

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Леньковская средняя общеобразовательная школа №1»
Благовещенского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО
Школьным МО
Руководитель МО
_____/Носова И.В.
Протокол №1
от «29» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

О.А.Умрихина
Приказ № 109
от «29» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Лёгкая атлетика»
5-11 классы
на 2023-2024 уч. год

Уровень образования 5-11 классы
Количество часов по программе:
5-11 класс 204ч (6ч в неделю)

Составитель: Барышников С.А.,
Учитель физической культуры

с. Леньки
2023г.

Содержание

- 1 Пояснительная записка .3-8
- 2 Общая характеристика учебного предмета.9
- 3 Описание места учебного предмета в учебном плане.10
- 4 Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета .11-13
- 5 Содержание учебного предмета.14-23
- 6 Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.24-34
- 7 Описание учебно –методического и материально-техническое обеспечения образовательного процесса.35

1. Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» для 5-10 классов разработана в соответствии: с

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. ФГОС ООО, утвержденное приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897, зарегистрированный в Минюсте РФ 01.02.2011 г. № 19644
3. Изменения, которые вносятся в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении ФГОС ООО», утвержденные приказом Минобрнауки от 29.12.2014 г. № 1644, зарегистрированный в Минюсте РФ 06.12.2015 г. № 35915.
4. «Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимального оснащения учебного процесса и оборудования учебных помещений», утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.10.2010 г. № 986, зарегистрированный Минюстом России 03.02.2011 г., регистрационный № 19682.
5. О внесении изменений в порядок формирования Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.09.2013 г. № 1047 (приказ Минобрнауки России от 08.12.2014 г. № 1559, зарегистрирован в Минюсте России 31.12.2014 г. 35502)
6. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 г. № 85 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2883-11 «Изменения № 1 к СанПиНу 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
7. Письмо от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»
8. Письмо от 19.04.2011 г. № 03255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»
9. Основная общеобразовательная программа начального общего образования, утвержденная приказом от 28.08.2015г № 207-0, введенная в действие с 01.09.2015 г.
13. Закон Российской Федерации об образовании, статья 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» п. 67 в основе адаптированной программы – Программа занятий спортивной секции по легкой атлетике, рекомендованная Министерством образования РФ от 2010 года. 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, 2010г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

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, 2010г. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не

всегда удастся. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

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.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей, обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Отличительной особенностью представленной программы является то, что она, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годового цикла тренировки, построение учебно - тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости. Также особенностью представленной программы является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, **методов** контроля) в одну принципиальную

схему годового цикла тренировки, рассчитанную на 34 недели. В рамках этой программы осуществляется проведение системного отбора учащихся, имеющих задатки и способности к дальнейшей спортивной ориентации и профессиональной деятельности в области легкой атлетики. Данная программа создает условия для развития и подъема массовости в городе занимающимися легкой атлетикой.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

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:

- формировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;
- формировать специальные знания, умения и навыки.

Развивающие:

- развивать физические способности;
- раскрывать потенциал каждого ребенка;
- развивать морально
- развивать волевые качества;
- развивать внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитать нравственные, эстетические личностные качества обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 5-10 классов (возраст учащихся – 11-16 лет).

Сроки реализации: программа рассчитана на 6 часов в неделю (204 часа в год).

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (5-6 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков (7-10 класс);

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 2 часа (3 раза в неделю)

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

Физкультурный -спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

С целью повышения эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения введён ГТО

Задачи физкультурного-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- а) повышать уровень физической подготовленности
- б) формировать у детей осознанные потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании. ведении здорового образа жизни
- в) модернизовать систему физического воспитания и систему развития массового, детско-юношеского. школьного спорта.

В данной секции ведётся работа по физкультурному -спортивному комплексу «Готов к труду и обороне»:

1.Ознакомление с физкультурным -спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)

- а) показ презентации о ГТО
- б) ознакомление с структурой физкультурного -спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)
- в) ознакомление с видами испытаний и нормативы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Общая характеристика

В спортивно-оздоровительную группу по лёгкой атлетике посещают дети 11-16- летнего возраста, желающие заниматься лёгкой атлетикой независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

В данной секции занимаются дети (**5-10 класс**)

2.Общая характеристика учебного предмета

Данная программа отражает построение учебно – тренировочного процесса в группах начальной подготовки и

учебно – тренировочных группах. Программа предусматривает формирование у специалистов форм и методов планирования и соревновательного процесса, овладение техникам видов легкой атлетики, изучение теории и методики преподавания, приобретение знаний и умений необходимых для самостоятельной работы. Определение легкой атлетики, содержание, классификация и характеристика легкоатлетических видов, оздоровительное, прикладное и воспитательное значение. Умение планировать учебно-тренировочный процесс с учетом возрастных и др. особенностей занимающихся. Оценивать эффективность используемых средств и методов тренировки, использовать технические средства и инвентарь для повышения качества учебного и тренировочного процесса.

