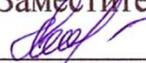


МУ «Отдел образования администрации Надтеречного муниципального района»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 с.п. ЗНАМЕНСКОЕ»  
(МБОУ «СОШ № 2 с.п.ЗНАМЕНСКОЕ»)

МУ «Надтеречни ша-шена урхалла дечу кӀоштан администрацин дешаран дакъа»  
Муниципални бюджетни йукъарадешаран учреждени  
«ЗНАМЕНСКИ № 2 ЙОЛУ ЙУКЪБЕРА ЙУКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»

Согласовано

Заместитель директора по ВР

 /А.М.Исаева

«30» 08 2023 г.

Директор МБОУ «СОШ №2

с.п.Знаменское»

 Р.Х.Исраилова

«30» 08 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа объединения  
«Легкая атлетика»**  
Направленность программы: физкультурно- спортивная

Возраст обучающихся: 12- 15 лет  
Срок реализации программы: 1 год.



Составитель: Исраилов М.Р.  
педагог дополнительного образования.

с.п.Знаменское  
2023г.

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 (зарегистрировано в Минюсте России 28 сентября 2020 г. N 28);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей. 3 сентября 2019 года № 467.

**1.1. Направленность.** Программа «Легкая атлетика» - имеет физкультурно – спортивную направленность. Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

**1.2. Уровень освоения программы:** **Стартовый уровень** - первый год обучения, объем 144 часа. Охватывает круг первоначальных знаний и умений по физической культуре.

**1.3. Актуальность** Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" существует отдельный вид образования – дополнительное. Оно направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

#### **1.4. Отличительная особенность** данной программы.

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ)

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.

Обучающиеся, занимающиеся легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно

реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

**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.

**Возраст детей:** программа составлена для обучающихся от 12-до 16 лет

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1год, 1 раза в неделю (34 часа в год).

**Этапы:**

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 45 минут. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.
- **Основными формами подведения итогов** программы являются:
  - тестирование;
  - умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
  - знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
  - способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

*вводный*, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями** выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

### **Личностные результаты**

*Личностные результаты:*

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

### **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.
- 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.

**Демонстрировать:**

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)	Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	Высокий	190	170
Средний	170	150	5.4	5.6	6	Средний	170	150
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	Низкий	150	130

Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)	Подтягивание (мальчики)	Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки)	Бег 1000м (мин. сек.)	Оценка	Прыжок в длину с места (см)	Бег 30м (сек)
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	208	185	4.7	4.9	10	Высокий	208	185
Средний	190	170	5.4	5.5	8	Средний	190	170
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	Низкий	170	143

**Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов
1.	История развития легкоатлетического спорта	4
2.	Бег на короткие дистанции	10
3.	Физическая подготовка	10

4.	Метание малого мяча	10
5.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	12
6.	Прыжки в высоту «перешагиванием»	10
7.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	12
<b>Итого часов:</b>		68

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
1.	Вводное. Техника безопасности	2	1	
2.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	4	2	
3.	История развития легкоатлетического спорта	2	1	
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	2	1	2
5.	Общая физическая подготовка	23	В процессе обучения	23
6.	Специальная физическая подготовка	15	В процессе обучения	15
7.	Техническая подготовка	4	В процессе обучения	4
8.	Техника выполнения высокого старта	2	-	2
9.	Техника выполнения низкого старта	2	-	2
10.	Стартовый разгон и бег по дистанции	4	-	4
11.	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»	4	-	4
12.	Техника приземления	2	-	2
13.	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	2	-	2

### Содержание

## **1. Вводное. Техника безопасности.**

Теория. Знакомство с программой и планом работы на год. Инструктаж по технике безопасности. 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.

## **2. История развития легкоатлетического спорта.**

Теория. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика, как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Практика. Просмотр соревнований по легкой атлетике.

## **3. Гигиена спортсмена и закаливание.**

Теория. 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

## **4. Места занятий, их оборудование и подготовка.**

Бег на короткие дистанции (спринт). Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований. Напоминание и показ стартового разгона. Выполнения низкого старта, стартового разгона в целом. Прыжки спиной вперед, ноги вместе.

## **5. Ознакомление с правилами соревнований.**

Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

## **6. Общая физическая подготовка**

Теория. Основные физические качества. Строение и функции мышц. Понятия о физических качествах.

Задачи обучения и тренировки: развитие систем и функций организма занимающихся, овладение ими разнообразными умениями и навыками, воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества, создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

Средства общей физической подготовки: средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. Применение различных упражнений, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении, индивидуально, с партнером и в группе.

