Прыжки различными видами с места в длину, с ноги на ногу, в высоту.

Метания. Техника метания, держание снаряда. Толкание ядра. Упражнения с набивными мячами. Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

14-15 лет

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
	<i>н</i>	<i>с</i>	<i>в</i>	<i>н</i>	<i>с</i>	<i>в</i>
30 метров	4.9	5.4	5.8	5.0	5.6	6.0
60 метров	9.8	10.4	11.0	10.3	10.6	11.0
Челночный бег 3 x 10 м	8.3	8.5	9.0	8.7	9.0	9.3
1000м	4.16	4.28	4.41	4.58	5.11	5.25
1500 метров	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
Прыжки в длину с места	200	185	165	190	175	155
Прыжки в длину с разбега	330	270	240	300	280	230
Метание мяча	36	29	21	23	18	15
Подтягивание	5	4	3	21	17	12
Отжимание	25	23	21	14	10	8
Пресс	19	18	17	18	17	16

16-17 лет

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>мальчики</i>			<i>девочки</i>		
	<i>н</i>	<i>с</i>	<i>в</i>	<i>н</i>	<i>с</i>	<i>в</i>
30 метров	4.7	5.0	5.3	4.9	5.3	5.6
100 метров	14.5	14.9	15.5	16.5	17.2	17.9
Челночный бег 3 x 10 м	7.5	8.0	8.5	8.0	8.5	9.0
1000м	4.16	4.28	4.41	4.58	5.11	5.25
1500 метров	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Прыжки в длину с места	230	200	180	210	180	160
Прыжки в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Метание мяча	39	31	23	26	19	16

Подтягивание	11	8	4	18	13	6
Отжимание	35	32	27	15	12	10

4. Методическое обеспечение программы.

№ п / п	Разделы, темы	Формы занятия	Методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Физическая культура и спорт в России	Беседа, доклад	Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный	Фотографии, плакаты, экранно-звуковой	Работа по вопросам
2	Комплекс ГТО по физическому воспитанию	Комбинированная	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой	Плакаты, таблицы, экранно-звуковой	Работа по вопросам
3	Влияние занятий легкой атлетической на организм занимающихся.	Комбинированная беседа	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Плакаты, экранно-звуковой, дидактический материал	Тест
4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль занимающихся	Комбинированная беседа	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Таблицы, плакаты, экранно-звуковой	Тест
5	Правила организации и проведения соревнований	Комбинированная интерактивная, практическая	Словесный, практический, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь. таблицы, схемы, дидактический материал.	Беседа
6	Место занятий, инвентарь и оборудование	Беседа, комбинированная, интерактивная практическая	Словесный, групповой, индивидуальный	Схемы, таблицы, плакаты, спортивный инвентарь, обувь, одежда	Практическая работа
7	Инструкторская и судейская практика	Беседа, комбинированная,	Словесный, наглядный, практический,	Спортивный инвентарь.	Показ судейства

		интерактивная практический	групповой, индивидуальный		элемент ов игры
8	Общая и специальная физическая подготовка	Практическая	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь.	Тестиро вание
9	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики	Практические	Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь, спортивный зал, спортивное поле, батут, тренажерный зал	Тестиро вание, соревно вательна я деятельн ость
10	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	Практическая	Словесный, практический, групповой, индивидуальный	Спортивный инвентарь, спортивный зал, спортивное поле	Соревно вания, тестовы е упражне ния

Список используемой литературы

Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М., 1974, Би К., Нортон К.. Упражнения в баскетболе. М., 1999. , Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. М., 2004, Буханцев К.И. Метание диска. М., 1991. , Валик Б.П. Тренерам легких атлетов. М., 1991. , Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. Мир.,2005,, Куколевский Г.М., Советы врача спортсмену. СПб., 2003., Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1998., Уваров В. Смелые и ловкие. Минск. 2002., Источники Интернет. Сайты Физкультура и спорт.

