

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12 г. Нижнеудинск»

УТВЕРЖДЕНО
приказ от 30.08.2024 № 47-од

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Сулакаури Сергей Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Нижнеудинск, 2024

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), 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 сотысячных 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.

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. Все кто занимаются 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.

Новизна

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными

подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является легкая атлетика, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение).

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 учащихся 5,6-7,8,9 классов

Сроки реализации: программа рассчитана на 6 час в неделю в каждой группе (204 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, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

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:

5-6 класс

| Оценка | Прыжок в длину с места (см) | Бег 30м (сек) | Подтягивание (мальчики) | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки) | Бег 1000 м (мин. сек.) | Оценка | Прыжок в длину с места (см) | Бег 30м (сек) |
|---------|-----------------------------|---------------|-------------------------|---|------------------------|---------|-----------------------------|---------------|
| | мальчик и | девочки | | | | | мальчик и | 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 |

7-9 класс

| Оценка | Прыжок в длину с места (см) | Бег 30м (сек) | Подтягивание (мальчики) | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки) | Бег 1000 м (мин. сек.) | Оценка | Прыжок в длину с места (см) | Бег 30м (сек) |
|--------|-----------------------------|---------------|-------------------------|---|------------------------|--------|-----------------------------|---------------|
| | мальчик и | девочки | | | | | мальчик и | 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 | Из них | | | |
|---------------------|---|-------------|--------|-------|-------|-------|
| | | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| 1 | Бег на короткие дистанции | 160 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 2 | Метание малого мяча | 160 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 160 | 40 | 40 | 40 | 40 |
| 4 | Прыжки в высоту «перешагиванием» | 200 | 50 | 50 | 50 | 50 |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 136 | 34 | 34 | 34 | 34 |
| Итого часов: | | 816 | 204 | 204 | 204 | 204 |

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год

| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | |
|-------|--|-------------|---------------------|----------|
| | | | теория | практика |
| 1. | Бег на короткие дистанции | 40 | В процессе обучения | |
| 1.1 | Техника выполнения высокого старта | 15 | 1 | 14 |
| 1.2 | Техника выполнения низкого старта | 15 | 1 | 14 |
| 1.3 | Стартовый разгон и бег по дистанции | 10 | 1 | 9 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 40 | В процессе обучения | |
| 2.1 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» | 20 | 1 | 19 |
| 2.2 | Техника приземления | 20 | 1 | 19 |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | 50 | В процессе обучения | |
| 3.1 | Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании | 25 | 1 | 24 |
| 3.2 | Постановка толчковой ноги на место отталкивания | 25 | 1 | 24 |

| | | | | |
|-----|--|----|---------------------|----|
| 4. | Метание малого мяча | 40 | В процессе обучения | 40 |
| 4.1 | Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии | 10 | 1 | 9 |
| 4.2 | Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии | 10 | 1 | 9 |
| 4.3 | Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. | 10 | 1 | 9 |
| 4.4 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м. | 10 | 1 | 9 |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетикой | 34 | В процессе обучения | 34 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 34 | 1 | 33 |

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

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.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

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.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

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.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

Практическая часть: Метание теннисного мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

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»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу».

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год

| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | |
|-------|---|-------------|---------------------|----------|
| | | | теория | практика |
| 1. | Бег на короткие дистанции | 40 | В процессе обучения | 40 |
| 1.1 | Техника выполнения низкого старта | 15 | 1 | 14 |
| 1.2 | Стартовый разгон и бег по дистанции | 15 | 1 | 14 |
| 1.3 | Техника движения рук в беге | 10 | 1 | 9 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 40 | В процессе обучения | 40 |
| 2.1 | Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги» | 20 | 1 | 19 |
| 2.2 | Техника приземления | 20 | 1 | 19 |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» | 50 | В процессе обучения | 50 |
| 3.1 | Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению в прыжках в высоту | 25 | 1 | 24 |
| 3.2 | Техника разбега в сочетании отталкиванием | 25 | 1 | 24 |
| 4. | Метание малого мяча | 40 | В процессе обучения | 40 |
| 4.1 | Техника выполнения хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии | 10 | 1 | 9 |
| 4.2 | Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии | 10 | 1 | 9 |
| | Техника выполнения скрестного шага | 10 | 1 | 9 |
| 4.3 | Метание малого мяча с двух – трех шагов разбега | 5 | 1 | 4 |
| 4.4 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8 - 10м. | 5 | 1 | 4 |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетикой | 34 | В процессе обучения | 34 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 34 | 1 | 33 |

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- закаливание организма.

