

Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

- ФГОС основного общего образования (утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897);
- Примерной основной образовательной программы по физической культуре (В.И. Лях)
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Дульдургинская СОШ №2» от 28.08.2016 г.

Цели программы:

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

Задачи:

- - укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- - обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- - подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- - подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

Общая характеристика курса.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. 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.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 5-11 классов. Занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, т.е. 45 мин 2 раза в неделю предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Программа предполагает систему занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Набор в группы осуществляется по желанию ребенка заниматься в секции. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста учитывает увеличение физической нагрузки.

Описание места секции в плане внеурочной деятельности.

Направление внеурочной деятельности	Формы работы	Класс	Колич. часов в неделю
Спортивно-оздоровительное	секция «Легкая атлетика»	5- 11	5

Планируемые результаты освоения курса

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр;
- 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;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- 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.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований по легкой атлетике;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты:

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

Основное содержание курса

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-

6.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1
7.	Общая физическая и специальная подготовка.	29	-	29
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	34	-	33
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	ИТОГО	68	6	64

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: перекаты, кувырки, 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 10м 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.

Тематическое планирование

№	Содержание занятий	Кол-во часов
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. Легкоатлетическая разминка.	2
2	Высокий старт. Бег с ускорением Повторный бег.	2
3	Низкий старт. Бег на короткие дистанции Развитие гибкости	2
4	Бег «под гору», «на гору» Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	2
5	Техника метания мяча Техника эстафетного бега 4x40м	2
6	Метания мяча на дальность Техника спортивной ходьбы	2
7	ОФП – подвижные игры Специальные беговые упражнения	2
8	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт Бег на средние дистанции 300-500 м.	2
9	Бег на средние дистанции 400-500 м. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	2
10	Гигиена спортсмена и закаливание. Повторный бег 2x60 м.	2
11	Равномерный бег 1000-1200 м. Технике эстафетного бега	2
12	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовая подготовка	2
13	Круговая тренировка Бег на средние дистанции 300-500м	2
14	Подвижные игры и эстафеты Экспресс-тесты	2
15	История развития легкоатлетического спорта. Развитие координации	2
16	Спортивная ходьба ОФП - подтягивания	2
17	Низкий старт, стартовый разбег Бег по повороту	2
18	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности Бег 500м	2

19	Метание мяча Бег 700м	2
20	Метание гранаты Кросс 900м	2
21	Челночный бег Кросс 1000м	2
22	Бег 60, 100м Кросс 1300м	2
23	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка Кросс 1500м	2
24	Метания Кросс 2000м	2
25	Встречная эстафета Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2
26	Равномерный бег 1000-1200м Развитие силы	2
27	Специальные беговые упражнения Эстафетный бег	2
28	Ознакомление с правилами соревнований. Бег 60, 100м	2
29	Бег 500-800м ОФП – прыжковые упражнения	2
30	Круговая эстафета. Места занятий, их оборудование и подготовка.	2
31	Прыжок в длину с разбега Челночный бег 3x10м и 6x10 м.	2
32	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование Бег по пересечённой местности	2
33	Прыжок в высоту Развитие гибкости	2
34	Кросс 1000м (2000м) Круговая тренировка	2

Учебно-методическое обеспечение программы

1. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2008 г.
2. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2013 г.
3. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2015 г.
4. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2013 г.
5. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М.2014.
6. Оборудование для мультимедийных демонстраций (компьютер, медиапроектор).
7. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>