

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска  
средняя общеобразовательная школа № 36**

**Рабочая программа  
дополнительного образования**

**«Легкая атлетика»**

**Возраст детей: 10-17 лет  
Срок реализации: 1 год**

**Иркутск**

### **Пояснительная записка.**

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

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую

физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности

Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются учащиеся 5–11 классов (10–17 лет). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Программа дополнительного образования по легкой атлетике рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 34 часа.

Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном и районном уровнях.

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут знать:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и в мире.
- Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
- 1. правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- 2. названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
- 3. технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.

4. типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
5. упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
6. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
7. 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.
8. 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.

Демонстрировать:

- правильное выполнение основ движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- старт из различных исходных положений.
- отталкивание и приземление на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодоление с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- прыжки в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.

- метание небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

**Универсальными компетенциями** учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

**Личностными результатами** освоения учащимися являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

## Содержание программы

<p><b>Беговые упражнения</b> Овладение техникой спринтерского бега</p>	<p>История лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. <i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин. Бег 1000-3000 м.</p>
<p><b>Прыжковые упражнения</b> <i>Овладение техникой прыжка в длину</i></p>	<p>Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега</p>
<p><i>Овладение техникой прыжка в высоту</i></p>	<p>Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту</p>
<p><b>Метание малого мяча</b> <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность</i></p>	<p>Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу верх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.</p>
<p><b>Развитие выносливости</b></p>	<p>Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p>
<p><b>Развитие скоростно-силовых способностей</b></p>	<p>Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до</p>

	3 кг с учётом возрастных и половых особенностей
<b>Развитие скоростных способностей</b>	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
<b>Знания о физической культуре</b> <b>Туре</b>	Влияние л/а упр. на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упр. и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упр.; представления о темпе, скорости и объёме л/а упр., направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила т. б. при занятиях л/а.
<b>Формы контроля</b>	Практические тесты.

Тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	кол- во часов	теория	практика
1	Основы знаний	2	в процессе занятий	
2	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	12	в процессе занятий	12
3	Бег на средние дистанции 300-500- 600-800м	8	в процессе занятий	8
4	Бег на длинные дистанции 1000- 2000-3000м	8	в процессе занятий	8
5	Кросс	8	в процессе занятий	8
6	Эстафетный бег	8	в процессе занятий	8
7	прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	8	в процессе занятий	8
8	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	8	в процессе занятий	8
9	Метание малого мяча	8	в процессе занятий	8
10	Метание гранаты	8	в процессе занятий	8
11	Полоса препятствий	в процессе занятий		
12	Подвижные игры и эстафеты	в процессе занятий		
13	Физическая подготовка (офп сфп)	в процессе занятий		
14	Судейская практика			в процессе занятий

## Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятия.	К-во часов темы.	Дата	
				план	факт
1	<p>1Высокий и низкий старт стартовый разгон.</p> <p>2Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3Развитие быстроты.</p>	<p>Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м.</p> <p>Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м)</p> <p>Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон.</p> <p>Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>Прыжковые упр.</p>	1	сентябрь	
2	<p>1Высокий и низкий старт стартовый разгон.</p> <p>2Прыжки в длину согнув ноги.</p> <p>3Развитие быстроты.</p>	<p>Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Полоса г/городка.</p> <p>Низкий старт (старт. упр.) стартовый разгон 3/20-30-40м, бег 60м.</p> <p>бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м 1000м переменный с ходьбой).</p> <p>Прыжковые упр. в длину согнув ноги.</p>	1	сентябрь	
3	<p>1Бег 60-100м с н/старта.</p> <p>2Бег в равномерном темпе.</p> <p>3Прыжки в длину</p>	<p>Бег 5 мин с ускорениями, беговые прыжковые упр. полоса г/городка.</p> <p>Бег 60-100м с н/старта, с преследованием 20-30сек</p>	1	сентябрь	

