

Муниципальный орган Управления образованием –
Управление образованием Тавдинского городского округа
Муниципальное казенное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №18

Утверждено:
Приказом МКОУ СОШ №18
от 05.07.2024 №63
«Об утверждении рабочей программы»

Рабочая программа внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика»

Учитель физической культуры:
Охлопкова С.О.

Тавда

2024 год

Пояснительная записка

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. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Нормативно- правовые документы

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. №461 ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области».
- Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. №503 ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10....» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;

-
- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее - СанПиН).

Направленность: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Легкая атлетка» имеет физкультурно-спортивной направленности

Актуальность: Актуальность обусловлена тем, что программа решает проблемы повышения мотивации здорового образа жизни, популяризации ценностей физической культуры и спорта среди подрастающего поколения, тем самым отвечает на запросы государства и общества. Поскольку традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе все еще не обеспечивает необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся, реализация дополнительной общеразвивающей программы в системе дополнительного образования детей, позволяет увеличить двигательную активность детей, а также расширить внеурочную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу, позволяющую заложить фундамент крепкого здоровья молодого поколения нашей страны. Данная программа решает проблему малоподвижного образа жизни и вовлекает детей и родителей в динамический стиль жизни, обеспечивающий участие в многочисленных соревнованиях разного уровня и подготовку к ним.

Отличительные особенности: Отличительной особенностью данной деятельности является то, что она в достаточно полной мере дает возможность обучающимся отдохнуть, переключиться с учебы на активный вид деятельности, освоить новые игры и развить основные физические показатели и нравственные качества, исполнительские способности (память, умение, копировать действия других, повторять увиденное и услышанное), что немаловажно для развития обучающихся, но и творческие (наблюдательность, умение анализировать, комбинировать, находить связи и зависимости закономерности).

Адресат

Участники дополнительного образования по легкой атлетике являются юноши и девушки 12-16 лет (5-9 класс). Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе, не имеющие противопоказаний к занятиям физическими нагрузками. Специальных способностей и базовых знаний по учебным предметам не требуется. Прием на обучение по программе осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) учащихся.

Число детей, одновременно находящихся в группе: от 15 до 20 человек

Режим занятия

Занятия проводятся 2 раза в неделю, продолжительностью 60 минут.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов за 9 месяцев
1 час	2 раза	2 часа	68 часов

Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы

Программа составлена в объеме 68 часов, рассчитана на 9 месяцев. Сроки освоения данной программы предпочитают проведение учебно-тренировочных занятий согласно расписанию в течение всего учебного года.

Формы обучения.

- **Фронтальная:** работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- **Групповая:** организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- **Индивидуальная**

Формы и режим занятия

Групповые занятия, длительность занятия – 60 минут.

Формы занятий:

- групповая работа;
- круговая работа;
- индивидуальная работа, лекция;
- самостоятельная работа;
- учебно-тренировочная
- тестирование.

Цель программы: Развитие основных физических качеств и способностей, 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.

**Учебно-тематический план
первого года обучения**

№	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроль
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	2	1	1	Тестирование
2	Спортивная ходьба.	5	1	4	Контрольное тестирование
3	Изучение техники бега.	6	1	5	Тестирование
4	Бег на короткие дистанции.	18	1	17	Тестирование
5	Прыжки в длину.	5	1	4	Контрольное тестирование
6	Эстафетный бег	6	-	6	Контрольное тестирование
7	Прыжки в высоту.	5	1	4	тестирование
8	Метания мяча	5	1	4	Контрольное тестирование
9	Кроссовая подготовка	14	1	13	Контрольное тестирование
10	Итоговые контрольные занятия	2	-	2	
	ИТОГО	68	8	60	

Содержание программы первого года обучения

1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.

1.1. Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы.

Теория: Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

2. История развития легкой атлетики. Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта (1 час)

2.1. Легкая атлетика в России. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость, марафонский бег). Спортивные игры.

Теория: *История развития легкоатлетического спорта.* Возникновение легкоатлетических упражнений. Ознакомить основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции.

Практика. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.

3. Спортивная ходьба (5 часа)

3.1. Инструктаж по ТБ. Техника спортивной ходьбы. Спортивные игры.

Теория: Спортивная ходьба - как вид спорта. Изучить технику спортивной ходьбы. Инструктаж

Практика: Изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

3.2. Техника спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе. Спортивные игры.

Практика: Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Соревнования по спортивной ходьбе на время.