В спортивно-оздоровительную группу по лёгкой атлетике набираются дети 12-14- летнего возраста, желающие заниматься лёгкой атлетикой независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

В процессе тренировок спортивно-оздоровительной группы чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических :

1. Ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. Увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
3. Соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
4. Учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма юного спортсмена.

На этапе начальной подготовки основное внимание спортсмена и тренера нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся с акцентом на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники видов легкой атлетики и других видов спорта. Соотношение ОФП и СФП находится в пределах 80-90/10-20% .

Наряду с общей специальной физической подготовкой учебный план предусматривает такие важные разделы, как теоретическая подготовка, контрольные испытания, участия в соревнованиях, судейская практика, восстановительные мероприятия, медицинское обследование.

Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительной группы по легкой атлетике:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень освоения гигиены и самоконтроля.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Данный программа по легкой атлетике разработана в соответствии с учетом плана работы МБОУ ЛСОШ №1» (6 ч) 34 недели 204ч. в год
Учебная программа рассчитана на детей 11-17 лет обучение в средней школе, состоящая из 3 раз в неделю по 2 часа (6 часов в неделю 204 часа в год) тренировочного процесса.
Срок реализации Программы: 2023 – 2024год.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета

По окончании периода обучения учащиеся будут:

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.

5-7класс

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.)	
	мальчики	девочки					мальчики	девочки
Высокий	208	185	4.7	4.9	10	22	4.05	4.55
Средний	190	170	5.4	5.5	8	19	5.15	5.30
Низкий	170	143	5.8	6.1	3	12	6.00	6.45

8-10 класс

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.)	
	мальчики	девочки	мальч ики	девочки			мальчики	девочки
Высокий	190	170	4.9	5.0	9	20	4.35	5.10
Средний	170	150	5.4	5.6	6	17	5.08	6.20
Низкий	150	130	6.0	6.3	2	11	6.30	7.05

5.Содержание учебного предмета

Низкий старт и стартовый разгон, бег на 60, 100, 1500, 3000 м, медленный бег, бег на скорость с преодолением препятствий высотой 30-40 см, преодоление низких барьеров, прыжки а длину и высоту с разбега различными способами, тройной прыжок с места, передача эстафетной палочки в зоне 20 м на прямой и на повороте, метание мяча на дальность с разбега и в цель, метание гранаты, толкание ядра, кросс 1,5-2 км.

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочных процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает 7 контрольных упражнений (бег на 60, 100, 600, 1000 м, 20 м с ходу, прыжок в длину с места, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

Общие черты структуры тренировочного урока

Правильно выбранная структура урока является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов.

Если учитывать, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, то можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для учебно-тренировочного урока легкой атлетики. Однако преподаватель должен творчески подходить к проведению каждого занятия.

Тренировочный урок имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но ив тоже время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части урока

1. Организовать группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышать работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- б) игровые упражнения и подвижные игры;

Методы выполнения упражнения:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой;
- г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части – поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции, второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки и другим факторам.

Задачи основной части

1. Ознакомление. Детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов легкой атлетики.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к

воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- а) для овладения и совершенствования техники;
- б) развития быстроты и ловкости;
- в) развития силы;
- г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) переменный;
- г) интервальный;
- д) игровой;
- е) круговой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому, последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма.

На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не ожидается.

Задача заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведения занятия и выдача задания на дом.

Средствами для решения этих задач являются:

- а) легкодоззируемые упражнения;
- б) умеренный бег;

в) ходьба;

г) относительно спокойные игры.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени урока.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях

Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

а) изменением количества упражнений и тренировочных заданий;

б) количеством повторений;

в) уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;

г) увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;

д) усложнением или упрощением выполнения упражнений;

е) использованием тренажёров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия – значит, обеспечить её оптимальный объём и интенсивность.

Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. Оптимальной плотности занятий способствуют сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.

Объём и интенсивность занятий можно также повысить за счёт увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены лёгких упражнений более сложными, увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегчённую (малую), оптимальную (среднюю), жёсткую (большую).

Облегчённые методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена.

Жёсткие методы тренировки являются очень тяжёлыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся. Надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях, микроциклах). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного урока.

Типы тренировочных занятий

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

1. *Учебные занятия*, предполагающие усвоение занимающимися нового материала.
2. *Тренировочные занятия*, которые направлены на осуществление различных видов подготовки – от технической до интервальной.
3. *Учебно-тренировочные занятия*, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями.
4. *Восстановительные занятия*, которые характеризуются небольшим суммарным объёмом работы, её разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.
5. *Модельные занятия* – форма интегральной подготовки к основным соревнованиям.
6. *Контрольные занятия*, позволяющие определить эффективность процесса подготовки.
7. *Индивидуальные занятия*, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера.

Принципы

- 1 Данный курс по легкой атлетике разработан в соответствии с учетом плана работы МБОУ «ЛСОШ №1»
- 2 Систематичность учебны тренировочных занятий
3. Постоянный контроль состояния здоровья, физической подготовленности.
4. Обучения навыкам техники и тактики бега:
 - а) Развитие легкой атлетики
 - б) Правила соревнований по легкой атлетике

- в) Основы ТБ на занятиях
- г) Режим дня и питания спортсмена
- д) Гигиена и закаливания

Самостоятельная работа учащихся

1. Самостоятельное изучение спортивной литературы по легкой атлетике, периодические печати
2. Разбор и анализ выступлений ведущих легкоатлетов
3. Ведение дневника самоконтроля
4. Режим дня, гигиена и закаливание

Распределение часов

№	Содержание занятий	Количество часов
1.	Теоретический раздел: А) Инструктаж по технике безопасности на лёгкой атлетике А) Правила соревнований в легкой атлетике Б) Общая спортивная гигиена	3
	Практический раздел: А) упражнение на развитие гибкости	11
	Б) упражнение на развитие выносливости	20
	В) упражнение на развитие силы	11
2.	Г) упражнение на развитие быстроты координаций, ловкости	15
	Д) спортивные игры	12
	Е) круговая тренировка	
	Специальная физическая подготовка	
	А) упражнения на развитие специальных качеств	15
	беговые упражнения	15
	прыжковые упражнения	10
3.	ускорения	25
	имитационные упражнения	15
	б) упражнения, близкие к соревновательным	

4.	в) участие на соревнованиях	12
	г) упражнения на психо-мышечную регуляцию	
	Тактично-техническая подготовка:	
	А) изучение и совершенствование техники бега	
	Б) изучение и совершенствование техники прыжка	
	В) изучение и совершенствование тактики бега	5
	Г) тесты и контрольные старты	20
	Судейство на соревнованиях	10
	Спортивные соревнования	5
	ИТОГО	204ч

контрольные упражнения и нормативов в беге на скорость и выносливость

№	Упражнения, баллы	Спортивно-оздоровительные группы, год обучения		Учебно-тренировочные группы, год обучения	
		1-й	2-й	1-й	2-й
1.	Бег на 60 м (с)	9,5	9,0	8,4	8,0
2.	Прыжки в длину с места (см)	170	185	200	215
3.	Бег на 100 м (с)	14,5	13,8	13,2	13,0
4.	Бег на 200 м (с)	35	32	30	27
5.	Бег на 400 м (с)	75	70	66	62
6.	Бег на 800 м (мин.с)	2,35	2,25	2,15	2,6
7.	Бег на 1000 м (мин.с)	4,20	4,05	3,50	3,35
8.	Бег на 1500 м (мин.с)	6,20	6,00	5,50	5,30
9.	Бег на 2000 м (мин.с)	8,50	8,30	8,00	7,50
10.	Прыжок в длину с разбега.(м, см)	4,20	4,80	5,00	5,20

