

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №4
Невьянского городского округа

г. Невьянск, ул. Долгих, 69

тел. 2-17-36, факс 4-20-09

Согласовано:

Председатель методического

совета Косов (С.Н. Косов)

протокол № 1

от «31» августа 2019 г. от «31»

Утверждаю:

Директор ОУ

(Колногоров С.Г.)

приказ № 200 - 09

2019 г.



Общеразвивающая программа дополнительного образования
Легкая атлетика

Возраст детей 13-16 лет

Срок реализации 1 год

Составитель:

Фролов Георгий Михайлович,
учитель физической культуры

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4
Невьянского городского округа**

г. Невьянск, ул Долгих, 69

тел. 2-17-36, факс 4-20-09

Согласовано:
Председатель методического
совета _____ (_____)
протокол № _____
от «__» _____ 2019 г.

Утверждаю:
Директор ОУ
_____ (Колногоров С.Г.)
приказ № 200-од
от «31» августа 2019 г.

**Общеразвивающая программа
дополнительного образования**

«Легкая атлетика»

Возраст детей 13 -16 лет

Срок реализации 1 год

Составитель

Фролов Георгий Михайлович,
учитель физической культуры

Невьянск
2019

1. Пояснительная записка

В основу программы «Легкая атлетика-королева» положен один из видов программного материала «Легкая атлетика» комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов под редакцией В.И.Ляха с некоторыми отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей материально-технической базы, сложившимися традициями физкультурно-спортивной деятельности, потенциала преподавателей и особенностей контингента школьников МБОУ СОШ. В первую очередь это касается хороших параметров их здоровья и уровня физической подготовленности. В связи с этим содержание программы направлено на то, чтобы содействовать расширению их двигательного опыта, обеспечить сохранение и укрепление здоровья, формировать и развивать стойкий интерес к самостоятельным занятиям легкоатлетическими упражнениями на свежем воздухе.

Легкая атлетика характеризуется богатством содержания и разнообразием физических упражнений. Большое количество легкоатлетических упражнений позволяет каждому молодому человеку, имеющему удовлетворительное общее физическое развитие, найти подходящие для себя виды легкой атлетики. Упражнения и соревнования в ходьбе, беге, прыжках и метаниях всех видов позволяют проявлять и доводить до совершенства разнообразные необходимые молодому организму качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, внимание, настойчивость, самообладание и др.

При правильном выполнении легкоатлетических упражнений в динамическую работу включается весь двигательный аппарат ребенка, усиливается обмен веществ, повышаются и улучшаются функции внутренних органов и жизнедеятельность организма в целом (главным образом в беге). Многие легкоатлетические движения производятся в суставах по полной амплитуде(главным образом в метании). Занятия легкой атлетикой проводятся на свежем воздухе, благодаря этому легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Следует отметить общедоступность легкой атлетики. Входящие в нее упражнения не требуют больших затрат на оборудование и экипировку.

Цель программы направлена на совершенствование техники спринтерского и стайерского бега, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. Концепция программы ««Легкая атлетика-королева спорта» строится на решении следующих **задач**:

- привлечение к систематическим занятиям легкой атлетикой;
- развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, силы, гибкости, ловкости, быстроты и координации;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.

Актуальность программы определяются ее направленностью на создание условий для гармоничного психического, духовного и физического развития, укрепление здоровья, раскрытие двигательных способностей детей. Программа соответствует приоритетам образовательной политики Свердловской области, реализуя губернаторскую программу по привлечению детей к массовым видам спорта и нормативно закреплённой в Законе Свердловской области РФ «Об образовании». Для достижения поставленной цели использовались следующие средства и методы: организация воспитательно-развивающей среды на основе проведения различных форм занятий: групповые, подгрупповые, индивидуальные. Создание ситуаций переживания успеха посредством участия детей в спортивной деятельности, создание информационной среды различными средствами (беседы, игры, демонстрации, качественный показ и т. д.)

