

Управление образования АМО ГО «Сыктывкар»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18»
«18 №- а шор школа» Муниципальной ашшорлуна велодан учреждение

ПРИНЯТО:
На заседании Педагогического совета
Протокол №1
от 30.08.2022 г.

РАССМОТРЕНО:
На заседании Совета родителей
Протокол №1
От 30.08.2022 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ №18»
С.Н. Чушева
Приказ №565 от «30» августа 2022 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

"Лёгкая атлетика"

5-6 классы

Автор- составитель:
Сямтомова К.Е., учитель физической культуры.

Сыктывкар, 2022

Пояснительная записка

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание, толкание ядра, а также легкоатлетические многоборья. Основой лёгкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия лёгкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укрепляют здоровье детей. Популярность и массовость лёгкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простой техникой выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках и залах, но и в естественных условиях. Лёгкая 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 организма в целом. Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть её возможности в семье и школе, предоставляет ребёнку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен. Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами лёгкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям лёгкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят два раза в неделю по 1 часу. Набор группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребёнка заниматься в секции, если этому не противоречат рекомендации педиатра.

Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей;
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о лёгкой атлетике, её истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Задачи:

1. Оздоровительные:

- усовершенствование функциональных возможностей организма, развитие основных жизнеобеспечивающих систем;
- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- формирование знаний относительно функциональной направленности физических упражнений, их эффективного использования для укрепления здоровья, проведение активного отдыха и здорового образа жизни;
- овладение основами оздоровительной деятельности, развитие основных физических качеств и двигательных способностей, повышение уровня физической подготовленности учеников.

2. Образовательные:

- освоение знаний о лёгкой атлетике, её истории и современном развитии;
- освоение техники бега на короткие дистанции;
- освоение техники выполнения высокого и низкого старта;
- освоение техники выполнения прыжка в длину с разбега;
- освоение техники передачи эстафетной палочки;
- освоение техники метания;
- освоение техники эстафетного бега.

3. Воспитательные:

- воспитание любви к спорту;
- прививание интереса к соревнованиям;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как наивысшей социальной ценности личности;
- воспитание интереса, потребности и привычки в систематическом выполнении физических упражнений;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование адекватной самооценки личности, морального сознания, целеустремлённости, уверенности в своих силах, выдержки;
- воспитание культуры поведения, чувства такта и вежливости, чувства собственного достоинства.

4. Развивающие:

- развитие физических качеств (скорости, гибкости, ловкости, выносливости, скорости реакции, способности к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной стойкости, и т.п.);
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для усовершенствования беговых, прыжковых, метательных навыков.

Специальная физическая подготовка. Основой для качественного овладения технических элементов лёгкой атлетики является развитие специальных физических качеств и двигательных действий, специфических для бега на короткие и длинные дистанции, метании и прыжков.

К ним относятся:

- проявление скорости, прыгучести;
- объединение скоростно-силовых качеств;
- объединение скоростной выносливости и выносливости в целом;
- акробатической ловкости и гибкости.

Предполагаемые результаты:

- желание заниматься тем или иным видом лёгкой атлетики;
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков;
- расширение знаний по вопросам правил соревнований;
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- владение техникой бега на короткие и средние дистанции;
- владение техникой бега на длинные дистанции;
- развитие волевых качеств: целеустремлённости, настойчивости, смелости, решительности;
- интерес родителей к занятиям ребёнка в секции.

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся будут:

Знать:

- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
- о простейших правилах проведения соревнований по легкой атлетике;
- о правилах подвижных игр;
- о способах закаливания организма.

Уметь:

- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- играть в различные подвижные игры;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах и потёртостях.
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проводить самостоятельные занятия по коррекции осанки и телосложению, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Общая структура занятий

В отдельном занятии, являющемся самостоятельной структурой единицей тренировочного процесса, могут применяться различные средства, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психологической и интегральной подготовки, создаются предпосылки для эффективного протекания адаптационных и восстановительных процессов в организме юного спортсмена. Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых цель и задачи занятий, закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе выполнения его программы, величина нагрузки, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха.