6. Календарно-тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№	Тема занятия	По плану	Часы	Самостоятельная работа
1-2	Инструктаж по технике безопасности на лёгкой атлетике. Обучение низкого старта и разгона.	1.09	2ч.	Перечень основных специальных упражнений для обучения основных форм техники, и последовательность их использования.
3-4	Низкий старт и стартовый разгон Развитие качеств – быстроты.	5.09	2	
5-6	Низкий старт и стартовый разгон Развитие скоростных качеств	5.09	2	Обязанности судей, определение победителей, перечень нарушений правил соревнований в беге и прыжках
7-8	Техника высокого старта. Игра «Светофор» Техника высокого старта. Игра «День и ночь»	7.09	2	
9-10	Техника высокого старта и низкого старта Игра на внимание	7.09	2	Характеристика основных частей техники, перечень специальных упражнений для обучения. Скоростные параметры прыжка
11-12	Техника высокого старта и низкого стартового разгона Контрольный норматив бег-бег 30 метров	8.09	2	

13-14	Игра «Вороны и воробьи» Техника прыжка в длину с места	14.09	2	специальных упражнений для бега и прыжков.
15-16	Развитие прыгучести Техника прыжка в длину с места	14.09	2	Перечень основных специальных упражнений для обучения основных форм техники, и последовательность их использования
17-18	Игра «Смена сторон» Контрольный нормативы- прыжок в длину с места. Бег с ускорением 30 метров	15.09	2	
19-20	Эстафетный бег Развитие скоростных качеств	15.09	2	Обязанности судей, определение победителей, перечень нарушений правил соревнований в беге и прыжках
21-22	Техника эстафетного бега Прыжки со скакалкой	19.09	2	
23-24	Круговая эстафета 4*100 метров Обучение техники челночного бега 3*10 метров	19.09	2	Характеристика основных частей техники, перечень специальных упражнений для обучения. Скоростные параметры прыжка
25-26	Эстафета с преследованием Челночный бег 3*10 метров. Игра «Вызов номеров»	21.09	2	
27-28	Техника челночного бега 3*10 метров. Игра «Вызов номеров» Техника метания малого мяча	21.09	2	Последовательность обучения по «фазам» техники и использованию специальных упражнений для бега и прыжков.
29-30	Игра «Вызов номеров» Метания малого мяча	21.09	2	

31-32	Игра «Вороны и воробьи» Техника метания малого мяча. Игра «День и ночь»	22.09	2	основных форм техники, и последовательность их использования
33-34	Техника прыжка в длину с разбега (разбег, толчок, полёт, приземление) Техника прыжка в длину с разбега	26.09	2	
35-36	Контрольные нормативы- прыжок в длину с разбега. Бег на длинные дистанции (800,1000)	26.09	2	Обязанности судей, определение победителей, перечень нарушений правил соревнований в беге и прыжках
37-38	Развитие выносливости Контрольный норматив -бег 1000 м	28.09	2	
39-40	Соревнование бег 30 м, челночный бег, прыжки в длину Эстафетный бег 4*100 метров	29.09	2	Характеристика основных частей техники, перечень специальных упражнений для обучения. Скоростные параметры прыжка
41-42	Кроссовый бег до 2000 метров Техника метания мяча в цель с места	3.10	2	
43-44	Метания мяча в цель Контрольные нормативы метание мяча в цель	3.10	2	Последовательность обучения по «фазам» техники и использованию специальных упражнений для бега и прыжков.
45-46	Общая спортивная гигиена. Игра «Метко в цель» Техника прыжка в высоту способом перешагивание	5.10	2	
47-48	Прыжок в высоту способом перешагивание. Развитие прыгучести Прыжок в высоту	5.10	2	Перечень основных специальных упражнений для обучения основных форм техники, и последовательность их

49-50	Развитие прыгучести-прыжки со скакалкой Соревнование- прыжки в длину, прыжок в высоту с разбега	7.10	2	использования
51-52	Народная игра «Салки» Контрольный норматив-поднимание туловища Развитие скоростной выносливости бег до 8 мин с 2-3ускорением до 80 м	17.10	2	Обязанности судей, определение победителей, перечень нарушений правил соревнований в беге и прыжках
53-54	Преодоление полосы препятствий Игра «Мяч капитану»	17.10	2	Характеристика основных частей техники, перечень специальных упражнений для обучения. Скоростные параметры прыжка
55-56	Техника бега с барьерами Бег с барьерами(скамейка)	19.10	2	Последовательность обучения по «фазам» техники и использованию специальных упражнений для бега и прыжков.
57-58	Бег с барьерами Полоса с препятствиями	20.10	2	
59-60	Эстафетный бег с препятствием Развитие выносливости бег до 2000 метров	24.10	2	Перечень основных специальных упражнений для обучения основных форм техники, и последовательность их использования
61-62	Подвижные игры «Третий лишний» Полоса препятствий	24.10	2	
63-64	Развитие скоростных качеств подтягивание на низкой перекладине Сдача контрольного норматива подтягивание на высокой перекладине	26.10	2	Обязанности судей, определение победителей, перечень нарушений правил соревнований в беге и прыжках
65-66	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа		2	

