

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ефремовский физико-математический лицей»

Рассмотрена и рекомендована
методическим объединением
Протокол № 1
от «28» 08 20 19 г.

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 1
от «19» 08 20 19 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Врио Директора МКОУ «ЕФМЛ»
Кочубей Ю.Р.

Приказ № 28
от «30» 08 20 19 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа для детей**

"Лёгкая атлетика"

(физкультурно-спортивная направленность)

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 15-16 лет

Составители: Карпов Эдуард Николаевич, Мальцев Роман Сергеевич

Квалификационная категория: высшая

г. Ефремов
2019 г.

Пояснительная записка

Программа кружка легкой атлетики общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от 15 до 16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Все занимающиеся в секции распределяются по группам возраста, пола и уровня спортивной подготовки.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Отличительные особенности программы: Программа составлена на основе личного опыта составителей, полученного при практической профессиональной деятельности. Программа реализуется в образовательном учреждении, где особое внимание изучению дисциплин естественнонаучного цикла, поэтому для всестороннего развития личности была разработана данная программа.

Адресат программы: учащиеся 10 класс (15-16лет).

Объём программы: 108 часов. 10 класс – 108 часа.

Форма обучения: групповая.

Виды занятий: данной программой предусмотрены теоретические, тренировочные, контрольно- тренировочные и контрольные соревнования.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: 3 часа в неделю.

Формы подведения итогов: контрольно- тренировочные и контрольные соревнования.

В процессе обучения и конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

Цель: оказание обучающимся квалифицированной помощи в тренировке, соревнованиях, систематизации и обобщении их знаний по легкой атлетике.

Задачи:

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

Планируемые результаты освоения курса

У обучающихся разовьются:

- желание заниматься тем или иным видом спорта;
- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.
- Расширятся знания по вопросам правил проведения соревнований.
- Повысится уровень физической подготовки.
- Разовьются волевые качества:
 - целеустремленность;
 - настойчивость;
 - решительность;
 - смелость;
 - самообладание.

Повысится интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

Результативное участие учащихся в олимпиадах и соревнованиях различного уровня.

Содержание материала

10класс

1.Вводная часть (3часа).

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике

2.Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивания»(18 часов).

Ознакомление с техникой прыжка в высоту способом «перешагивания». Изучение техники полетной фазы. Отрабатывание техники отталкивания. Закрепление техники полетной фазы. Изучение последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию. Совершенствование прыжка в целом

3.Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»(21 час).

Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «прогнувшись». Разучивание стартового разбега. Закрепление стартового разбега Изучение сочетания разбега с отталкиванием. Совершенствование отталкивание. Изучение сочетания разбега с отталкиванием. Закрепление прыжка

4.Изучение техники спортивной ходьбы(10часов).

Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. Медленный бег 15 минут. Развитие силовых качеств нижнего плечевого пояса. Изучение движения ног и таза. Закрепление движения ног и таза. Изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Кросс 1500метров

4.Изучение бега на короткие дистанции(14 часа).

Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции. Низкий старт 30-40метров. Изучение техники бега по прямой. Бег по дистанции 60-80 метров. Развитие скоростных качеств. Ознакомление с техникой высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Низкий старт 20-40м. Ознакомление с техникой низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, повторные старты по сигналу и без сигнала.

5. Дальнейшее изучение техники спортивной ходьбы(4 часа).

Ознакомление с техникой ног и таза. Кросс 1000м. Развитие выносливости. Совершенствование техники. Равномерная тренировка.

6.Изучение техники толкания ядра(7часов).

Ознакомление с техникой толкания ядра. Силовая тренировка на развитие верхнего плечевого пояса. Изучение держания и выталкивания ядра. Закрепление держания и выталкивания. Изучение финального усилия. Спортсмены Тулы и Тульской области. Игровая тренировка.

7. Дальнейшее изучение бега на короткие дистанции(6часов).

Изучение техники стартового разгона. Скоростные отрезки (50-100м). Развитие скоростных качеств. Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. Контрольная тренировка. Изучение техники бега по повороту. Закрепление техники бега по повороту.

8. Дальнейшее изучение техники ядра(4 часа).

Ознакомление с техникой держания и выталкивания ядра. Специально беговые упражнения. Эстафеты. Ознакомление с техникой усилия. Закрепление техники финального усилия.

9. Дальнейшее изучение техники бега на короткие дистанции(7часов).

Ознакомление с техникой низкого старта на повороте. Прикидка – 100м. Изучение техники финиширования. Закрепление техники финиширования. Игровая тренировка. Совершенствование техники финиширования. Совершенствование в технике бега.

10. Дальнейшее изучение техники толкания ядра(4 часа).

Изучение техники финального усилия. Равномерная тренировка. Изучение техники скачка. Закрепление техники скачка

11. Дальнейшее изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»(6 часов).

Изучение техники перехода через планку. Изучение разбега Изучение техники приземления. Закрепление техники. Изучение техники прыжка в целом. Совершенствование прыжка в целом.

12. Дальнейшее изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»(4 часа).

Изучение техники полетной фазы. Закрепление полетной фазы. Контрольная тренировка.

Учебно-тематический план
10 класс

№ п/п	Раздел программы (темы)	Количество часов
1	Вводная часть	3
2	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	18
3	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	21
4	Изучение техники спортивной ходьбы	10
5	Изучение бега на короткие дистанции	14
6	Дальнейшее изучение техники спортивной ходьбы	4
7	Изучение техники толкания ядра	7
8	Дальнейшее изучение бега на короткие дистанции	6
9	Дальнейшее изучение техники толкания ядра	4
10	Дальнейшее изучение техники бега на короткие дистанции	7
11	Дальнейшее изучение техники толкания ядра	4
12	Дальнейшее изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	6
13	Дальнейшее изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	4

Календарно-тематическое планирование(10 класс)

№ занятия	№ недели	Изучаемый материал	Количество часов
Вводная часть			
1	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике	3
Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивания»			
2	2	Ознакомление с техникой прыжка в высоту способом «перешагивания»	3
3	3	Изучение техники полетной фазы	3
4	4	Отрабатывание техники отталкивания	3
5	5	Закрепление техники полетной фазы	3
6	6	Изучение последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	3
7	7	Совершенствование прыжка в целом	3
Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»			
8	8	Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «прогнувшись».	3
9	9	Разучивание стартового разбега	3
10	10	Закрепление стартового разбега	3
11	11	Изучение отталкивания	3
12	12	Совершенствование отталкивание	3
13	13	Изучение сочетания разбега с отталкиванием	3
14	14	Закрепление прыжка	3
Изучение техники спортивной ходьбы			
15	15	Ознакомление с техникой спортивной ходьбы	3
16	16	Развитие силовых качеств нижнего плечевого пояса	3
17	17	Изучение движения ног и таза	3
18	18	Закрепление движения ног и таза	3
19	19	Изучение работы рук в сочетании с движениями ног	3
20	20	Кросс 2500метров	1
Изучение бега на короткие дистанции			
21	20	Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции	1
22	20	Низкий старт 100-150метров	1
23	21	Изучение техники бега по прямой	1
24	21	Бег по дистанции 200-250 метров. Развитие скоростных качеств	1
25	21	Ознакомление с техникой высокого	1

		старта, выполнение стартовых положений ,поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу	
26	22	Низкий старт 100-150м.	1
27	22	Ознакомление с техникой низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, повторные старты по сигналу и без сигнала.	1
28	22	Интервальный бег по дистанции 200-250м.	1
Дальнейшее изучение техники спортивной ходьбы			
29	23	Ознакомление с техникой ног и таза.	1
30	23	Кросс 2500м. Развитие выносливости.	1
31	23	Совершенствование техники.	1
32	24	Равномерная тренировка. Спортивная игра	1
Изучение техники толкания ядра			
33	24	Ознакомление с техникой толкания ядра.	1
34	24	Силовая тренировка на развитие верхнего плечевого пояса.	1
35	25	Изучение держания и выталкивания ядра.	1
36	25	Закрепление держания и выталкивания.	1
37	25	Изучение финального усилия.	1
38	26	Спортсмены Тулы и Тульской области.	1
39	26	Игровая тренировка.	1
Дальнейшее изучение бега на короткие дистанции			
40	26	Изучение техники стартового разгона.	1
41	27	Скоростные отрезки (100-150м). Развитие скоростных качеств.	1
42	27	Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	1
43	27	Контрольная тренировка.	1
44	28	Изучение техники бега по повороту.	1
45	28	Закрепление техники бега по повороту.	1
Дальнейшее изучение техники ядра			
46	28	Ознакомление с техникой держания и выталкивания ядра.	1
47	29	Специально беговые упражнения.	1

		Эстафеты.	
48	29	Ознакомление с техникой финального усилия.	1
49	29	Закрепление техники финального усилия.	1
Дальнейшее изучение техники бега на короткие дистанции			
50	30	Ознакомление с техникой низкого старта на повороте.	1
51	30	Прикидка – 250м.	1
52	30	Изучение техники финиширования.	1
53	31	Закрепление техники финиширования.	1
54	31	Игровая тренировка.	1
55	31	Совершенствование техники финиширования	1
56	32	Совершенствование в технике бега.	1
Дальнейшее изучение техники толкания ядра			
57	32	Изучение техники финального усилия. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса	1
58	32	Равномерная тренировка.	1
59	33	Изучение техники скачка. Выпрыгивание	1
60	33	Закрепление техники скачка	1
Дальнейшее изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»			
61	33	Изучение техники перехода через планку	1
62	34	Изучение разбега.	1
63	34	Изучение техники приземления	1
64	34	Закрепление техники.	1
65	35	Изучение техники прыжка в целом	1
66	35	Совершенствование прыжка в целом	1
Дальнейшее изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»			
67	35	Изучение техники полетной фазы	1
68	36	Закрепление полетной фазы.	1
69	36	Контрольная тренировка.	2
		всего	108

Список литературы

1. Жуйков В.П.: Физическая культура 1-4 классы. - Белгород: НИУ БелГУ, 2011
2. Авт. колл.: канд. пед. наук, доцент И.П. Бувеская, канд. пед. наук В.Б. Зеличенко, д-р пед. наук, проф. В.Г. Никитушкин; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба. Программа. - М.: СоветскиФедеральное агентство по физической культуре и спорту ; В.В. Ивочкин и др. ; Рец. А.И. Полунин: Легкая атлетика. - М.: Советский спорт, 2007й спорт, 2009
3. Барчуков И.С.: Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. - М.: Академия, 2009
4. Виноградов Г.П.: Атлетизм: теория и методика тренировки. - М.: Советский спорт, 2009
5. Локтев С.А.: Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. - М.: Советский спорт, 2007
6. Под общ.ред. В.И. Лахова: Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. - М.: Советский спорт, 2007
7. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007