2. Описание места курса в учебном плане.

Срок реализации программы 1 учебный год. Содержание данной программы рассчитано на систему 2-х разовых тренировок по 3 часа в неделю (102 часа в год). Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Большое внимание уделяется технике легкоатлетических упражнений, которые проводятся на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект. Программа разработана для учащихся разной возрастной категории и предусматривает теоретическую, техническую, общефизическую и специальную подготовку. Отличительной особенностью данной программы является:

- использование в процессе занятий инновационного подхода к традиционной методике обучения легкоатлетическим упражнениям;
- подбор и разработка специальных средств, используемых в процессе занятий на открытом воздухе;
 - учет особенностей современных правил по легкой атлетике;
 - учет технических требований к выполнению упражнений в соответствии с правилами соревнований, которые проводятся на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект. Программа разработана для учащихся разной возрастной категории и предусматривает теоретическую, техническую, общефизическую и специальную подготовку. Отличительной особенностью данной программы является:

3. Тематический план

№	Вид спортивной подготовки	Кол-во часов
1.	Теоретическая	2
2.	Техническая	78
	2.1. Имитационные упражнения	6
	2.2. Спринтерский бег 95 % соревновательной скорости	10
	2.3. Техника прыжков в длину.	10
	2.4. Техника прыжков в высоту	11
	2.5. Техника метаний мяча и гранаты	14
	2.5.1 Техника толкания ядра	9
	2.6. Техника барьерного бега	2
	2.7. Техника бега с препятствиями	6
	2.8. Техника эстафетного бега	5
	2.9. Техника длительного бега	5
3.	Тактическая	2
	3.1. Тактика бега на короткие и длинные дистанции	1
	3.2. Тактика в прыжках и метаниях	1
4.	Физическая подготовка	10
	4.1. Общая подготовка	5
	4.2. Специальная	5
5.	Участие в соревнованиях по легкой атлетике	3
6.	Тестирование	7
Итого:		102

4. Содержание учебного материала

№	Содержание учебного материала
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление с видами легкой атлетики, правилами соревнований. Структура легкоатлетических упражнений.
2	Команды: «На старт», «Внимание», «Марш» в беге с низкого старта. Бег 10 р x 30 м .90 % соревновательной скорости через 2 мин отдыха
3	Стартовый разгон. Бег с н.ст под команду 2x10,2x20,2x30м. Прыжковые упражнения
4	Финиширование в беге на 60м Бег 5 р x 60 м. Упражнения на гибкость. Прыжки по ступенькам стадиона вверх и вниз. Бег 1000м в равномерном темпе. Пульс 150 уд/мин.
5	Бег 100м. x 2 раза. 60 м x 2 раза, 40 м x 2 раза. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения

6	Подбор разбега в прыжках длину способом «согнув ноги».Бег 300 м 90% скорости соревновательной. Прыжки «Каскад»
7	Разбег в прыжках длину.Прыгнуть 6 раз. Игра «Кто дальше?».Бег 5 р x 30 м.Прыжки через барьеры.Бег 1000м. Пульс 150 уд/мин
8	Движения в полете и приземление в прыжках в длину..Метание ядра вперед и назад по 5-6 раз. Равномерный бег 1000м
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги».-6 раз с 6 б.ш. Бег 3р x 30м, 1 р x 40 м 95 % скорости с высоко старта. Упражнения на пресс и спину.
10	Постановка ноги при отталкивании. Прыжки в высоту с 7 б. ш. способом «перешагивание» 10-12 раз. Игра «Удочка»
11	Переход через планку и приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание».Прыжки с 1, 3, 5 б.ш. Подвижная ига «Кто выше?»
12	Целостное выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание» с 7б. шагов-5раз.Прыжки на 2-х ногах через барьеры.
13	Участие в соревнованиях
14	Метание теннисного мяча в вертикальную цель 1x1 м.Прыжки со скакалкой 500 раз. Бег 2р x 100м через 5 мин отдыха.Упражнения на пресс и спину
15	Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки со скакалкой 300 раз.Прыжковые упражнения.
16	Метание мяча с отскоком от стены.Бег 4x150 95 % v
17	Метание мяча 150 г на дальность.Прыжки в длину с 6 беговых шагов до 10 раз. Упр.на гибкость.
18	Бег 1000м с препятствиями способом «наступая».Стретчинг.
19	Представления учащихся о норме веса. Бег с препятствиями 1000м способом «опорой руки и ноги».
20	Барьерный бег. Атака, переход ч/з барьер, сход).5 барьеров Н=72 см расстановка 6 м в 3 шага – 10 раз. Передача эстафетной палочки.
21	Бег 1000м с преодолением препятствий барьеры через 70 м Н=50 см.Упражнения на гибкость.пресс.отжимания,подтягивания.
22	Подвижная игра с элементами волейбола.
23	Зоны передач в эстафетном беге 4x100м. Бег 4 x 100м -3 раза.
24	Методика самостоятельных занятий. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Метко в цель»
25	Тактика эстафетного бега 4x400м. Бег 6x200 м.
26	Эстафетный бег 4x100м и 4x400м. Прыжки со скакалкой 400 раз. Стретчинг
27	Бег с низкого старта 2x10м,2x20м,2x30м. Прыжковые упражнения.
28	Стартовый разгон в беге на 60м.Старты 2x30м; 2x60м.Бег с хода 2 x 40 м.
29	Финиширование в беге на 60м. Бег 5 x 60 м 95% скорости.Прыжки вниз по ступенькам стадиона на одной ноге.
30	Бег 100м. Контрольное соревнование.
31	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Индивидуальный разбег.

	Приседания 50 раз.Прыжки через барьеры Н=50 см
32	Сочетание разбега и постановки ноги при отталкивании в прыжке в длину «сп. «согнув ноги».Прыжки с 6 б.ш,8 б.ш; с 12 б.ш. Подвижная игра «Кто дальше?»
33	Движения в полете и приземление в прыжках в длину сп. «согнув ноги».Прыжки с 12 б.ш до 10 раз. Прыжковые упражнения: с ноги на ногу 5х60 м.
34	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 6 б.ш.-6 раз; с 8 б.ш. – 6 раз. Прыжки вверх на 2-х ногах по ступенькам.
35	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 3,5,7 шагов.Постановка ноги при отталкивании. Подвижная игра «Достань мяч»
36	Переход ч/з планку и приземление в прыжках в высоту сп. «перешагивание».Игра «Удочка»
37	Целостное выполнение прыжка в высоту сп. «перешагивание». Прыжки ч/з 5б-ров Н=30 см-5 раз
38	Прыжок в высоту способом «фосбери флоп» с 1-го шага,с 3-х шагов,с 5 шагов,с полного разбега .Прыжковый марафон.Бег 3 х 200 м.
39	Метание мяча в вертикальную цель 1м х 1м 5-6 раз Прыжковые упражнения горизонтальной направленности.
40	Метание мяча в горизонтальную мишень 1м х 1м Прыжковая эстафета.
41	Метание мяча с отскоком от стены 5-6 раз. Метание мяча 150г с 5-ти бросковых шагов.
42	Безопасность в метаниях .Метание мяча 150г на дальность. Броски ядра вперед и назад.Прыжки со скакалкой 300 раз
43	Участие в соревнованиях
44	Бег с препятствиями 1500м ,преодоление барьеров Н=50 см через 70м..Стретчинг
45	Барьерный бег 60 м с в.ст. Атака, переход ч/з барьер, сход).Встречные эстафеты 60 м
46	Бег 1500м с преодолением препятствий способом «перешагивание в прыжке с косого разбега».
47	Преодоление полосы препятствий.
48	Бег по виражу 5 х 30 м с низкого старта. Эстафетный бег 4х100м 2-3р.Прыжки по ступенькам стадиона
49	Бег по виражу 5х30м с выходом на прямую по разным дорожкам.
50	Значение физической подготовленности для школьника. Эстафетный бег 4х400м.Тактика бега и техника передачи эстафетной палочки.
51	Эстафетный бег 4х100м. Упражнения на пресс и спину
52	Высокий и низкий старт. Самостоятельная установка стартовых колодок. Бег до 30м х 2 раза,40м х 2 раза,50м х 2 раза
53	Техника выполнения вариантов низкого старта: обыкновенного ,сближенного ,растянутого .Бег 60м х 2 раза,100м х 2 раза.Прыжки на 2-х ногах через барьеры Н=50 см – 100 барьеров
54	Стартовый разбег. Бег по дистанции 60мх4-6 раз..