№ занятия	Содержание	Дата	
№1	<p>Инструктаж по ТБ Гигиенические знания. Старты из разных И.П., бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета. Силовая подготовка. https://www.youtube.com/redirect?v=tyLdSwbR_7o&redir_token=OUFFLUhqbWFHMFNwYzdGd0dLd0I5YnBxX2xJdVfuQm1lUXxvBQ3Jtc0trOUt4TUV6TEtIdm4tZ3AzVzR6dmV0N0hqdmYVW9TWUo4TXN2dVgwdmtTcnpDeGp4ckg0VHZmb1Z3M2x5aXNubjNCc2lXMy0lQmNvMnQ5c09iQ3JyMjk4dzlMaWZsOXZWFZocUV5bzNKMEtKN0kyTQ%3D%3D&event=video_description&q=https%3A%2F%2Fgoo.gl%2FPgTcEH</p>		
№2	<p>Ознакомить учащихся с оборудованием, инвентарём и правилами пользования. Высокий старт до 10–15 м. Прыжковые упражнения. Спортивные игры. https://www.youtube.com/watch?v=GGguyx8Tsk</p>		
№3	<p>Беседа « Роль лёгкоатлетических упражнений в повседневной жизни и жизни наших предков» Беговые упражнения. Прыжковые упражнения Эстафеты. https://www.youtube.com/watch?v=85PnOpOwUvU</p>		
№4	<p>Беседа « Защитные свойства организма и их профилактика средствами ФК» Ускорения с высокого старта 2 х20 м.Бег 30м (тест) Прыжки в длину с места.(тест) Силовые упражнения. Подвижные игры. https://www.youtube.com/watch?v=aaqcysP2BEc</p>		
№5	<p>Беседа « Приёмы самоконтроля при индивидуальных занятиях ФК» Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на результат 60 м (Тест) Эстафеты. https://www.youtube.com/watch?v=hTmSLEApL78</p>		
№6	<p>Беседа: « Олимпиада, события, факты» Совершенствование техники стартового разгона. Обучение отталкиванию в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7–9 шагов разбега. https://www.youtube.com/watch?v=34Ey4j3wp-8</p>		
№7	<p>Прыжок с 7–9 шагов разбега. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5–6 м. Прыжковые упражнения. https://www.youtube.com/watch?v=xLJmTl9eKbo</p>		
№8	<p>Беседа « Совершенствование и самосовершенствование физических способностей». Повторный бег. Силовая подготовка. https://www.youtube.com/watch?v=TD0ojz9pvNA</p>		
№9	<p>Совершенствование спринтерского бега. Старты из различных И.П.. Подвижные игры. https://yandex.ru/video/preview?text=Специальные%20беговые%20упражнения%20для%20улучшения%20техники%2FRunning%20technique%20drills&path=wizard&parent-reqid=1604593941962839-1245793908980454728900107-production-app-host-man-web-yp-327&wiz_type=vital&filmId=14345984922122560996</p>		
№10	<p>Равномерный бег. Силовые упражнения. Спортивные игры. https://yandex.ru/video/preview?text=Специальные%20беговые%20упражнения%20для%20улучшения%20техники%2FRunning%20technique</p>		

	%20drills&path=wizard&parent-reqid=1604593941962839-1245793908980454728900107-production-app-host-man-web-yp-327&wiz_type=vital&filmId=9360437496972345680		
№11	<p><i>Правила поведения при занятиях кроссовой подготовкой. Оздоровительное значение длительного бега.</i></p> <p>Повторный бег. ОРУ. Беговые упражнения.</p> <p>https://yandex.ru/video/preview?text=совершенствование%20спринтерского%20бега%20упражнения%20для%20совершенствования%20техники&path=wizard&parent-reqid=1604593941962839-1245793908980454728900107-production-app-host-man-web-yp-327&wiz_type=vital&filmId=17949195370193788683</p> <p>Метание мяча.</p>		
№12	<p><i>Контроль над утомлением. ЧСС.</i></p> <p>Челночный бег. Прыжковые упражнения.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=onYJCN9bJ_U</p>		
№13	<p><i>Создать представление учащихся о таких понятиях, как темп и ритм бега.</i></p> <p>Медленный бег 9 минут. Беговые упражнения.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=zpl2Bflzj9g</p>		
№14	<p><i>Самоконтроль над уровнем физической подготовленности. Равномерный бег 10 минут. Беговые упражнения.</i></p> <p>Метание мяча. Подвижная игра.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=GGgujyx8Tsk</p>		
№15	<p><i>Олимпийские игры(основы истории возникновения и развития олимпийского движения)</i> Повторный бег. Метание мяча в цель. Подвижные игры.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k</p>		
№16	<p><i>Ознакомить с требованиями ГТО</i> Медленный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Подвижная игра.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q</p>		
№17	<p><i>Олимпийское движение. Факты, события, люди.</i></p> <p>Круговая силовая подготовка</p> <p>Спортивные игры.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=seL_eGouFv8</p>		
№18	<p><i>Олимпийское движение. Факты, события, люди.</i></p> <p>Равномерный бег. Круговая силовая подготовка.</p> <p>Волейбол</p>		
№19	<p><i>Олимпийское движение. Факты, события, люди.</i></p> <p>Переменный бег. Прыжковые упражнения.</p> <p>Подвижная игра.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=reI88IvAqxY</p>		
№20	<p><i>Ставропольские спортсмены.</i></p> <p>Челночный бег. Беговые упражнения.</p> <p>Волейбол</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q</p>		
№21	<p>Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения. Волейбол</p>		
№22	<p>Повторный бег. Силовая подготовка.</p>		