	согнув ноги. 4Скоростно силовые качества.	Прыжки в длину согнув ноги, тройным. Бег в равномерном темпе 10мин.			
4	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты. 4Тэсты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.	Тесты ч/б,4-6/9м, 3-5/10м, прыжок в длину с места, упр. подтягивание. Бег 60-100м с н/старта. Прыжковые упр. многоскоки, в длину согнув ноги, тройным. Спортивные игры ф/б, в/б.	1	сентябрь	
5	1Бег на средние дистанции 300-500м 2Метание м/м в цель. 3Скоростно силовые качества.	Бег на средние дистанции 300- 500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель Кроссовый бег 10- 15-20мин. Игры ф/б.	1	октябрь	
6	1Бег на средние дистанции 300-500м 2Метание м/м в цель. 3Скоростно силовые качества.	Бег на средние дистанции 300- 500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертик. цель, Бег 1000-1500м кроссовый. Игры с бегом прыжками метанием,	1	октябрь	

7	1Бег 1000-1500м. 2Силовые качества.	Бег 1000-1500м кроссовый. Полоса г/городка, силовые упр. На снарядах, с различ. предметами, занятия на тренажерах Спортивные игры ф/б, в/б.	1	октябрь	
8	1Бег 2000м. 2Метание м/м в цель, гранаты	Бег 2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты 500гр. с места и разбега, цель, на дальность. Спортивные игры ф/б, в/б.	1	октябрь	
9	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие координации.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,	1	ноябрь	
10	1Бег 60-100м с н/старта. 2Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м. Беговые упр. Прыжковые упр. многоскоки, со скалкой, серийные, с места, в длину, тройным, через препятствия. Кроссовый бег 10-15-20мин. Игры ф/б,	1	ноябрь	

11	<p>1 Кроссовый бег 10-15-20</p> <p>2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность.</p> <p>3Скоростно силовые качества.</p>	<p>Бег, беговые упр. с полосой г/городка. Бег с преследованием 20-30сек. повторно. Метание м/м, гранаты 500гр. цель, на дальность.</p> <p>Кроссовый бег 10-15-20мин.</p> <p>Игры ф/б,</p>	1	ноябрь	
12	<p>1Прыжки в высоту.</p> <p>2Скоростно силовые качества.</p> <p>3Развитие координации.</p>	<p>Бег, беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 - 8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости.</p> <p>Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.</p>	1	декабрь	
13	<p>1Прыжки в высоту.</p> <p>2Скоростно силовые качества.</p> <p>3Развитие координации.</p>	<p>Бег и беговые упр. полоса г/городка. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. ч/б 4-6 - 8/9м, 3-5/10м. изменением направления и скорости.</p> <p>Прыжки в высоту, прыжковые упр. Игры эстафеты с предметами.</p>	1	декабрь	
14	<p>1эстафетный бег</p> <p>2Развитие быстроты.</p> <p>3Прыжки в высоту.</p>	<p>Бег 8-10м с ускорением 2/200.</p> <p>Бег с ускорением из разных и. п. по различным сигналам.</p> <p>Передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту,</p> <p>Кроссовый бег 10-15-20мин.</p>	1	декабрь	

		Игры ф/б,			
15	1Эстафетный бег 2Развитие быстроты. 3Прыжки в высоту.	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту. Бег 15-20-25мин. с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.	1	декабрь	

16	1Кроссовый бег 15- 20-25. 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно силовые качества.	Кроссовый бег 15-20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.	1	декабрь	
17	1 Кроссовый бег 20- 25-30. 2Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. 3Скоростно силовые качества.	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием, заданиями. Метание м/м, гранаты 500гр. в цель, на дальность. Игры ф/б, в/б.	1	январь	
18	1Н/старт стартовый разгон 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие	Бег 8-10мин. н/старт стартовые положения, бег 30м, ускорения из р/и. п. по р/сигналам. Эстафеты с предметами. Прыжки в длину согнув ноги	1	январь	