Практика. Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям, заимствованным из других видов спорта (лыжи, плавание, спортивные игры, велоспорт, гимнастика).

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения на гимнастических снарядах. Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения в равновесии и в сопротивлении. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах. Прыжки через козла, коня.

Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Акробатические упражнения. Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик», «полушпагат», «шпагат», напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180\* и 360\*, «колесо» (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.

Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Ручной мяч. Ведение мяча, ловля мяча, броски мяча, броски мяча левой и правой рукой, броски мяча по воротам, двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной игры.

Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками и метаниями, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезанием. Комбинированные эстафеты.

### **7. Специальная физическая подготовка.**

Теория. Основы специальной физической подготовки легкоатлета, развитие двигательных качеств, определяющих уровень работоспособности человека в избранном виде спорта.

Физические качества (сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость) сами по себе не существуют, а только в теснейшей взаимосвязи. Можно привести такие примеры: штангист больше развивает силу; гимнаст - гибкость; марафонец - выносливость. Но все они не могут обойтись без быстроты, силы, ловкости, гибкости, но каждый развивает по-своему, по специфике его специальностей.

Сила - способность преодолевать сопротивление. Важнейшим условием роста спортивно-технического мастерства спортсмена (тренирующегося) является неправильное развитие двигательных качеств. Бегуну-спринтеру необходимо иметь в виду силу не вообще (штангиста), а развитие динамической силы, т.е. способности выполнять мощные мышечные сокращения в короткий промежуток времени (взрывная сила). Развитие подобной силы соответствует работе высокой интенсивности в процессе спринтерского бега, где требуется максимальное сокращение мышц, особенно мышц ног.

#### Практика.

Упражнения и средства для развития силы.

- 1) приседания, подскоки, рывки, толчки с малым весом;
- 2) метание;
- 3) различные прыжковые упражнения;
- 4) парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.).

В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге).

В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

Развитие быстроты. Под быстротой обычно понимается способность выполнять движения с большой скоростью и высокой частотой. Это качество характерно для бегунов на короткие дистанции.

Современный уровень результатов очень высок и от спортсмена требует развития значительной быстроты. Быстрота зависит от уровня силы мышц ног. Поэтому укрепление силы мышц ног первостепенная задача.

С этой целью применяются в течение всего года:

- 1) бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании;

- 2) бег с хода тоже на коротких отрезках;
- 3) бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);
- 4) различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- 5) максимальная работа рук;
- 6) выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- 7) различные прыжковые упражнения.

Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

**Развитие выносливости.** Под выносливостью понимается способность человека выполнять длительную работу. Различают общую и специально скоростную выносливость. Под общей выносливостью понимают способность человека производить длительную работу средней и малой интенсивности. Специальная выносливость выполнение работы с большой интенсивностью. Общая выносливость достигается в кроссовых тренировках.

В беге на 400 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной.

Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

**Развитие гибкости.** Под гибкостью понимается высокая подвижность в суставах, движение с максимальной амплитудой, особенно в тазобедренных суставах. Применяя различные упражнения с целью развития гибкости, бегун улучшает эластические свойства мышц и амплитуду движений. Бег становится свободным и удлиняется длина шага. Гибкость - качество не стойкое. Как только человек перестает заниматься над его улучшением, так гибкость ухудшается или тем больше работает над этим качеством, тем более

улучшается. Вот почему на старости лет она совершенно ухудшается, поэтому надо ежедневно заниматься над развитием гибкости.

**Средства развития гибкости:**

- 1) различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- 2) упражнение для барьериста, сидя, стоя, лежа, на гимнастической стенке, с барьером и на снарядах;
- 3) акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д.

**Развитие ловкости.** Ловкость - такое качество, обладая которым спортсмен может хорошо координировать свои действия, что необходимо при изучении и овладении сложными движениями. Казалось бы, что бег сам по себе просит, но овладеть хорошей техникой, совершенными навыками в беге от старта до финиша, синхронность в движениях (работа ног и рук) - это не так просто. Совершенной технике бега спортсмен научится лучше, если он ловкий.

Лучше всего эти качества развиваются при занятиях баскетболом, волейболом, футболом.

## **8. Техническая подготовка.**

**Теория.** Значение применения различных упражнений, воспитывающих гибкость, ловкость, силу, подвижность в легкой атлетике.

### Практика.

Задачи обучения.