В вводно-подготовительной части проводятся организационные мероприятия и непосредственная подготовка обучающегося к выполнению программы основной части занятий. Четкое начало занятия дисциплинирует спортсменов, приучает их к слаженным действиям, концентрирует внимание на предстоящей деятельности. При правильной настройке на выполнение программы занятия возникает предстартовое состояние, которое заключается в повышении активности основных функциональных систем организма, что способствует более быстрой подготовке его к предстоящей работе. Основным элементом этой части занятия является разминка - выполнение комплекса упражнений, активизирующих деятельность функциональных

систем организма юного спортсмена в соответствии с требованиями, предъявляемыми содержанием основной части занятия.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Выполняемая работа может быть направлена на совершенствование различных сторон физической и психологической подготовленности, совершенствованием техники, тактики и др. Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки. Последовательность упражнений, включаемых в основную часть занятий, должна обеспечивать высокий уровень готовности спортсменов и их выполнению. В частности, упражнения, направленные на обучение новых технических навыков, следует размещать в начале основной части занятия, а тренировочные серии, способствующие развитию выносливости, как правило, в ее второй части.

В заключительной части занятия планируются упражнения, способствующие снижению возбуждения, вызванного предшествовавшей напряженной работой, создаются условия для эффективного протекания восстановительного процесса.

Модель тренировочного занятия.

- **Разминка**, включающая упражнения, способствующие активизации сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системы.
- **Первая основная часть.** Выполняются упражнения, направленные на совершенствование техники, повышение уровня силовых и скоростных качеств, анаэробных возможностей.
- **Короткая восстановительная часть.**
- **Вторая основная часть.** Выполняются упражнения, направленные на развитие выносливости, но не предъявляющие высоких требований к технике движений и координации.
- **Заключительная часть.** Малоинтенсивная работа, способствующая восстановлению.

Типы и формы организации занятий:

- **Учебные занятия** предполагают использование нового материала, который может быть связан с освоением различных элементов техники, разучиванием рациональных тактических смел, повышением эффективности контроля и управления двигательными действиями и т.п.
- **Тренировочные занятия** направлены на осуществление различных видов подготовки – от технической до интегральной. В этих занятиях многократно повторяются хорошо освоенные упражнения. В зависимости от содержания занятия могут носить избирательный или комплексный характер, в зависимости от объема и интенсивности работы – характеризуются различными по величине нагрузками.
- **Учебно-тренировочные занятия** представляют собой промежуточный тип занятий между чисто учебными и тренировочными. В этих занятиях обучающиеся совмещают освоение нового материала с его закреплением. Учебно-тренировочные занятия особенно широко используются на втором этапе многолетней подготовке, в макроцикле во второй половине первого и в начале второго этапа подготовительного периода.
- **Восстановительные занятия** характеризуются небольшими суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода. Их основная задача – стимулировать восстановительные процессы после перенесенных больших нагрузок в предыдущих занятиях, создать благоприятный фон для протекания в организме спортсмена адаптационных реакций.
- **Модельные занятия** являются важной формой интегральной подготовки спортсменов к основным соревнованиям. Программа таких занятий строится в строгом соответствии с программой предстоящих соревнований и их регламентом, составом и возможностями предполагаемых участников.

- **Контрольные занятия** предусматривают решение задач контроля за эффективностью процесса подготовки. В зависимости от содержания они могут быть связаны с оценкой эффективности технической, физической, тактической и других видов подготовки.

-

Материально-техническое обеспечение:

- Мячи для метания
- Скакалки
- Гимнастические палки
- Гимнастические маты
- Мячи набивные (метаболы)
- Эстафетные палочки
- Хоккейная клюшка
- Гимнастическая скамейка
- Теннисные мячи
- Баскетбольные корзины
- Футбольные ворота
- Обручи
- Конусы
- Гантели
- Турники
- Гимнастический мост

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учеников
Теоретически-методические знания	Ученик, ученица: характеризует здоровый образ жизни,

<p>Общая характеристика здорового образа жизни. Виды нарушения осанки и их профилактика. Основы самоконтроля во время занятий физическими упражнениями. Техника безопасности во время занятий в спортивном кружке по лёгкой атлетике. История развития легкой атлетики. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка легкоатлетов. Место занятий, оборудование и инвентарь для занятий лёгкой атлетикой.</p>	<p>виды нарушений осанки; соблюдает технику безопасности во время занятий лёгкой атлетикой; владеет методами самоконтроля за соблюдением правильного положения тела; основными приёмами самоконтроля за объективными показателями (ЧСС) во время занятий физическими упражнениями. владеет знаниями истории, имеет представления о физических нагрузках. умеет использовать спортивный инвентарь, знает месторасположения для занятий.</p>
<p>История развития мировой лёгкой атлетики. Общая характеристика вида спорта, его виды, направления. Личная гигиена спортсмена.</p>	<p>Ученик, ученица: характеризует историю развития мировой лёгкой атлетики; называет общую характеристику видов лёгкой атлетики. соблюдает технику безопасности и правила поведения на беговых дорожках и спортивном зале;</p>
<p>Общая физическая подготовка Общеразвивающие упражнения: беговые упражнения, прыжковые</p>	<p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, упражнения для развития мышц, упражнения для укрепления свода стопы</p>

