

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Ефремовский физико-математический лицей»

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

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

УТВЕРЖДАЮ:
Врио Директора МКОУ «ЕФМЛ»
/Кочубей Ю.Р./
Приказ № 28
от «30» ав 20 19 г.



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

"Лёгкая атлетика"

физкультурно-спортивная направленность)

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 12-14 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 12 до 14 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 7 класс (13-14лет).

Объём программы: 216 часов. 7 класс – 216 часа

Форма обучения: групповая.

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

Срок освоения программы: 1 года.

Режим занятий: 7 класс – 6 часов в неделю;

Формы подведения итогов: В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

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.

а также ежегодное результативное участие учащихся в олимпиадах и соревнованиях различного уровня.

Содержание материала.

7класс

1.Вводная часть (2часа)

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»(20 часов)

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(22 часа)

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(22 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(12 часов)

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

6.Изучение техники толкания ядра(22 часа)

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(20часов)

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(12 часов)

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 (20 часов)

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 (8 часов)

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

11. Дальнейшее изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» (18 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» (10 часов)

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

Содержание материала

7 класс

№ п/п	Содержание материала	Количество часов
1	Вводная часть	2
2	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	18
3	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	20
4	Изучение техники спортивной ходьбы	22
5	Изучение бега на короткие дистанции	22
6	Дальнейшее изучение техники спортивной ходьбы	12
7	Изучение техники толкания ядра	22
8	Дальнейшее изучение бега на короткие дистанции	20
9	Дальнейшее изучение техники толкания ядра	12
10	Дальнейшее изучение техники бега на короткие дистанции	20
11	Дальнейшее изучение техники толкания ядра	8
12	Дальнейшее изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	18
13	Дальнейшее изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	10

Календарно-тематическое планирование (7 класс)

№ занятия	№ недели	Изучаемый материал	Количество часов
Вводная часть			
1	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по легкой атлетике	2
Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивания»			
2	1	Ознакомление с техникой прыжка в высоту способом «перешагивания».	4
3	2	Изучение техники полетной фазы	2
4	2	Отрабатывание техники отталкивания	2
5	2-3	Закрепление техники полетной фазы	6
6	3-4	Изучение последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	4
7	4	Совершенствование прыжка в целом	2
Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»			
8	4-5	Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «прогнувшись»	4
9	5	Разучивание стартового разбега	2
10	5	Закрепление стартового разбега	2
11	6	Изучение сочетания разбега с отталкиванием	4
12	6	Совершенствование отталкивание	2
13	7	Изучение сочетания разбега с отталкиванием	4
14	7	Закрепление прыжка	2
Изучение техники спортивной ходьбы			
15	8	Ознакомление с техникой спортивной ходьбы. Медленный бег 15 минут	4
16	8	Развитие силовых качеств нижнего плечевого пояса	2
17	9	Изучение движения ног и таза	4
18	9-10	Закрепление движения ног и таза	4
19	10	Изучение работы рук в сочетании с движениями ног	4
20	11	Кросс 1500метров	4
Изучение бега на короткие дистанции			
21	12-13	Ознакомление с техникой бега на короткие дистанции	4
22	13	Низкий старт 30-40метров	4
23	14	Изучение техники бега по прямой	4
24	14-15	Бег по дистанции 60-80 метров. Развитие скоростных качеств	4
25	15	Ознакомление с техникой высокого старта,	4

		выполнение стартовых положений ,поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу	
26	16	Низкий старт 20-40м.	2
27	16	Ознакомление с техникой низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд, повторные старты по сигналу и без сигнала.	4
28	17	Интервальный бег по дистанции 30-40м.	2
Дальнейшее изучение техники спортивной ходьбы			
29	17	Ознакомление с техникой ног и таза.	4
30	18	Кросс 1000м. Развитие выносливости.	2
31	18	Совершенствование техники.	4
32	19	Равномерная тренировка.	2
Изучение техники толкания ядра			
33	19	Ознакомление с техникой толкания ядра.	4
34	20	Силовая тренировка на развитие верхнего плечевого пояса.	2
35	20	Изучение держания и выталкивания ядра.	4
36	21	Закрепление держания и выталкивания.	2
37	21	Изучение финального усилия.	4
38	22	Спортсмены Тулы и Тульской области.	2
39	22	Игровая тренировка.	4
Дальнейшее изучение бега на короткие дистанции			
40	23	Изучение техники стартового разгона.	4
41	23	Скоростные отрезки (50-100м). Развитие скоростных качеств.	2
42	24	Изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции.	4
43	24	Контрольная тренировка.	2
44	25	Изучение техники бега по повороту.	4
45	26-26	Закрепление техники бега по повороту.	4
Дальнейшее изучение техники ядра			
46	26	Ознакомление с техникой держания и выталкивания ядра.	4
47	27	Специально беговые упражнения. Эстафеты.	2
48	27	Ознакомление с техникой усилия.	4
49	28	Закрепление техники финального усилия.	2
Дальнейшее изучение техники бега на короткие дистанции			
50	28	Ознакомление с техникой низкого старта на повороте.	4
51	29	Прикидка – 100м.	2
52	29	Изучение техники финиширования.	4
53	30	Закрепление техники финиширования.	2
54	30	Игровая тренировка.	2
55	30	Совершенствование техники	2

		финиширования.	
56	31	Совершенствование в технике бега.	4
Дальнейшее изучение техники толкания ядра			
57	31	Изучение техники финального усилия.	2
58	32	Равномерная тренировка.	2
59	32	Изучение техники скачка.	2
60	32	Закрепление техники скачка	2
Дальнейшее изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»			
61	33	Изучение техники перехода через планку.	4
62	33	Изучение разбега.	2
63	34	Изучение техники приземления.	4
64	34	Закрепление техники.	2
65	35	Изучение техники прыжка в целом.	4
66	35	Совершенствование прыжка в целом.	2
Дальнейшее изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»			
67	36	Изучение техники полетной фазы.	2
68	36	Закрепление полетной фазы.	2
69	36	Контрольная тренировка.	2
		всего	216

Список литературы

1. Жуйков В.П.: Физическая культура 1-4 классы. - Белгород: НИУ БелГУ, 2011
2. Авт. колл.: канд. пед. наук, доцент И.П. Буевская, 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.: Советски Федеральное 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