Обучение технике бега:

1. Обучить бегу с ускорением и бегу с максимальной скоростью.
2. Обучить технике высокого старта и стартовому разгону.
3. Обучить бегу с преодолением различных препятствий прыжками.

Упражнения для обучения технике бега:

1. Бег на месте 5-10 с с различной частотой движений
2. Бег с ускорением на дистанции 20-30 м.

3. Бег с максимальной скоростью 30-40 м.
4. Бег в коридорчике шириной 30-40 см: а) с ускорением 20-30 м; б) из различных исходных положений с максимальной скоростью 30-40 м.
5. Бег в парах, тройках наперегонки на дистанции 20-50м.

Упражнения для обучения технике высокого старта:

1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определенной отметке.
2. Старты «падением» вперед из и.п. - : а) стоя на двух ногах (на носках); б) стоя на одной (толчковой) ноге; в) наклон вперед, руки на коленях; г) наклон вперед, руки опущены вниз.
3. И.п. – толчковая нога впереди, маховая сзади, наклон туловища вперед, руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая, одноименная выставленной вперед ноге, отведена назад. Имитация активного выноса вперед сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с перекрестной работой рук.
4. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!» и «Внимание!», выполнение команды «Марш!».

Техника обучения эстафетному бегу:

Задачи обучения.

1. Обучить технике передачи и приёма эстафетной палочки.
  2. Обучить технике старта учащихся, принимающих эстафетную палочку.
  3. Обучить технике передачи эстафетной палочки в зоне передачи.
- Упражнения.
1. Передача эстафетной палочки на месте из правой руки в левую.
  2. Передача эстафетной палочки на месте из левой руки в правую. Для передачи палочки вторая шеренга смещается по отношению к первой шеренге на полшага в правую сторону.
  3. В шеренгах (парах) передача и приём эстафетной палочки, стоят на месте, с имитацией движений рук, как при беге: а) по команде учителя; б) по команде передающего палочку
  4. В шеренгах (парах) – передача и приём эстафетной палочки в беге на месте.

Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»

Задачи обучения:

1. Закрепить технику прыжка в длину с места.
2. Закрепить устойчивое и мягкое приземление после прыжка с высоты до 70 см.
3. Закрепить технику отталкивания в прыжке в длину с разбега.
4. Обучить основам техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

Упражнения для закрепления техники прыжка в длину с места.

1. Имитация махового движения руками.
2. Прыжки на месте на двух ногах с высоким подниманием бедер (коленей) к туловищу.
3. Прыжки с места на заданную длину по ориентирам.
4. Прыжки в длину с места по меткам, расположенным на одинаковом расстоянии друг от друга.
5. Прыжок на обеих ногах через гимнастическую скамейку с последующим прыжком в длину и приземлением на гимнастический мат.

Упражнения для закрепления техники отталкивания в прыжках в длину

1. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед из круга в круг.
2. И.п. - стоя на левой ноге (правая сзади на носке, руки отведены назад), толчком левой и махом правой с одновременным взмахом рук вперед-вверх выполнить прыжок и мягко приземлиться в положении полуприседа, сохраняя равновесие.
3. Прыжки через «канавки», обозначенные мелом, шнуром, лежащим на полу (земле), выполняя между ними по 3-5 беговых шагов.

Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания».

Задачи обучения.

1. Обучить перешагиванию через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.
2. Обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивания» с 3-5 шагов разбега.

Упражнения.

1. Имитация техники перехода через планку «перешагиванием». Стоя боком (почти вплотную) к планке (прямой линии на полу, гимнастической скамейке, натянутой резиновой ленте), поднять выпрямленную в колене маховую ногу и опустить её за планку, сразу же поднимаю прямую толчковую ногу вверх.
2. Переход через планку (гимнастическую скамейку) «перешагиванием» в ходьбе.
3. То же, но с отталкиванием вверх-вперёд и махом вдоль планки (без перехода через планку). Приземлиться на толчковую ногу.
4. Прыжок вверх со сменой положения ног в воздухе («ножницы») толчковая нога впереди, маховая сзади.

### **Обучение технике метания малого мяча.**

Задачи обучения.

1. Обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.
2. Обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и. п. – стоя лицом в направлении метания.
3. Обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2 x 2) с расстояния 3-4 метра.

Упражнения для обучения правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.