	Контрольные нормативы- сгибание и разгибание рук из упора лёжа	26.10		
67-68	Соревнование – отжимание от пола (мал)от скамейки(дев) Техника броска мяча из-за головы двумя руками	27.10	2	Характеристика основных частей техники, перечень специальных упражнений для обучения. Скоростные параметры прыжка
69-70	Совершенствование броска мяча из-за головы 1 кг Встречная эстафета с передачей палочки	31.10	2	
71-72	Развитие выносливости бег 3000м по пересечённой местности Челночный бег 3*10 метров	31.10	2	
73-74	Техника низкого старта 20*4 Правила соревнований по лёгкой атлетике Старт – Финиш	2.11	2	Последовательность обучения по «фазам» техники и использованию специальных упражнений для бега и прыжков.
75-76	Специальные беговые упражнения. Эстафета. Эстафета с препятствием	2.11	2	
77-78	Подвижная игра «Вызов номеров» Подвижная игра «Третий лишний»	3.11	2	Перечень основных специальных упражнений для обучения основных форм техники, и последовательность их использования
79-80	Полоса препятствий Развитие – силовых качеств подтягивание на высокой перекладине	7.11	2	
81-82	Сдача контрольного норматива подтягивание на высокой перекладине	7.11	2	

	Сгибание разгибание рук из положения лёжа			
83-84	Прыжки в длину способом перешагивание Техника прыжка в высоту. Игра «Смена сторон»	9.11	2	Обязанности судей, определение победителей, перечень нарушений правил соревнований в беге и прыжках
85-86	Прыжок в высоту способом перешагивания Сдача контрольных нормативов бег 30 м, прыжки в длину, подтягивание	10.11	2	
87-88	Сдача контрольного норматива –бег 60 м. Подтягивание Развитие скоростных качеств –бег с преследованием	14.11	2	Характеристика основных частей техники, перечень специальных упражнений для обучения. Скоростные параметры прыжка
89-90	Эстафетный бег с преследованием Сдача контрольного норматива челночный бег 3*10 метров	14.11	2	
91-92	Техника прыжка в длину с места. Игра Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	16.11	2	Последовательность обучения по «фазам» техники и использованию специальных упражнений для бега и прыжков.
93-94	Упражнение на сопротивление в парах. Прыжки со скакалкой 1 мин Полоса препятствий. Сдача контрольного норматива- поднимание туловища	16.11 17.11	2	
95-96	Встречная эстафета расстояние 10-20 метров Игра «Перестрелки»	28.11	2	Перечень основных специальных упражнений для обучения основных форм техники, и последовательность их использования
97-98	Круговая эстафета. Равномерный бег до 3 мин Игра «Перестрелки»		2	
				Обязанности судей, определение

99-100	Преодоление 5 препятствий. Бег на выносливость Игра «Мяч капитану» Чередование бег с ходьбой. Прыжки со скакалкой	28.11	2	победителей, перечень нарушений правил соревнований в беге и прыжках
101	Кроссовая подготовка. Бег до 1000 м. Игра «К флажкам»	30.11	1	Характеристика основных частей техники, перечень специальных упражнений для обучения. Скоростные параметры прыжка
102	Сдача контрольного норматива – подтягивание в висе на перекладине	1.12	1	
103	Бег с изменением направление и скорости	5.12	1	Перечень основных специальных упражнений для обучения основных форм техники, и последовательность их использования.
104	Бег с преодолением препятствий		1	
105	Подвижная игра «Салки»	5.12	1	
106	Бег с различных положений		1	Обязанности судей, определение победителей, перечень нарушений правил соревнований в беге и прыжках
107	Эстафета с передачей палочки	7.12	1	
108	Метание мяча на дальность. Игра «Перестрелки»	7.12	1	Характеристика основных частей техники, перечень специальных упражнений для обучения. Скоростные параметры прыжка
109	Техника метание мяча на дальность Подвижная игра		1	
110	Метание мяча. Игра «Метко в цель»	8.12	1	Последовательность обучения по «фазам» техники и использованию
111	Техника передачи эстафетной палочки в зоне 20 метров по прямой	12.12	1	
112	Кроссовая подготовка- бег до 1500 м Сдача контрольного		1	