Практическая часть: низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

История развития легкой атлетики.

- легкая атлетика - как вид спорта

Практическая часть: прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура (основные понятия).

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- основные приёмы самоконтроля.

Практическая часть: Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 8-10м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Знамя», « Жмурки», « Ловушки», « Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год

| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | |
|-------|---|-------------|---------------------|----------|
| | | | теория | практика |
| 1. | Бег на короткие дистанции | 40 | В процессе обучения | 40 |
| 1.1 | Техника выполнения низкого старта и стартового разгона | 20 | 1 | 19 |
| 1.2 | Стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью | 20 | 1 | 19 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 40 | В процессе обучения | 40 |
| 2.1 | Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега | 20 | 1 | 19 |

| | | | | |
|-----|--|----|---------------------|----|
| 2.2 | Ритм последних шагов | 20 | 1 | 19 |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" | 50 | В процессе обучения | 50 |
| 3.1 | Техника разбега в сочетании с отталкиванием | 25 | 1 | 24 |
| 3.2 | Техника перехода через планку | 25 | 1 | 24 |
| 4. | Метание малого мяча | 40 | В процессе обучения | 40 |
| 4.1 | Техника выполнения скрестного шага | 10 | 1 | 9 |
| 4.2 | Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов | 10 | 1 | 9 |
| 4.3 | Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов. | 10 | 1 | 9 |
| 4.4 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м. | 10 | 1 | 9 |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетикой | 34 | В процессе обучения | 34 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 34 | 1 | 33 |

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- влияние занятий легкой атлетикой на формирование положительных качеств личности.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

История развития легкой атлетики.

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

Практическая часть: прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура (основные понятия).

- организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Практическая часть: разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Практическая часть: выполнение «крестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 10-12м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», « Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4 год

| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них | |
|-------|---|-------------|---------------------|----------|
| | | | теория | практика |
| 1. | Бег на короткие дистанции | 40 | В процессе обучения | 40 |
| 1.1 | Техника бега с максимальной скорости по прямой дистанции | 20 | 1 | 19 |
| | Техника перехода от стартового разгона к бегу по дистанции. | 20 | 1 | 19 |
| 2 | Прыжки в длину с разбега "согнув ноги" | 40 | В процессе обучения | 40 |
| 2.1 | Отработка отдельных элементов прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» | 15 | 1 | 14 |
| 2.2 | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика | 15 | 1 | 14 |
| 2.3 | Прыжок в длину с полного разбега. | 10 | 1 | 14 |
| 3. | Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" | 50 | В процессе обучения | 50 |
| 3.1 | Отработка отдельных элементов прыжка в высоту способом «перешагивания» | 20 | 1 | 19 |
| 3.2 | Подбор индивидуального разбега для каждого ученика | 20 | 1 | 19 |
| 3.3 | Прыжок в высоту с полного разбега. | 10 | 1 | 9 |
| 4. | Метание малого мяча | 40 | В процессе обучения | 40 |
| 4.1 | Техника отведения руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге. | 15 | 1 | 14 |
| 4.2 | Технике разбега и метанию | 15 | 1 | 14 |

| | | | | |
|-----|---|----|---------------------|----|
| | малого мяча с полного разбега | | | |
| 4.3 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16 м. | 10 | 1 | 9 |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетикой | 34 | В процессе обучения | 34 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 34 | 1 | 33 |

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Практическая часть: стартовый разгон и бег по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег по прямой дистанции с максимальной скоростью.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

История развития легкой атлетики.