55	Финиширование в спринтерском беге. Бег 60 м x 2 р, 100 м x 2 раза
56	Особенности техники в беге на 100 м, 200 м, 400 м. Единокрatное пробегание данных дистанции 90 % скорости.
57	Особенности техники бега по виражу. Установка стартовых колодок и пробегание 5 раз по 100 м с выходом на прямую.
58	Прыжки в длину способом «согнув ноги» с разбега-7-8 раз. Сочетание разбега и постановки ноги на отталкивание.
59	Прыжки в длину способом «прогнувшись» с разбега 7-8 раз. Освоение движений в полете.
60	Прыжки в длину способом «ножницы» или «бег по воздуху» с разбега 7-8 раз. Движение рук и ног в полете..
61	Прыжок в длину с разбега. Контрольная прикидка. Использование способов выполнения прыжка
62	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с разбега 7-8 раз. Прыжки со скакалкой. Бег 4x 100 м через 100 м ходьбы
63	Прыжки в высоту способом «фобери-флоп». Упражнения для освоения перехода через планку.
64	Подбор разбега и бег по дуге в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп»
65	Сочетание разбега и постановки ноги на отталкивание в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп». Целостное выполнение до 10 раз.
66	Прыжок в высоту с разбега. Контрольная прикидка. Использование изученных способов прыжка.
67	Толкание ядра 3 кг и 5 кг. Держание снаряда. Толкание с места до 10 раз. Техника безопасности.
68	Толкание ядра 3 кг и 5 кг со скачка и переступами до 10 раз. Силовые упражнения в парах. Бег 5 x 30 м 95-100 % скорости
69	Толкание ядра 3 кг и 5 кг. Приседания. подтягивания. Прыжки через барьеры на 2-х ногах
70	Метание мяча 150 г на дальность с разбега. Приседания 100 раз. Прыжки вниз на одной ноге по ступенькам стадиона.
71	Метание гранаты. 500 и 700 г с места и с пяти бросковых шагов. Держание снаряда. Скрестный шаг.
72	Метание гранаты 500 и 700 г с колена и лежа в горизонтальную цель (2 x 2 м) 7-8 раз.
73	Метание гранаты 500 и 700 г на дальность. Прыжки со скакалкой 500 раз. Бег 1 x 200 м 95% скорости соревновательной.
74	Равномерный бег до 2000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.
75	Переменный бег 2000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.
76	Эстафетный бег 4 x 100 м. Прыжковые упражнения горизонтальной направленности.
77	Бег 1000 м равномерный. Прыжковые упражнения вертикальной

	направленности.Приседания 100раз
78	Бег с низкого старта по прямой 2-3 р до 70 м и по виражу. Прыжковые упражнения.
79	Бег по дистанции 70-80 м 2-3раза.Бег 60 м на результат
80	Участие в соревнованиях
81	Особенности финиширования в беге на 200м.400м.Единократное пробегание данных дистанции.
82	Особенности техники бега по виражу .Установка стартовых колодок и пробегание 5 раз по 50 м с выходом на прямую.
83	Сочетание разбега и постановки ноги на отталкивание в прыжках в длину способом «согнув ноги»(повтор) с разбега-7-8раз
84	Движения рук и ног в полете в прыжках в длину способом «прогнувшись»с разбега. Повторить 7-8 раз..
85	Прыжки в длину способом «ножницы» или «бег по воздуху» с разбега 7-8 раз Движение рук и ног в полете..
86	Прыжок в длину с разбега. Контрольная прикидка. Использование изученных способов выполнения прыжка
87	Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 9-11 шагов разбега 7-8 раз.
88	Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп». Упражнения для освоения техники перехода через планку: прыжки спиной ч/з планку с мостика до 10 раз., с 1 шага до 10 раз.
89	Прыжки в высоту способом «фосбери-флоп». Упражнения для освоения техники перехода через планку: прыжки спиной ч/з планку с мостика до 10 раз., с 1 шага до 10 раз
90	Ритм разбега в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп».Бег по дуге с ускорением на последних 3-х шага до 5 раз.Бег по виражу 3 х 100 м.
91	Ритм разбега в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп».Бег по дуге с ускорением на последних 3-х шага до 5 раз.Бег по виражу 3 х 100 м.
92	Сочетание разбега и постановки ноги на отталкивание в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп». Целостное выполнение до 10 раз. Прыжки со скакалкой до 300 раз.
93	Сочетание разбега и постановки ноги на отталкивание в прыжках в высоту способом «фосбери-флоп». Целостное выполнение до 10 раз. Прыжки со скакалкой до 300 раз
94	Прыжок в высоту с разбега. Контрольная прикидка. Использование изученных способов прыжка.
95	Прыжок в высоту с разбега. Контрольная прикидка. Использование изученных способов прыжка.
96	Толкание ядра 3 и5 кг с места до 10 раз. Техника безопасности. Бег 2 х 60 м 95 % скорости.
97	Толкание ядра 3 и5 кг с места до 10 раз. Техника безопасности. Бег 2 х 60 м 95 % скорости.
98	Толкание ядра 3 и5 кг со скачка и переступами до 10раз.Смешанное

	передвижение 1000м
99	Толкание ядра 3 и5 кг со скачка и переступами до 10раз.Смешанное передвижение 1000м
100	Толкание ядра 3 и5 кг на технику-до 15 раз.Многоскоки
101	Толкание ядра 3 и5 кг на технику-до 15 раз.Многоскоки.
102	Метание мяча 150 г на дальность с разбега.Прыжки ч/з барьеры Н=72 см

5.Тестирование:

ОФП

- 1)Прыжок в длину с места
- 2)Бег 30 м
- 3) Челночный бег 3x10м
- 4)Бег 1000м

СФП

- 1) Спринтерский бег 60м,100,м
- 2) Бег на средние дистанции дистанции 500м, 600 м, 800м
- 3)Прыжок в длину с разбега
- 4)Прыжок в высоту с разбега
- 5)Толкание ядра
- 6)Метание мяча и гранаты

6.Список литературы

1. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
2. Зайцев Н.А. Бег на 400 метров (Из опыта работы с А. Игнатьевым, Х. Поттером и др.) М.: Издательство "Физкультура и спорт", 1955. - 127 с.
3. Куц В. От новичка до мастера спорта. - М.: Издательство "Воениздат", 1962. - 68 с.
4. Методика обучения лёгкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: 1986 г.
5. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа по физической культуре 1-11 классы, 2007 г.
6. Попов В.Б. и др. Пособие для тренеров ДЮСШ Юный легкоатлет Ливадо Е.Ц., Попов В.Б. Суслов. - М.: "Физкультура и спорт", 1984. - 224 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597478

Владелец Колногоров Сергей Геннадьевич

Действителен с 22.02.2023 по 22.02.2024