	норматива 100 м				специальных упражнений для бега и прыжков.
113	Развитие прыгучести –многоскоки, прыжки со скакалкой .Игра «Воробьи вороны»	12.12	1		
			1		
			1		Перечень основных специальных упражнений для обучения
114	Бег с преследованием 40-60 м Встречная эстафета с передачей палочки	14.12	1		основных форм техники, и последовательность их использования
			1		
115	Круговая эстафета 4*100 м	15.12	1		
			1		Обязанности судей, определение победителей, перечень нарушений правил соревнований в беге и прыжках
116	Сдача общей физической подготовки –бег 30 м ,60 м, прыжки в длину, подтягивание	19.12	1		
			1		
117	Техника прыжка в длину с разбега	21.12	1		
			1		Характеристика основных частей техники, перечень специальных упражнений для обучения.
118	Техника прыжка в длину с разбега 7-8 шагов	21.12	1		
			1		Скоростные параметры прыжка
119	Прыжок в длину с разбега согнув ноги 10-12 шагов				
120	Подтягивание в висе на перекладине	22.12	1		Последовательность обучения по «фазам» техники и использованию специальных упражнений для бега и прыжков.
121	Подвижная игра « Перестрелки»				
122	Техника низкого старта и разгона.	26.12	1		
123	Развитие качеств – быстроты.	26.12	1		
			1		Перечень основных специальных упражнений для обучения
124	Совершенствование низкого старта.	28.12	1		

125	Развитие скоростно -силовых качеств	28.12		основных форм техники, и последовательность их использования
		29.12	1	
126	Техника высокого старта. Игра «Светофор»	9.01	1	
127	Высокий старт-бег 60м.Игра « День и ночь»	9.01	1	Обязанности судей, определение победителей, перечень нарушений правил соревнований в беге и прыжках
128	Техника высокого старта. Игра на внимание	11.01	1	
129	Техника высокого старта и низкого стартового разгона	12.01	1	
130	Контрольный норматив бег-бег 30 метров	16.01	1	
131	Игра «Вороны и воробьи»	16.01	1	Характеристика основных частей техники, перечень специальных упражнений для обучения. Скоростные параметры прыжка
132	Прыжок в длину с места. Развитие прыгучести	18.01	1	
133	Техники прыжка в длину с места	18.01	1	Последовательность обучения по «фазам» техники и использованию специальных упражнений для бега и прыжков.
134	Игра « Смена сторон»	19.01	1	
135	Прыжок в длину с места. Игра «Вызов номеров»	23.01	1	
136	Контрольный нормативы- прыжок в длину с места. Бег с ускорением 30 метров	23.01	1	
137	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	25.01	1	Перечень основных специальных упражнений для обучения основных форм техники, и последовательность их
		26.01	1	
		30.01	1	
		30.01	1	

138	Эстафетному бегу. Прыжки со скакалкой	1.02	1	использования Обязанности судей, определение победителей, перечень нарушений правил соревнований в беге и прыжках
139	Техника эстафетного бега. Круговая эстафета 4*100 метров	1.02	1	
140	Техника челночного бега 3*10 метров	2.02	1	
141	Эстафета с преследованием	6.02	1	Характеристика основных частей техники, перечень специальных упражнений для обучения. Скоростные параметры прыжка
142	Техника челночного бега 3*10 метров. Игра « Вызов номеров»	6.02	1	
143	Челночный бег 3*10 метров. Игра « Вызов номеров»	8.02	1	
144	Техника метания малого мяча. Игра « Вызов номеров	8.02	1	
145	Метания малого мяча на дальность	9.02	1	
146	Игра «Вороны и воробьи»	13.02	1	
147	Техника метания малого мяча. Игра « День и ночь»	13.02	1	
148	Техника прыжка в длину с разбега(разбег, толчок , полёт, приземление)	15.02	1	
149	Прыжок в длину с разбега (разбег, толчок ,полёт, приземление)	16.02	1	
150	Техника прыжка в длину с разбега.	20.02	1	
	Бег на длинные дистанции(800,1000)	20.02	1	
		27.02	1	
		1.03	1	