	https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q		
№23	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Контроль УФП (пресс, отжимание, длина) https://www.youtube.com/watch?v=m86gzzwcPdI		
№24	Медленный 12 минут. ОРУ. Эстафетный бег. Подвижные игры. Развитие выносливости https://www.youtube.com/watch?v=Eg23QmikxCM		
№25	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Эстафетный бег (передача). Прыжковые упражнения https://www.youtube.com/watch?v=Eg23QmikxCM		
№26	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Совершенствование техники эстафетного бега Прыжковые упражнения. Спортивные игры. https://www.youtube.com/watch?v=Eg23QmikxCM		
№27	Эстафетный бег. ОРУ. Круговая силовая подготовка. Подвижные игры. https://www.youtube.com/watch?v=Eg23QmikxCM		
№28	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. https://www.youtube.com/watch?v=Eg23QmikxCM		
№29	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Силовые упражнения.		
№30	Переменный бег. ОРУ. Прыжковые упражнения. Подвижные игры https://www.youtube.com/watch?v=HUpn2pkp9sU		
№31	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Круговая силовая подготовка. https://www.youtube.com/watch?v=9BIESQvXrIE		
№32	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Спортивные игры.		
№33	Медленный 12 минут. Прыжковые упражнения. Эстафетный бег. https://www.youtube.com/watch?v=6CVAxr7afMY		
№34	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Высокий старт. Прыжковые упражнения. Спортивные игры.\. https://www.youtube.com/watch?v=6CVAxr7afMY		
№35	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Бег с ускорением 30–40 м. Прыжки в длину. Спортивные игры. https://www.youtube.com/watch?v=oe7XYlqyTAY		
№36	<i>Комплекс ГТО</i> Силовая подготовка. Спортивные игры. https://www.youtube.com/watch?v=p70GGgNwwAw		
№37	<i>Олимпийское движение. Факты, события, люди.</i> Прыжковые упражнения. Спортивная игра.		

	https://www.youtube.com/watch?v=HUpn2pkp9sU		
№38	Повторный бег, упражнения на гибкость. Силовая подготовка. Волейбол.		
№39	Переменный бег. Прыжковые упражнения. Волейбол. https://www.youtube.com/watch?v=d2yZH4R2e7Q		
№40	<i>Олимпийское движение. Факты, события, люди.</i> Равномерный бег. Круговая силовая подготовка Волейбол. https://www.youtube.com/watch?v=Eg23QmikxCM		
№41	«Фартлек». Упражнения в равновесии, круговая силовая подготовка. Волейбол.		
№42	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Силовая подготовка. Волейбол.		
№43	Эстафетный бег. Прыжковые упражнения. Силовая подготовка. Спортивные игры.		
№45	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание мяча в цель. Спортивные игры.		
№46	Медленный 12 минут. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Беговые упражнения. Спортивные игры.		
№47	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Челночный бег 3x10м. Прыжковые упражнения		
№48	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Бег с ускорением 30–40 м. Прыжки в длину. Спортивные игры.		
№49	Бег по пересеченной местности 2 км. ОРУ. Силовые упражнения Подвижные игры.		
№50	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Круговая силовая подготовка. Спортивные игры.		
№51	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Метание мяча. Спортивные игры		
№52	Переменный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры		
№53	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Круговая силовая подготовка. Спортивные игры		
№54	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Челночный бег 3x10м. Прыжковые упражнения.		
№55	Медленный 12 минут. Беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости		
№56	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Челночный бег 3x10м. Прыжковые упражнения		
№57	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Бег с ускорением 30–40 м. Прыжки в длину. Спортивные игры.		
№58	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Встречная эстафета. Метание мяча.		
№59	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Круговая силовая подготовка. Спортивные игры		
№60	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Повторный бег. Прыжковые упражнения.		

№61	Переменный бег. ОРУ. Прыжковые упражнения. Спортивные игры		
№62	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Прыжковые упражнения. Спортивные игры		
№63	Переменный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры. Спортивные игры		
№64	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Круговая силовая подготовка.		
№65	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Челночный бег 3x10м. Прыжковые упражнения.		
№66	Медленный 12 минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости		
№67	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Челночный бег 3x10м. (тест). Прыжковые упражнения		
№68	« Фартлек». ОРУ. Беговые упражнения. Бег с ускорением 30–40 м. Прыжки в длину. Спортивные игры.		
№69	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Встречная эстафета. Метание мяча.		
№70	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Бег 1500м (тест) Круговая силовая подготовка.		
№71	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Повторный бег. Прыжковые упражнения.		
№72	Переменный бег. ОРУ Прыжковые упражнения. Спортивные игры		