



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кутуликская средняя общеобразовательная школа
МО «Аларский район»
Иркутской области

Дополнительная общеразвивающая программа
спортивное направление
легкая атлетика
уровень образования
2023-2024 учебный год

Составила:
учитель физической культуры
О.А. Белобородова

Согласовано:
Зам. Директора по ВР
Колесникова И.Е. 
«__» _____ 2023г



Утверждено:
Директор школы
Санжихаева О.Д. 
«__» _____ 2023г

Планируемые результаты

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.).

Содержание программы

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

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.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег;
- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;

- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
- упражнения на гимнастических снарядах.
- акробатические упражнения: перекувырки, стойки;
- подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега, (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Распределение часов программного материала

№		
1	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	2
2	История развития легкой атлетики	1
3	Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта	2
4	Практические занятия	18
6	Практические занятия	81
7	Итого	102

Календарно- тематическое планирование

№	Содержание	час	дата
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	1	
2	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	1	

	История развития легкой атлетики	1	1
4	Анализ техники ходьбы и бега. Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. 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.	1	1
5	Спортивная ходьба. Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	(3ч) 1	1
6	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	1
7	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Минисоревнования по спортивной ходьбе.	1	1
8	Изучение техники бега Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	(5ч) 1	1
9	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	1	1
10	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	1
11	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	1
12	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	1
13	Бег на короткие дистанции Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	(10ч) 1	1
14	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон	1	1
15	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	1	1
16	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1	1
17	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	1	1
18	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок	1	1
19	Обучение технике спринтерского бега:	1	1

	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции 		
20	<p>Обучение технике спринтерского бега:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега 	1	
21	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	
22	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1	
23	<p>Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и роста-весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.</p>	1	
24	<p>Прыжки в длину (6 часов)</p> <p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.</p>	(6ч) 1	
25	<p>ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием 	1	
26	<p>ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления 	1	
27	<p>ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение прыжка в целом - совершенствование техники 	1	
28	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1	
29	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	
30	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1	
31	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	1	
32	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры	1	
33	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	
34	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1	
35	<p>Прыжки в высоту (8 часов)</p> <p>Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.</p>	(8ч) 1	
36	<p>Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники 	1	

	подготовки к отталкиванию.		
37	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку	1	
38	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления	1	
39	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	1	
40	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	
41	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	1	
42	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	1	
43	Кроссовая подготовка ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	(17ч)	
44	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	
45	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1	
46	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1	
47	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1	
48	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	1	
49	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	1	
50	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10 м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	
51	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м..	1	
52	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	1	
53	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	
54	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1	
55	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м..	1	
56	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	1	
57	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	1	
58	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1	
59	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1	
60	Спортивная ходьба Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	(2ч)	

61	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.	1	
62	Бег на короткие дистанции Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	(8 ч) 1	
63	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	1	
64	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	1	
65	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд	1	
66	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	1	
67	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега	1	
68	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	
69	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1	
70	Прыжки в длину (5 ч) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	(5 ч) 1	
71	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием	1	
72	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление	1	
73	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	1	
74	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	
75	Метание мяча (4 ч) ОФП. Совершенствование техники метания мяча	(4 ч) 1	
76	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.	1	
77	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе	1	
78	Соревнования по метанию мяча на дальность.	1	
79	Эстафетный бег (2 ч) Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	(2 ч) 1	

80	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	1	
81	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1	
82	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию	1	
83	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.	1	
84	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления	1	
85	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом	1	
86	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	1	
87	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	1	
88	Соревнования по прыжкам в высоту.	1	
89	Кроссовая подготовка (10 ч) Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	10	
90	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	1	
91	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	1	
92	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	1	
93	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	1	
94	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	1	
95	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	1	
96	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10 м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	1	
97	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.	1	
98	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м	1	
99	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	
100	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	1	
101	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.	1	
102	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	1	

Оценочные материалы и формы промежуточной аттестации

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.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

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

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

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

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой 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 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.
- 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.
Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Список литературы

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.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вamк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. Кузнецов В.С, 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