<p>упражнения, упражнения для развития гибкости мышц ног.</p>	
<p>Специальная физическая подготовка</p> <p><i>Упражнения для развития координации движений и ловкости:</i> повторный бег 5x60 м. Выпады вперед и стороны с различной работой и положением рук. Ходьба выпадами, с высоким подниманием бедра и скрестно при различном положении рук. Ходьба перекатом с пятки на носок с высоким подниманием бедра и широкой работой рук. Бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени, подскоки, с работой рук вверх.</p> <p><i>Упражнения для развития скорости:</i> ускорение до 10-15 м. от 6 до 8 раз</p>	<p><i>выполняет упражнения для развития координации движений и ловкости:</i></p> <p>ускорения до 10 м; повторный бег до 60 м; бег из разных исходных положений по зрительному и звуковому сигналу; бег с изменением скорости и направления; «челночный» бег (разные варианты); многократные прыжки с поворотами на 90-180 градусов; акробатические элементы;</p> <p>ходьбу перекатом с пятки на носок, с высоким подниманием бедра; бег с высоким подниманием бедра и забрасыванием голени, подскоки.</p> <p><i>упражнения для развития скорости:</i></p> <p>ускорение до 10-15 м. от 6 до 8 повторений</p>
<p><i>упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами</p>	<p>выполняет: упражнения для развития силы и скоростно-силовых качеств: броски и ловля набивного мяча (1 кг.) в парах</p>
<p>Техническая подготовка</p> <p><i>Техника бега на короткие дистанции.</i> Изучение техники</p>	<p>выполняет пробегание отрезков с высокого старта в среднем и низком темпе, акцентируя постановку стопы с</p>

<p>движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движением ног.</p> <p>Техника высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, техника бега по выражу.</p> <p><i>Техника прыжка в длину с разбега.</i> Техника отталкивания, отталкивание с короткого разбега, приземление, отталкивание со среднего разбега, прыжок с полного разбега.</p>	<p>передней части, сохраняя правильный наклон туловища, положение головы и сочетая ритм движения ног с работой рук</p> <p>выполняет имитацию постановки ноги и отталкивания, стоя боком к гимнастической стенке и держась за неё; доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания; прыжки в шаге с 3 шагов разбега; прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега с доставанием рукой (одноименной толчковой ногой) различных предметов; прыжки с 3-5 шагов разбега, запрыгиванием в положении шага на возвышенность (горку матов, «коня» и т.д.); прыжки в шаге с 3-5 шагов разбега через препятствие (барьер, резинку или планку); прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой; прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной ногой, приземляясь в положении седа в яму с губкой (или с далёким выбрасыванием ног вперёд, прыгая в песок); вис на канате или кольцах в положении шага, раскачивание и</p>
--	--

	<p>приземление в положении седа на горку матов; выпрыгивание с виса на канате в положении шага, раскачивание и приземление в положении седа на горку матов; прыжки с 3-6 шагов разбега через препятствие (барьер, планку, резинку)</p>
<p><i>Техника эстафетного бега.</i> Техника передачи эстафетной палочки. Старт на этапах эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в 20 – метровой зоне.</p>	<p>выполняет: повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью; бег с ускорением 40 и более метров; бег с высоким подниманием коленей, семенящий бег, бег с забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами на отрезках 30-40 м.; имитация движений руками на месте (как во время бега); бег по повороту беговой дорожки (50-60 м.) с различной скоростью, затем бег по кругу различного радиуса (20-10 м.); бег с ускорением по повороту с выходом на прямую</p>
<p>Тактическая подготовка Тактика и техника передачи эстафетной палочки. Бег по дистанции 4по 100 м. Тактика кроссовой подготовке.</p>	<p>выполняет: повторные пробежки отрезков 40-80 м. с невысокой скоростью; комплекс упражнений включающий разновидности ходьбы и бега; упражнения для развития гибкости, упражнения для дыхания; упражнения с гимнастическими палками, скакалками, набивными мячами, переменный бег от 50 до 100м.</p>