	быстроты, координации.	Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.			
19	1 Н/старт стартовый разгон 2Прыжки в длину согнув ноги. 3Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10мин. Стартовые положения, бег 30м/3 Эстафеты с предметами с ч/б 4-6 8/9м, 3-5/10м. Прыжки в длину согнув ноги Бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Подвижные игры.	1	январь	
20	1Кроссовый бег 20-25-30. 3Скоростно силовые качества.	Кроссовый бег 20-25-30мин. с переменной скоростью, парами, преследованием. Бег с преследованием 30-40сек. Повторно 2р. Игры.	1	февраль	
21	1Эстафетный бег. 2Прыжки в высоту. 3Развитие выносливости.	Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Эстафетный бег 3/100м. Прыжки в высоту, прыжковые упр. Бег 20-25-30 с переменной скоростью, парами, преследованием. Игры ф/б, в/б.	1	февраль	
22	1Эстафетный бег. 2Прыжки в высоту. 3Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10м с ускорением 2/200-300м. Беговые, прыжковые упр. 3 серии. Эстафетный бег 2/200м. Прыжки в высоту. Эстафеты с предметами, ускорениями, ч/б 4-6 -8/9м, 3- 5/10м Бег 20-25-	1	февраль	

		30мин.			
23	1 Н/старт стартовый разгон 2Бег 60-100м. 3Развитие быстроты, координации.	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м.2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30мин. Подвижные игры.	1	февраль	
24	1Бег 60-100м. 3Развитие быстроты, координации.	Беговые упр. Полоса препятствий. С/разгон со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м. 2-3р. Броски б/б мяча из р/и. п. Бег 20-25-30. Игры ф/б, в/б.	1	март	
25	1Бег на средние дистанции 300-500-600м. 3Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 8-10м с ускорением 3/100-150м. Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 300-500-600м. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Игры ф/б, в/б.	1	март	
26	1Бег на длинные дистанции 1000-2000м. 2Метание м/м, гранаты на дальность.	Бег 1000-2000м. Полоса г/городка. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б.	1	март	

27	1Эстафетный бег. 2Метание м/м, гранаты на дальность.	Бег 2000м. Полоса г/городка с бегом передач эстафеты. Метание м/м, гранаты на дальность. Бег 20-25-30м с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.	1	март	
28	1Бег 60-100м. 2Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 3000м. Спец. беговые упр. ускорения со спец. старт/упр. 30-40м. Бег 60-100м 2- 3р.Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные, в длину согнув ноги, тройным. Эстафеты с предметами. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем.	1	апрель	
29	1Эстафетный бег. 2Прыжки в длину согнув ноги	Бег 3000м. Ускорения со спец. старт упр. 30-40м. Эстафетный бег 60-100-200м. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25мин. с ускорением 3-4р. в подъем. Игры ф/б,	1	апрель	
30	1Бег на средние дистанции 400-500- 800м. 2Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	Бег 1000м Полоса г/городка. Бег на средние дистанции 400-500- 800м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Игры с бегом, прыжками, метанием.	1	апрель	
31	1Бег 2000-3000м. 2Развитие	Кросс 2000-3000м. Броски б/б мяча. Игры с бегом, прыжками,	1	апрель	

	координации.	метанием.			
32	1Бег 60-100м. 2Прыжки в длину согнув ноги	Спец. беговые упр. ускорения-серии. Бег 60-100м 4-5р. Прыжковые упр. в длину согнув ноги, тройным. Бег 20-25 с ускорением 3-4р. в подъем. Игры	1	май	
33	1Бег 600-1000м. 2Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	Бег 600-1000м. Метание м/м, гранаты на дальность, в подвижную цель. Бег 20-25мин. с переменной скоростью, парами, преследованием.	1	май	
34	1Бег 2000-3000м 2Метание м/м, гранаты на дальность.	Кросс 2000-3000м. Метание м/м, гранаты на дальность. Игры ф/б, в/б	1	май	