

Министерство образования и науки Калужской области

Отдел образования администрации МР «Сухиничский район» Муниципальное казенное  
общеобразовательное учреждение

«Стрельненская основная общеобразовательная школа»

с. Стрельна Сухиничского района Калужской области

Принята на заседании педагогического совета

Утверждаю

«30» августа 2019 г

Директор МКОУ «Стрельненская основная школа»

Протокол №\_1\_

\_\_\_\_\_ (Колган Т.П)

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

### **«Легкая атлетика»**

**Возраст обучающихся: 10-14 лет**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Уровень программы: стартовой**

Автор-составитель:

Глухова Наталья Евгеньевна,

учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», основными положениями ФГОС НОО.

Группа занимающихся в кружке легкая атлетика состоит из ребят возрастом 10-14 лет.

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.

**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.

**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.

### Результаты освоения курса внеурочной деятельности 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.

## Раздел «Содержание курса внеурочной деятельности»

№ п\п	Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации	Виды деятельности
	<p><b>1 раздел: Беговые упражнения</b>  <b>Теоретическая часть:</b>  <i>Знания о физической культуре:</i>            - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой  <i>Физическая культура человека</i>            - режим дня, его основное содержание и правила планирования.  <b>Практическая часть:</b> высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая.</p> <p>Индивидуальная.</p>
	<p><b>2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»</b>  <b>Теоретическая часть:</b>  <i>Знания о физической культуре:</i>            - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.            - история развития легкой атлетики  <b>Практическая часть:</b> 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.</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p>
	<p><b>3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</b>  <b>Теоретическая часть:</b>  <i>Знания о физической культуре:</i>            - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.  <i>Физическая культура (основные понятия).</i>            - физическое развитие человека  <b>Практическая часть:</b> 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.</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая</p> <p>Индивидуальная</p>

<p><b>4 раздел: Метание малого мяча</b></p> <p><b>Теоретическая часть:</b>  <i>Знания о физической культуре:</i>  - правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.  <i>Физическая культура человека</i>  - значение правильного питания при занятиях спортом</p> <p><b>Практическая часть:</b> 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</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Групповая Индивидуальная</p>
<p><b>5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой</b></p> <p><b>Теоретическая часть:</b>  <i>Знания о физической культуре:</i>  - правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.  <i>Способы двигательной деятельности</i>  - подготовка к занятиям легкой атлетикой</p> <p><b>Практическая часть:</b>  <i>Игры с бегом:</i> «Волк во рву», «Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.  <i>Игры с прыжками:</i> «Попрыгунчики-воробушки», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», Иг «Удочка», «Бой петухов»  <i>Игры с метанием:</i> «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».</p>	<p>Словесная</p> <p>Наглядная</p>	<p>Игровая</p>

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	<b>Бег на короткие дистанции</b>	<b>2</b>	В процессе обучения	<b>2</b>
1.1	Техника выполнения высокого старта Техника выполнения низкого старта	1	-	1
1.2	Стартовый разгон и бег по дистанции	1	-	1
2	<b>Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"</b>	<b>2</b>	В процессе обучения	<b>2</b>
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	1	-	1
2.2	Техника приземления	1	-	1
3.	<b>Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"</b>	<b>2</b>	В процессе обучения	<b>2</b>
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	1	-	1
3.2	Постановка толчковой ноги на место	1	-	1

	отгалкивания . Прыжковые упражнения специальные			
4.	<b>Метание малого мяча</b>	<b>2</b>	В процессе обучения	8
4.1	Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	1	-	1
4.2	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.	1	-	1
5.	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетикой и спортивные игры</b>	<b>9</b>	В процессе обучения	9
5.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики и спортивные игры	9	-	9
Всего:		<b>17</b>		17

### Учебный план

№	Содержание занятий	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке.	1	1	0	
2.	Лёгкоатлетическая разминка. Высокий старт. Бег с ускорением	1	0	1	
3.	Высокий старт. Бег с ускорениями. Эстафеты Низкий старт. Бег на короткие дистанции	1	0	1	
4.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1	0	1	
5	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»	1	0	1	
6.	Техника метания мяча Техника эстафетного бега 4х40м Метания мяча на дальность	1	0	1	
7	Специальные беговые упражнения	1	0	1	
8	Развитие координации Низкий старт, стартовый разбег	1	0	1	
9	ОФП – подтягивания, поднятие туловища из положения лежа	1	0	1	

10	Подвижные игры	1	0	1	
11	Спортивные игры	1	0	1	
12	Подвижные игры	1	0	1	
13.	Подвижные игры	1	0	1	
14	Спортивные игры	1	0	1	
15	Подвижные игры	1	0	1	
16	Спортивные игры	1	0	1	
17	Спортивные игры	1	0	1	
	ИТОГО:	17			

### Календарно-тематический график

№	Месяц	Число	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.			13.50 14.30	Т	1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке.	Спортзал	
2.			13.50 14.30	П	1	Лёгкоатлетическая разминка. Высокий старт. Бег с ускорением	Спортплощадка	
3.			13.50 14.30	П	1	Высокий старт. Бег с ускорениями. Эстафеты Низкий старт. Бег на короткие дистанции	Спортплощадка	
4.			13.50 14.30	П	1	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	Спортплощадка	
5			13.50 14.30	П	1	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание»	Спортплощадка	
6.			13.50 14.30	П	1	Техника метания мяча Техника эстафетного бега 4x40м Метания мяча на дальность	Спортплощадка	
7			13.50 14.30	П	1	Специальные беговые упражнения	Спортплощадка	
8			13.50 14.30	П	1	Развитие координации Низкий старт, стартовый разбег	Спортп	

							лошадка	
9			13.50 14.30	П	1	ОФП – подтягивания, поднятие туловища из положения лежа	Спортп лошадка	
10			13.50 14.30	П	1	Подвижные игры	Спортп лошадка	
11			13.50 14.30	П	1	Спортивные игры	Спортп лошадка	
12			13.50 14.30	П	1	Подвижные игры	Спортп лошадка	
13.			13.50 14.30	П	1	Подвижные игры	Спортп лошадка	
14			13.50 14.30	П	1	Спортивные игры	Спортп лошадка	
15			13.50 14.30	П	1	Подвижные игры	Спортп лошадка	
16			13.50 14.30	П	1	Спортивные игры	Спортп лошадка	
17			13.50 14.30	П	1	Спортивные игры	Спортп лошадка	
					17	ИТОГО:		

**Т-теория**  
**П-практика**

**УМК**

### **Степанов П. В.**

**С79** Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафонов. — М. : Просвещение, 2011. — 80 с. — (Работаем по новым стандартам). — ISBN 978-5-09-017995-9.