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

Практическая часть: прыжки в длину с места; движение в полете в прыжках в длину с разбега; подбор индивидуального разбега для каждого ученика; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура (основные понятия).

- здоровье и здоровый образ жизни.

Практическая часть: разбег в сочетании с отталкиванием; переход через планку. Подбор индивидуального разбега для каждого ученика Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Практическая часть: выполнение «крестного» шага при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов; Отведение руки с малым мячом на два шага в ходьбе и медленном беге; метание малого мяча с полного разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 12-16м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», « Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», ««Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В учебных группах первого и второго года обучения.

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

В учебных группах третьего и четвертого года обучения.

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество |
|-------|---|---|
| 1. | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) | |
| 1.1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы | |
| 1.3. | Рабочие программы по физической культуре | |
| 1.4. | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html HYPERLINK | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд. Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |

| | | |
|------------------------------------|--|---|
| 5.1. | Стенка гимнастическая | 10 |
| 5.2. | Бревно гимнастическое напольное | 1 |
| 5.3. | Бревно гимнастическое высокое | 1 |
| 5.4. | Козел гимнастический | 2 |
| 5.5. | Конь гимнастический | 2 |
| 5.6. | Перекладина гимнастическая | 2 |
| 5.7. | Канат для лазанья с механизмом крепления | 1 |
| 5.8. | Мост гимнастический подкидной | 2 |
| 5.9. | Скамейка гимнастическая жесткая | |
| 5.10. | Маты гимнастические | 10 |
| 5.11. | Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | 15 |
| 5.12. | Мяч малый (теннисный) | 25 |
| 5.13. | Скакалка гимнастическая | 30 |
| 5.14. | Палка гимнастическая | 15 |
| 5.15. | Обруч гимнастический | 15 |
| Легкая атлетика | | |
| 5.16. | Планка для прыжков в высоту | 8 |
| 5.17. | Стойка для прыжков в высоту | 4 |
| 5.18. | Лента финишная | 1 |
| 5.19. | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | 6 |
| 5.20. | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | 2 |
| 5.21. | Мячи для метания | 20 |
| Подвижные и спортивные игры | | |
| 5.22. | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |
| 5.23. | Щиты баскетбольные тренировочные с кольцами и сеткой | 4 |
| 5.24. | Мячи баскетбольные | 50 |
| 5.25. | Сетка для переноса и хранения мячей | 1 |
| 5.26. | Жилетки игровые с номерами | 15 |
| 5.27. | Стойки волейбольные | 2 |
| 5.28. | Сетка волейбольная | 2 |
| 5.29. | Мячи волейбольные | 25 |
| 5.30. | Табло перекидное | 1 |
| 5.31. | Ворота для мини футбола | 2 |
| 5.32. | Сетка для ворот мини-футбола | 2 |
| 5.33. | Мяч футбольный | 15 |
| 5.34. | Насос для накачивания мячей | 2 |
| Измерительные приборы | | |
| 5.35. | Секундомер | 7 |
| Средства первой помощи | | |
| 5.36. | Аптечка медицинская | 1 |
| 6. | Спортивные сооружения | |
| 6.1. | Спортивный зал игровой | С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 6.2. | Кабинет учителя | Включает в себя рабочий стол, стулья, |

| | | |
|------|---|---------------------------|
| | | книжные шкафы (полки). |
| 6.4. | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | Включает в себя стеллажи. |
| 7. | Пришкольный стадион (площадка) | |
| 7.1. | Легкоатлетическая дорожка | 3 |
| 7.2. | Сектор для прыжков в длину | 1 |
| 7.3. | Игровое поле для футбола | 1 |
| 7.4. | Площадка игровая баскетбольная | 2 |
| 7.5. | Площадка игровая волейбольная | 2 |
| 7.6. | Гимнастический городок | 2 |

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

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

Для обучающегося:

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