169	Развитие выносливости	1.03	1	
		2.03		
170	Контрольный норматив -бег 1000 м	6.03	1	
171	Соревнование бег 30 м, челночный бег, прыжки в длину	6.03	1	
172	Эстафетный бег 4*100 метров	9.03	1	
		9.03		
173	Кроссовый бег до 2000 метров	13.03	1	
174	Метания мяча в цель с места	13.03	1	
175	Метания мяча в цель с разбега	15.03	1	
176	Контрольные нормативы- метание мяча в цель	15.03	1	
177	Техника прыжка в высоту способом перешагивание	16.03	1	
		20.03		
178	Прыжок в высоту способом перешагивание. Развитие прыгучести	29.03	1	
179	Прыжок в высоту. Развитие прыгучести-прыжки со скакалкой	30.03	1	
180	Соревнование- прыжки в длину, прыжок в высоту с разбега	3.04	1	
181	Народная игра «Салки» Контрольный норматив-поднимание туловища	3.04	1	
		5.04	1	

182	Развитие скоростной выносливости бег до 8 мин с 2-3ускорением до 80 м	5.04 10.04	1	
183	Преодоление полосы препятствий	10.04		
184	Игра «Мяч капитану»	12.04	1	
185	Техника бега с барьерами. Эстафета.	12.04 13.04	1	
186	Бег с барьерами. Полоса с препятствиями	17.04	1	
187	Эстафетный бег с препятствием	17.04	1	
188	Развитие выносливости бег до 2000 метров	19.04	1	
189	Подвижные игры «Третий лишний»	20.04	1	
190	Полоса препятствий. Прыжки со скакалкой	24.04 24.04	1	
191	Развитие скоростных качеств подтягивание на низкой перекладине	26.04	1	
192	Сдача контрольного норматива подтягивание на высокой перекладине	26.04 27.04	1	
193	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа	3.05		
194	Сгибание и разгибание рук из упора лёжа	3.05	1	

195	Контрольные нормативы. сгибание и разгибание рук из упора лёжа	4.05	1	
		4.05	1	
196	Контрольные нормативы– отжимание от пола (дев)подтягивание (мал)	8.05		
		10.05	1	
197	Упражнение на сопротивление в парах.	11.05		
198	Прыжки со скакалкой 1 мин	15.05	1	
199	Полоса препятствий. Прыжки со скакалкой	17.05	1	
200	Сдача контрольного норматива – бег 1000 м	18.05	1	
		22.05		
201	Бег на выносливость 1000 м		1	
202	Эстафетный бег по кругу 4*100	24.05	1	
203	Встречная эстафета 100м	25.05	1	
		29.05		
204	Полоса препятствий	31.05	1	
	Итого			204.

7. Описание учебно – методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса Для педагога:

1. Обязательная литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2010) 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.
3. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2000.
4. В.И. Дубровский. Спортивная медицина. 1999
5. С.С. Чернов. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. 1999.
6. В.В. Мехрикадзе. Тренировка юного спринтера. 1999.
7. В.Б. Зеличенко, В.Г. Никитушкин. Критерии отбора в легкой атлетике. 2000.
8. А.Л. Попов . Спортивная психология. 2000.

В.И. Дубровский. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов

2. Дополнительная литература:

1. И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. 1986.
2. В.Т. Назаров. Движение спортсмена. 1984.
3. В.Б. Попов. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. 2001.
4. Игорь Тер-Ованесян. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. 2000.
5. Научный атлетический вестник по легкой атлетике. 1999-2000.

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

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
“Леньковская средняя общеобразовательная школа №1”
Благовещенского района Алтайского края

**Список учащихся 5-9 класс
На внеурочную деятельность
Лёгкая атлетика**

1. Савоськина Д.
2. Овсеенко А.
3. Степанова А.
4. Лунина Д.
5. Максимов Р.
6. Вдовин С.
7. Исляева А.
8. Ходарина А.
9. Давиденко М.
10. Пашотин М.
11. Окул М.

Руководитель: Барышников С.А.
Понедельник: 17:40-19:10
Среда: 17:40-19:10
Пятница: 17:40-19:10