1. Встать лицом к направлению метания, ноги на ширине плеч. Правая рука слегка согнута в локтевом суставе, находится над головой. Имитация замаха, туловище наклонить назад, руку с мячом отвести назад за голову. Зафиксировать положение в течение 2-3 с и вернуться в и.п.
2. И.п. – то же. Выполнить замах, ударить мячом о пол перед собой. Поймать мяч двумя руками. Метание и ловля мяча в парах. Бросок мяча правой (левой) кистью.
3. И.п. – то же. Выполнить замах и имитацию броска.
4. И.п. – то же. Выполнить замах и бросок мяча вверх над собой. Поймать мяч двумя руками. Игра мяч в воздухе.
5. Метание мяча вперёд – вверх из и.п. – стоя лицом в направлении метания, ноги на ширине плеч. Круговые движения правой (левой) кистью.

## **Беговые упражнения**

*Теория*

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

*Физическая культура человека*

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

### **Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

*Теория:*

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.

- история развития легкой атлетики

Практическая часть: 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. Объяснение фаз прыжка в длину: разбег отталкивание, полет и приземление, Бег с высоким бедра. Бег с ускорением по диагонали зала. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной, за ориентир.

## **Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

Теория:

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- физическое развитие человека

Практическая часть: 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.

## **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

Теория:

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

Практическая часть:

*Игры с бегом:* «Волк во рву», « Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам» ,«Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения.	Форма контроля.	Индивидуальные занятия
<b>Введение в программу 2 ч.</b>									
1	сентябрь			Беседа	2	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.  Знакомство с программой и планом работы на год.		опрос	
				беседа	2	История развития легкоатлетического спорт			
<b>Бег на короткие дистанции 5ч.</b>									
				практ. занятие	2	Бег на короткие дистанции(спринт)		пр.задание	
				практ. занятие	2	Техника выполнения высокого и низкого старта		педагог. Наблюд. Прак. Задание	
	октябрь			пр. занятие	2	Стартовый разгон и бег по дистанции Выполнения низкого старта, стартового разгона в целом.		педагог. наблюд. прак. задание	
				практ. занятие	2	Прыжки спиной вперед, ноги вместе.			
	ноябрь			практ. занятие	2	Выполнение специальных беговых упр. на частоту;		пр.зад	
<b>Физическая подготовка 5ч.</b>									

				беседа	2	Основные физические качества. Строение и функции мышц. Понятия о физических качествах.		педагог. наблюд. прак. задание	
				практ. занятие	2	Упражнения со снарядами Упражнения на развитие выносливости, быстроты		педагог. наблюд. практич. задание	
				практ. занятие	2	Упражнения на развитие силы		педагог. наблюд. практич. задание	
	декабрь			практ. занятие	2	Упражнения на развитие гибкости для рук и плечевого пояса		педагог. наблюд. практич. задание	
				практ. занятие	2	Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, переход в «мостик»,			

### Метание малого мяча - 5ч.

				практ. занятие	2	Упражнения для обучения правильному держанию и выбрасыванию малого мяча.			
				практ. занятие	2	Метание мяча вперёд ,вверх и. стоя лицом в направлении метания, ноги на ширине плеч.			
				практ. занятие	2	Метание и ловля мяча в парах.			
				практ. занятие	2	Бросок мяча правой (левой) кистью.			

	январь			практ. занятие	2	Круговые движения правой (левой) кистью.			
<b>Прыжки в длину «с разбега согнув ноги» 6ч.</b>									
				беседа	2	- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега.  - история развития легкой атлетики		педагог. наблюд. практич. задание	
				практ. занятие	2	Техника отталкиван ия в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» Техника приземления.		педагог. наблюд. практич. задание	
				практ. занятие	2	Прыжки в длину с разбега.		педагог. наблюд. практич. задание	
	февраль			практ. занятие	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.		педагог. наблюд. практич. задание	
				практ. занят.	2	Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами и одной, за ориентир.			
				практ. занят.	2	Бег с ускорением по диагонали зала.		тестиров. по ФП	
<b>Прыжки в высоту «перешагиванием» 5ч.</b>									
				беседа	2	Правила безопасности и гигиенические требования на		педагог. наблюд. практич. задание	

						занятиях по прыжкам в высоту.			
	март			практ. занятие	2	Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании.		педагог. наблюд. практич. задание	
				практ. занятие	2	Прыжки в высоту с разбега.		педагог. наблюд. практич. задание	
				практ. занятие	2	Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.		педагог. наблюд. практич. задание	
	апрель			практ. занятие	2	Прыжки с 3-4 шагов разбега. Бег приставными шагами правым и левым боками.			
<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики бч.</b>									
				беседа	2	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.		педагог. наблюд.	
	май			практ. занятие	2	Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», « Ловушки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.		педагог. наблюд. практич. задание	
				практ. задание.	2	Игра «Совушка»			
				практ. занятие	2	<i>Игры с прыжками:</i> «Попрыгунчики-воробушки»,		педагог. наблюд.	