<p>Контрольные нормативы, посещение соревнований, судейская практика. Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке</p>	<p>выполняет контрольные нормативы (по желанию), посещает спортивные соревнования по лёгкой атлетике и другим видам спорта.</p> <p>осуществляет использование своей техники в соревнованиях; видит свои ошибки и устраняет их.</p>
<p>Общая физическая подготовка</p> <p>Общеразвивающие упражнения; беговые упражнения, прыжковые упражнения, упражнения для укрепления свода стопы, упражнения для формирования правильной осанки и координации движений, преодоление полосы препятствий.</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p><i>Упражнения для развития скорости: ускорение до 10 м; бег из разных исходных положений; бег с изменением скорости и направления; эстафетный бег; подвижные игры;</i></p>	<p>выполняет общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в движении; акробатические упражнения; преодоление полосы препятствий; равномерный, переменный, интервально – повторный бег на дистанции от 30 до 60 м.</p> <p><i>Упражнения для развития скорости: ускорение с максимальной скоростью 15 -40 м; повторное пробегание отрезков 15 – 20 м.; бег на месте с опорой руками на высоте таза при уменьшенной амплитуде движений ногами: «семенящий» бег с максимально возможным количеством шагов за единицу времени; максимально быстрый бег на отрезках 10-15 м. с наибольшим количеством</i></p>

	<p>шагов; имитация движений ногами велосипедиста, лежа на спине; бег с высоким подниманием бедра в упоре с выполнением движений каждым бедром 150 – 200 раз подряд; прыжки на одной ноге с выносом бедра; прыжки на двух ногах, почти на месте, с подтягиванием бедер к груди; подскоки и выпрыгивание на одной ноге, вторая на опоре высотой 90 – 100 и 50 – 60 см. (в коленном суставе не сгибается); выпрыгивание из глубокого приседа на двух ногах без дополнительной нагрузки; прыжки с места, с трёх, пяти и больше шагов; прыжкообразный бег 60 – 100 прыжков; рывки с высокого и низкого старта; бег с резким изменением направления</p>
<p><i>Упражнения для развития силы:</i></p>	<p><i>упражнения для развития силы:</i> выжимание веса из разных исходных положений; тяга силой рук к груди в наклоне вперёд; поднимание веса прямыми руками вперед из вися; поднимание веса с пола к груди с подрывом; поднимание гири к плечу с пола; толчок гири одной рукой из полуприседа; разгибание рук со штангой из-за головы; приседание с нагрузкой на плечах приседание со штангой сзади; выпады в сторону</p>

<p><i>упражнения для развития выносливости:</i></p>	<p><i>упражнения для развития выносливости:</i> непрерывный равномерный бег с увеличением продолжительности от 2 до 6 минут и умеренной скоростью; непрерывный равномерный бег с постепенным увеличением скорости бега от медленного до среднего</p>
<p><i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег, многоразовые прыжки с поворотами, акробатические элементы, подвижные игры;</p>	<p><i>упражнения для развития ловкости:</i> «челночный» бег (разные варианты); многоразовые прыжки с поворотами на 90, 180 градусов, акробатические элементы;</p>
<p><i>упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств:</i> упражнения с набивными мячами; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; прыжки в длину с места; метание мяча перескакивание через препятствия; подвижные игры</p>	<p><i>упражнения для развития силы и скоростно – силовых качеств:</i> броски и ловля набивного мяча (1 кг.) в парах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки на одной и двух ногах в длину, метание мяча (150 гр.), перескакивание через препятствия, отталкиваясь двумя ногами;</p>
<p><i>упражнения для развития прыгучести:</i></p>	<p><i>упражнения для развития прыгучести:</i> прыжки в длину с места и с разбега; прыжки с разбега через препятствия, отталкиваясь от мостика, и без него; разновидности опорных прыжков; выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, прыжки и выпрыгивания из разных исходных</p>

	положений .
Контрольные соревнования и тесты Организация и проведение соревнований. Подведение итогов соревнований и устранение ошибок.	принимает участие в соревнованиях Осуществляет использование своей техники; видит свои ошибки и устраняет их; помогает своим товарищам при проведении соревнований.

Список литературы

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2003г.

2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2001г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2003г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2006г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2007г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2004г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2001г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2002г.