4. Изучение техники бега (6 часа)

4.1. Инструктаж по ТБ. Техника бега. Спортивные игры.

Теория: Ознакомление с техникой бега. Инструктаж при выполнении упражнений.

Практика: Изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.

4.2. Низкий старт, стартовый разбег. Спортивные игры

Практика: изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). Выбегание с низкого старта. Стартовый разгон из разных исходных положений.

4.3. Техника бега. Подвижная игра.

Практика: бег по дистанции. Изучение техники бега по повороту, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м

5. Бег на короткие дистанции (8 часов)

5.1. Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции. Спортивные игры.

Теория: Ознакомление с техникой. Инструктаж.

Практика: Изучение техники бега по прямой.

5.2. Техника спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры.

Практика: Изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта.

5.3. Техника спринтерского бега:

Практика: изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений.

5.4. Техника спринтерского бега:

Практика: Совершенствование техники высокого старта, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.

5.5. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.

Практика: ускорение 10-15 м. бег 60 м.

5.6. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры

Практика: Бег 60 м на время

6. Прыжки в длину (6 часов)

6.1. Инструктаж по ТБ. Техника прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.

Теория: техники прыжка в длину с разбега. Инструктаж.

Практика: изучение отталкивания, изучение сочетания разбега с отталкиванием.

6.2. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись»

Практика: изучение отталкивания, изучение сочетания разбега с отталкиванием.

6.3. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись»

Практика: Изучение техники полетной фазы, изучение группировки и приземления.

6.4. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» Спортивные игры.

Практика: изучение прыжка в целом, совершенствование техники.

6.5. Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. Спортивные игры.

Практика: совершенствование прыжка в целом, совершенствование техники.

6.6. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.

Практика: Бег в медленном темпе (3-3,5 мин). Соревнования по прыжкам в длину.

7. Эстафетный бег (6 часа)

7.1. Инструктаж по ТБ. Технике эстафетного бега. Подвижная игра.

Теория: ознакомление с техникой. Инструктаж

Практика: Разминка. Встречная эстафета. изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног.

7.2. Техника эстафетного бега. Подвижные игры.

Практика: ОРУ. Спец. упражнения. Обучение технике эстафетного бега

7.3. Техника эстафетного бега. Подвижные игры.

Практика: ОРУ. Спец. упражнения. совершенствование технике эстафетного бега

7.4. Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. Спортивные игры.

Практика: Соревнования встречная эстафета.

8. Прыжки в высоту (5 часов)

8.1. Инструктаж по ТБ. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Спортивные игры.

Теория: ознакомление с техникой. Инструктаж.

Практика: ОРУ. Изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног

8.2. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Спортивные игры.

Практика: изучение техники отталкивания, изучение ритма последних шагов разбега и техники, подготовки к отталкиванию.

8.3. Техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Спортивные игры.

Практика: изучение техники перехода через планку.

8.4. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Спортивные игры.

Практика: изучение техники приземления.

8.5. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Спортивные игры.

Практика: изучение техники прыжка в целом.

8.6. Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание».

Практика: соревнования по прыжкам высоту

9. Кроссовая подготовка (14часов)

9.1. Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.

Теория: Ознакомление с техникой кроссовой подготовки. Инструктаж

Практика: ОРУ. Изучение техники Бега с ускорением. Метание набивного мяча.

9.2. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.

Практика: Разминка, спец. беговые Бег на средние дистанции 400-500 м

9.3. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры.

Практика: Разминка, спец. беговые Бег на средние дистанции 300-500 м

9.4. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе. Подвижная игра.

Практика: ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин

9.5. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. Спортивные игры.

Практика: Разминка, Бег с ускорением. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.

9.6. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м. Спортивные игры

Практика: ОРУ. Повторный бег 2*60м. Метание мяча в цель

9.7. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.

Практика: Разминка, спец. Беговые. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м

9.8. Кроссовый бег 2000 м. Спортивные игры.

Практика: ОРУ. Бег 2000м

9.9. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе. Спортивные игры.

Практика: ОРУ с набивными мячами. Равномерный бег 2000-3000 м.

9.10. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Спортивные игры.

Практика: Кросс в сочетании с ходьбой до 2000-3000 м.

9.11. Соревнования по бегу на длинные дистанции.

Практика: соревнования по бегу, девочки 2000м, юноши 3000м.

10. Бег на короткие дистанции (10 часов)

10.1. Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра

Теория: ознакомление с техникой метания мяча. Инструктаж.

Практика: изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Метание мяча в горизонтальную цель.

10.2. Техника спринтерского бега. Бег с высокого старта. Спортивные игры.

Практика: Разминка с малыми мячами. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.

10.3. Техника спринтерского бега: Бег с низкого старта. Спортивные игры.

Практика: ОРУ. Старт из разных исходных положений. Бег с низкого старта. Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд.

10.4. Техника спринтерского бега. Спортивные игры.

Практика: выполнение стартовых команд, повторные старты без сигнала и по сигналу, изучение техники стартового разгона, изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции

10.5. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.

Практика: Разминка, спец. Беговые. Бег с высокого старта. Бег 60 м

11. Прыжки в длину(5 часа)

11.1. Инструктаж по ТБ. Техники прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.

Теория: Техника прыжка в длину с разбега. Инструктаж

Практика: Разминка. совершенствование прыжка в целом, совершенствование техники.

11.2. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» Спортивные игры.

Практика: техника полетной фазы, группировка и приземление.

11.3. Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.

Практика: Соревнования по прыжкам в длину, на лучший результат

12. Метания мяча (6 часа)

12.1. **Теория:** Техника метания мяча. Спортивные игры.

Практика: Разминка. Работа с набивными мячами

12.2. Техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.

Практика: Разминка, работа с набивными мячами.

12.3. Техника метания мяча. Метание мяча на дальность. Спортивные игры.

Практика: Разминка, метание мяча на дальность. Бег 20 минут

12.4. Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивные игры

Практика: соревнования по метанию, на результат

13. Эстафетный бег (3 часа)

13.1. Инструктаж по ТБ. Техника эстафетного бега. Подвижная игра.

Теория: Повторное ознакомление с техникой эстафетного бега. Инструктаж

Практика: Разминка. Спец. упражнения. Встречная эстафета

13.2. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры.

Практика: ОРУ. Встречная эстафета

14. Прыжки в высоту (4 часа)

14.1 Инструктаж по ТБ. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Спортивные игры.

Теория: повторить, ознакомление с техникой прыжка в высоту. Инструктаж.

Практика: Разминка. Спец. беговые. Ускорение 10 раз. по 60 м. Прыжок в высоту.

14.2. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Спортивные игры.

Практика: техника отталкивания, ритм последних шагов разбега и техника, подготовки к отталкиванию.

14.3. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Бег в медленном темпе. Спортивные игры.

Практика: Разминка. совершенствование техники прыжка в целом. Бег в медленном темпе 20 минут

14.4. Соревнования по прыжкам в высоту. Подвижная игра.

Практика: Соревнования по прыжкам в высоту

15. Кроссовая подготовка (14 часов)

Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры.

Теория: ознакомление с кроссовой подготовкой. Инструктаж.

Практика: Разминка, спец. Беговые. Бег на 300-500м.

Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.

Практика: Разминка, спец. Беговые. Бег на 400-500 м.

Равномерный бег 1000-1200 м. Спортивные игры.

Практика: Равномерный бег 1000-1200 м

Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.

Практика: ОРУ, бег в сочетании с ходьбой. Гибкость

Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры.

Практика: спец. Беговые. Кроссовый бег 1000м. Гибкость

Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.

Практика: ОРУ с набивными мячами. Кросс в равномерном темпе на время. Гибкость на результат

Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.

Практика: ОРУ. Спец. Беговые. Челночный бег 3*10

Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.

Практика: ОРУ. бег в сочетании с ходьбой

Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Спортивные игры.

Практика: ОРУ, кросс в сочетании с ходьбой. Пресс и отжимание на результат.

Соревнования по бегу на длинные дистанции.

Практика: Соревнования по бегу. Девушки 2000м, Юноши 3000. Подтягивание на результат

Планируемые результаты первого года обучения

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

- ☐ Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- ☐ правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- ☐ названия разучиваемых легко атлетических 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 в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
- ☐ 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.

**Учебно-тематический план
второго года обучения**

№	Тема занятия	Количество о часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроль
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	1	1	-	Тестирование
2	Спортивная ходьба.	4	1	4	Контрольное тестирование
3	Изучение техники бега.	5	1	4	Тестирование
4	Бег на короткие дистанции.	16	2	14	Тестирование
5	Прыжки в длину.	5	1	4	Контрольное тестирование
6	Эстафетный бег	5	-	5	Контрольное тестирование
7	Прыжки в высоту.	5	1	4	тестирование
8	Метания мяча	5	1	4	Контрольное тестирование
9	Кроссовая подготовка	12	-	12	Контрольное тестирование
10	Спортивные игры	9	-	9	
11	Итоговые контрольные занятия	1	-	1	
	ИТОГО	68	8	60	

Содержание программы второго года обучения

1.Вводное занятие. График работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке.

2.Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта (1 час)

Теория. Легкая атлетика в России. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость).

3.Спортивная ходьба (4часа)

Теория. Инструктаж по ТБ.

Практика. Техника спортивной ходьба

Техника спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе. Спортивные игры.

4.Изучение техники бега (6 часа)

Теория. Инструктаж по ТБ.

Практика. Техника бега. Спортивные игры.

Низкий старт, стартовый разбег. Спортивные игры

Челночный бег. Подвижные игры.

5.Бег на короткие дистанции (8 часов)

Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции.

Практика. Спортивные игры.

Техника спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры.

Бег на короткие дистанции 30,60, 100м

Техника спринтерского бега. Финиширование в беге на 60м

Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.

ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры

6.Прыжки в длину (6 часов)

Инструктаж по ТБ. Техника прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.

Практика. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись»

Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» Спортивные игры.

Техника прыжка в длину с разбега.

Спортивные игры.

Метание малого мяча. Спортивные игры.

Контрольное занятие по прыжкам в длину. Метание мяча, гранаты на результат.

7.Эстафетный бег (5 часа)

Инструктаж по ТБ. Техника эстафетного бега 4x100.

Практика. Техника эстафетного бега. Низкий старт.

Техника эстафетного бега. Спортивные игры.

Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.

8.Прыжки в высоту (5 часов)

Инструктаж по ТБ. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».

Теория. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» подготовки к отталкиванию.

Практика. Спринтерский бег.

Практика. Спортивные игры(4 часа)

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание»

Спортивные игры.

Контрольное занятие.

9.Метание (5 часов)

Теория. Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг,2 кг.

Практика. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-800 м. Подвижная игра.

Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 800-1000 м. Спортивные игры.

Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Спортивная игра.

Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.

Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.

Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.

Кроссовый бег 2000 м.,3000м.

Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.,2000м,3000м. Спортивные игры

Контрольный урок. Спортивные игры.

Соревнования по бегу на дистанции 1000м, 2000м.

10.Бег на короткие дистанции (8 часов)

Инструктаж по ТБ.

Практика. Техника бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра

Техника спринтерского бега.

Бег с высокого старта.

Спортивные игры.

Бег с низкого старта 10-15 м (варианты низкого старта). Спортивные игры.

Техника спринтерского бега 100 м. Круговая эстафета.

Спортивные игры.

Высокий старт с последующим ускорением 30 м, 60, 100 м Спортивные игры.

11. Прыжки в длину (5 часа)

Теория. Инструктаж по ТБ. Техника прыжка в длину с разбега (трехфазный прыжок разбег, полет, приземление).

Практика. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» приземление.

Соревнования по прыжкам в длину. Бег в равномерном темпе. Спортивные игры.

12. Метание мяча (5 часа)

Теория. Техника метания мяча, гранаты на дальность.

Практика. Техника метания малого мяча.

Метание набивных мячей 1 кг, 2 кг. Спортивные игры.

Техника метания гранаты. Метание гранаты. Спортивные игры.

Соревнования по метанию мяча и гранаты на результат.

13. Эстафетный бег (5 часа)

Теория. Инструктаж по ТБ.

Практика. Техника эстафетного бега. Подвижная игра.

Встречная эстафета. Эстафета 4 x 100. Подвижные игры.

14. Прыжки в высоту, в длину (4 часа)

Теория. Инструктаж по ТБ. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».

Практика. Техника прыжков с места, с разбега.

Спринтерский бег.

Спортивные игры.

Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в равномерном темпе.

Соревнования по прыжкам в высоту. Подвижная игра.

Бег на короткие дистанции

16. Кроссовая подготовка (12 часов)

Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка.

Практика. Бег на средние дистанции 300-500 м, 800 м. Спортивные игры.

Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 500-800 м. Подвижная игра.

Равномерный бег 1000-1500 м, 2000 м. Спортивные игры.

Кросс в сочетании с ходьбой до 1000 м. Спортивные игры.

Кроссовый бег 1500,2000м,3000м. Спортивные игры.

Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 2000м. (д), 3000 м(м).Спортивные игры.

Развитие координации. Челночный бег 3*10 м.

Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.

Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Спортивные игры.

Соревнования по бегу на длинные дистанции.

Тематическое планирование

(второго года обучения)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (1 час)				
1.1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке.	1	1	
2. История развития легкой атлетики (1 час)				
2.1.	Легкая атлетика в России. Виды легкой атлетики: Спринтерский бег, бег на средние дистанции, на выносливость, марафонский бег. Спортивные игры.	1	1	
3.Спортивная ходьба(2 часа)				
3.1	Инструктаж по ТБ. Техника спортивной ходьбы Спорт. игры.	1	0,5	0,5
3.2	Техника спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе. Спортивные игры.	1		1
4.Техника бега(3 часа)				
4.1	Инструктаж по ТБ. Техника бега. Спортивные игры.	1	0,5	0,5
4.2	Низкий старт, стартовый разбег. Спортивные игры	1		1
4.3	Высокий старт с ускорением. Техника бега. Подвижная игра.	1		1
5. Бег на короткие дистанции(6 часов)				
5.1	Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции. Спортивные игры.	1	0,5	0,5
5.2	Техника спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон. Спортивные игры.	1		1
5.3	Техника спринтерского бега 10-15 м.	1		1
5.4	Техника спринтерского бега	1		1
5.5	Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные	1		1

	игры.			
5.6	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры.	1		1
6. Прыжки в длину (6 часов)				
6.1	Инструктаж по ТБ. Техника прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.	1	0,5	0,5
6.2	Техника прыжка в длину способом «прогнувшись»	1		1
6.3	Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» Спортивные игры.	1		1
6.4	Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» Спортивные игры.	1		1
6.5	Техника прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат. Спортивные игры.	1		1
6.6	Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.	1		1
7.Эстафетный бег (4 часа)				
7.1	Инструктаж по ТБ. Техника эстафетного бега. Подвижная игра.	1	0,5	0,5
7.2	Техника эстафетного бега. Круговая эстафета.	1		1
7.3	Техника эстафетного бега 4х100. Подвижные игры.	1		1
7.4	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100. Спортивные игры.	1		1
8.Прыжки в высоту (6 часов)				
8.1	Инструктаж по ТБ. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Спортивные игры.	1	0,5	0,5
8.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» подготовки к отталкиванию. Спортивные игры.	1		1
8.3	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Спортивные игры.	1		1
8.4	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Спортивные игры.	1		1
8.5	Техника прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.	1		1
8.6	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание».	1		1
9.Кроссовая подготовка (11 часов)				
9.1	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг. Спортивные игры.	1	0,5	0,5
9.2	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1		1
9.3	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры.	1		1
9.4	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Подвижная игра.	1		1
9.5	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета. Спортивные игры.	1		1
9.6	Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м. Спортивные игры	1		1
9.7	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.	1		1
9.8	Кроссовый бег 2000 м. Спортивные игры.	1		1
9.9	Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.	1		1

9.10	Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Спортивные игры.	1		1
9.11	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1		1
10.Бег на короткие дистанции (5 часов)				
10.1	Инструктаж по ТБ. Техника бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	1	0,5	0,5
10.2	Техника спринтерского бега. Бег с высокого старта. Спортивные игры.	1		1
10.3	Техника спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Спортивные игры.	1		1
10.4	Техника спринтерского бега: Спортивные игры.	1		1
10.5	Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м. Спортивные игры.	1		1
11.Прыжки в длину (4 часа)				
11.1	Инструктаж по ТБ. Техника прыжка в длину с разбега. Спортивные игры.	1	0,5	0,5
11.2	Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» Спортивные игры.	1		1
11.3	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.	1		1
12.1	Техника метания мяча. Спортивные игры.	1		1
12.2	Техника метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг, 2 кг. Спортивные игры.	1		1
12.3	Техника метания мяча. Метание мяча на дальность. Спортивные игры.	1		1
12.4	Соревнования по метанию мяча на дальность. Спортивные игры	1		1
13.Эстафетный бег(2 часа)				
13.1	Инструктаж по ТБ. Техника эстафетного бега. Подвижная игра.	1	0,5	0,5
13.2	Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры.	1		1
14.Прыжки в высоту (4 часа)				
14.1	Инструктаж по ТБ. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег. Спортивные игры.	1	0,5	0,5
14.2	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» Спортивные игры.	1		1
14.3	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе. Спортивные игры.	1		1
14.4	Соревнования по прыжкам в высоту. Подвижная игра.	1		1
15.Кроссовая подготовка (10 часов)				
15.1	Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. Спортивные игры.	1	0,5	0,5
15.2	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1		1
15.3	Равномерный бег 1000-1200 м. Спортивные игры.	1		1
15.4	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Спортивные игры.	1		1
15.5	Кроссовый бег 1000 м. Спортивные игры.	1		1

15.6	Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м. Спортивные игры.	1		1
15.7	Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1		1
15.8	Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1		1
15.9	Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Спортивные игры.	1		1
15.10	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1		1

Планируемые результаты второго года обучения

знать:

- ☐ Правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- ☐ Технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
- ☐ 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 в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность. Сдачи норм ВСФК ГТО
- ☐ Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.
- ☐ Технику прыжка в высоту способом «перешагивание».

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.
- ☐ Прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- ☐ Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- ☐ Выполнять акробатические упражнения и соединения упражнений на высоком качественном уровне;
- ☐ Выполнять технические и тактические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- ☐ Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Планируемые результаты.

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.

Личностные результаты :

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- 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.

Предметные результаты:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
- 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.

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.
- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

- находить ошибки при выполнении учебных заданий;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные результаты

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.
- правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации,
- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.
- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;

Материально – технические обеспечения программы:

Количество учебного оборудования, приведено исходя из его необходимого минимума. Для характеристики качественных показателей используются следующие обозначения:

Д - Демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на группу);

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Ф – комплект фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух обучающихся);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

п/п	Наименования оборудования	Количество исходя из минимума	Характеристика количественных показателей
1	Спортивный зал	1 шт 155,5 м ²	
2	Стенка гимнастическая	3 шт	Ф
3	Гимнастический мат	6шт	Ф
4	Гимнастический конь	1 шт	Д
5	Гимнастическая скамейка	2 шт	Ф
6	Гимнастический обруч	15 шт	Ф
7	Гимнастическая скакалка	15 шт	Ф
8	Гимнастическая палка	15 шт	К
9	Мяч резиновый	5 шт	Ф
10	Мяч набивной 2-3 кг	2 шт	Ф
11	Кегли	10 шт	П
12	Секундомер	1 шт	Д
13	Рулетка	1 шт	Д
14	Свисток	1 шт	Д
15	Мяч теннисный	4 шт	Ф
16	аптечка	1 шт	Д

Формы и виды контроля

Важным звеном управления подготовкой обучающихся является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. Перед началом освоения программы на основе беседы и анкетирования определяется стартовый уровень знаний и умений обучающихся, их потребности и интересы. В качестве текущего и итогового контроля учащихся предусмотрено важное проведение тестирование по пройденным темам, обязательного выполнения практического задания, итоговая проверка знаний в виде практического задания.

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Уровень	Возрастные группы, лет							
			юноши				девушки			
			15	16	17	18	15	16	17	18
1	Бег 60 м	высокий	8,2	8,0	8,0	7,9	9,6	9,3	9,3	9,6
		средний	9,2	8,5	8,5	8,6	10,4	10,1	10,1	10,5
		низкий	9,6	8,8	8,8	9,0	10,6	10,5	10,5	10,9
2	Бег на 2000м (девушки) Бег на 3000 (юноши)	высокий	13.00	12.40	12.40	12.00	10.00	9.50	9.50	10.50
		средний	14.50	14.30	14.30	13.40	11.40	11.20	11.20	12.30
		низкий	15.20	15.00	15.00	14.30	12.10	12.00	12.00	13.10
3	Челночный бег 3*10 м	высокий	7,2	6,9	6,9	7,1	8,0	7,9	7,9	8,2
		средний	7,8	7,6	7,6	7,7	8,8	8,7	8,7	8,8
		низкий	8,1	7,9	7,9	8,0	9,0	8,9	8,9	9,0
4	Прыжок в длину с места (см.)	высокий	215	230	230	240	180	185	185	195
		средний	190	210	210	225	160	170	170	180
		низкий	170	195	195	210	150	160	160	170
5	Метания мяча (150)	Высокий	40	45	45	50	27	32	32	35
		Средний	34	39	39	45	21	25	25	29
		Низкий	30	34	34	40	19	21	21	24

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.
3. Теория и методика физической культуры Холодов
4. Сеть творческих учителей www.it-n.ru
<http://www.bibliotekar.ru> библиотека
<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
5. <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658555

Владелец Ефимова Анастасия Валерьевна

Действителен с 10.01.2025 по 10.01.2026