						«Прыжки по полоскам» , «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов».		практич. задание	
				практ . занятие	2	<i>Игра</i> –эстафета малой подвижности «Мяч капитану».			
				практ. занятие.	2	Эстафета -беговая линейная эстафета с мячами.		практич. занятие	

### 3. Формы аттестации и оценочные материалы.

#### Оценочные материалы

Контрольные нормативы для обучающихся

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики, девочки		
1	Бег 30м с низкого старта	5,7	5,5	5,1
		6,3	5,7	5,3
2	Бег 60 м с низкого старта	10,9	10,4	9,8
		11,2	10,7	10,2
3	Прыжок в длину с места (см)	140	150	170
		130	140	150
4	Кросс 1,5км	8,20	8,00	6,5
		8,55	8,29	7,14
5	Прыжок в длину с разбега	210	225	285
		190	200	250
6	Поднятие туловища из положения лежа за 60 с	27	32	42
		24	27	36
7	Отжимания	10	13	22
		5	7	13

Аттестация обучающихся проходит 1 раз в год в форме школьных соревнований. Аттестация подтверждается грамотами за участие в спортивных мероприятиях.

Формы контроля освоения образовательной программы

-входящий

- текущий: наблюдение, тестирование.

- итоговый: соревнования.

Контрольные испытания:

1. Бег 30, 60

м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с низкого старта.

2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

2.2. Отжимания. Выполняется без учета времени. Руки на ширине плеч. Сгибание происходит до прикосновения с кубиком.

3.1. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.2. Прыжок в длину с разбега. Выполняется разбег 8-10 шагов и отталкивание от планки. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3.3. Многоскоки – прыжки, которые выполняются попеременно с одной ноги на другую. Всего 8 прыжков.

4. Кросс 3 км. Бег выполняется в группе без учета времени.

5. Акробатическая комбинация. Выполняется на гимнастических матах. Кувырок, стойка на лопатках, ласточка, мост, кувырок назад.

6. Подвижные игры. Выбор подвижной игры и самостоятельное ее проведение.

7. Спортивные игры. Ведение баскетбольного, футбольного мяча. Передача мяча в парах. Бросок в баскетбольное кольцо, удар по воротам, бросок мяча через сетку.

#### **4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.**

##### **4.1. Материально-техническое обеспечение программы.**

Спортивный зал, легкоатлетическая дорожка. Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные, скакалки, гимнастические скамейки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, футбольные ворота, гимнастические маты, шведская стенка.

**4.2. Кадровое обеспечение программы:** программа реализуется педагогом дополнительного образования, уровень подготовки соответствует профессиональным стандартам.

##### **4.3. Учебно-методическое обеспечение.**

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

словесный (рассказ, объяснение, беседа);

игровой, объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);

практический (упражнения)

наглядный (показ видеофильмов, презентация);

репродуктивный (повторение за педагогом);

##### **Педагогические технологии**

Образовательная

деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, монолог-диалог, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения

## **ЛИТЕРАТУРА**

### **Для педагога:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

*Для педагога:*

1. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.
2. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования. Мозырь: ООО ИД «Белый Ветер», 2008 г.
3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- М.: Советский спорт, 2007. 404 с.
4. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапаев В.И. Легкая атлетика: Учебное пособие для общеобразовательных школ. - М.,2005.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать/ Н.Г. Озолин. (Профессия – тренер). М.: Астрель: АСТ, 2006. 863 с. –
6. Журналы «Легкая атлетика», «Теория и практика физической культуры», «Физкультура в школе», 2008.
7. Ломан В. Бег, прыжки, метания. – М.: ФиС, 2005..
8. Куприянов А.А. Журнал учета работы тренера-преподавателя. - М.: «Советский спорт», 2010.
9. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2000.
10. А.Л. Попов . Спортивная психология. 2000.
11. В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов.

*Для обучающегося:*

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

*Для детей и родителей:*

6. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры.- М.: «Физкультура и спорт». «Спорт Академ Пресс», 2008.
7. А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. - М.: «Советский спорт», 2010.

В.М. Маслаков, Е. П. Врублевский, О.М. Мирзоев. Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка.