

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

Рассмотрено и одобрено
Педагогическим советом
МАОУ «СОШ № 14»
(Протокол № 1 от 30.08.2016)

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 314/1 от 30.08. 2016

**РАБОЧАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Лёгкая атлетика»

на 2016-2017 учебный год

Автор программы: И.В.Косарева
Возраст обучающихся 8 -14 лет
Срок реализации: 1 год
Педагог дополнительного образования
Шестопалова Ольга Михайловна

Великий Новгород
2016 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа «Легкая атлетика» имеет **физкультурно- спортивную направленность**. Вовлечение в занятия легкой атлетикой большого числа детей содействует основной цели воспитания: укрепления здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: ходьба, бег, прыжки, метания. Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках, метании позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий детей и подростков разного возраста и различной степени подготовленности. Немаловажно и то, что многие упражнения не требуют специального дорогостоящего оборудования и могут выполняться на простых площадках и на местности. Таким образом, занятия легкой атлетикой доступны для детей из малообеспеченных семей и является наиболее демократичным видом спорта.

Как вид спорта легкая атлетика включает в себя пять видов физических упражнений, в каждом из которых имеются свои разновидности и варианты. Основные легкоатлетические упражнения включены в программу Олимпийских Игр, чемпионатов мира и Европы, национальных первенств и др. соревнований. Перед ребенком, занимающимся в секции легкой атлетики, открывается широкая перспектива спортивного совершенствования и достижения все более высоких результатов.

Цели программы:

- воспитание физически и нравственно здорового подрастающего поколения;
- подготовка резервов для легкоатлетического спорта

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых, дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для коллектива общеобразовательной школы;
- формирование и закрепление привычки к здоровому образу жизни, потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом,
- развитие положительных черт личности юного спортсмена, способствующих не только достижению высоких результатов в спорте, но и успешной социализации растущей личности.

Организация учебно-тренировочного процесса

Программа рассчитана на школьников в возрасте от десяти до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей

школьников. В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы или секции.

Особенности данной программы :

- направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен;

- направлена на совершенствование учащимися управлять своими движениями, развитие навыков в быстром и экономичном передвижении, преодолении препятствий, гармоническому развитию детей.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ Занятия/ дата	Содержание занятия	Всего часов
1	Правила т.б. на занятиях по л/атл.: в зале, на улице. Правила пож. безопасности в зале. Гигиенические требования. Спринтерский бег. Техника вып. высокого старта.	3
2	Теоретические сведения по л/атл. Спринтерский бег. Мл. группа – подв. игры.	3
3	Теор. сведения, история развития легкой атлетики Совершенствование выполнения выс. Старта. Спринтерский бег. Бег на 30 м, 60 м, 100 м. П/и.	3
4	ОРУ. Совершенствование бега на спринт. Дистанции. Работа по группам. ОФП (старшая группа). Эстафеты (мл. группа). Развитие скоростных качеств.	3
5	Теорет. сведения – бег на средние и длинные дистанции. Разминка. Кросс в парк. ОРУ. Развитие общей выносливости. ОФП.	3
6	Разминка. Техника бега на средние и длинные дистанции. Кросс ОРУ. ОФП (старшая группа), Круговая тренировка (мл. группа). Развитие выносливости.	3
7	Техника бега на средние и длинные дистанции. Кросс 15-20 мин. ОРУ. Спец. Беговые упражнения. Упр. На дыхание. Спорт. Игры.	3
8	Кроссовая подготовка. ОРУ. Развитие общей выносливости. ОФП. С/и, П/и.	3
9	Разминка. ОРУ. Тест Купера (мл. группа). Кросс в парк – ст. группа. Развитие выносливости	3
10	Техника барьерного бега. Техника преодоления препятствий. Работа рук, маховой, толчковой ноги. Стартовый разбег до 1-го барьера.	3
11	Техника барьерного бега. Бег до 1-го барьера. Бег м/д барьерами, работа рук, толчк. И маховой ноги.	3
12	Техника барьерного бега. Стартовый разбег. Техника преодоления барьера,. Особенности бега 100 м с/б, 400 м с/б. СФП. С/игры.	3
13	Техника барьерного бега. Преодоление барьера. Бег м/д. барьерами. Работа рук, толчковой и маховой ноги. СФП.	3
14	Разминка. ОРУ. Техника б/бега. Спец. Беговая, прыжковая подготовка. Работа на барьерах 76 см (ст. группа). Спец. упражнения, развитие координации – мл. группа.	3
15	Разминка. СБУ, Барьерный бег. СФП. ОФП (старшая группа). Развитие	3

	координации. П/и/ С/и.	
16	Разминка. ОРУ. Техника эстафетного бега. Техн. передачи эст. палочки. Спец. упражнения. ОФП. С/и.	3
17	Разминка. ОРУ. Техника эстафетного бега. Особенности бега на 4х100 м 400х400 м. СФП. С/и.	3
18	Техника эстафетного бега. Техника эстафетного бега. Особенности бега на 4х100 м 400х400 м. Развитие скоростных, координационных способностей.	3
19	Совершенствование техники эстафетного бега, передачи эст. палочки. Круговая эстафета. Развитие выносливости	3
20	Техника эстафетного бега. Круговая эстафета по залу . Техн. передачи эст. палочки.	3
21	Разминка. ОРУ. СБУ. Работа по группам (мл. группа), круговая тренировка (ст. группа).	3
22	Разминка. СБУ. Круговая тренировка. Развитие физических качеств. Спорт, подв. Игры.	3
23	Теор. сведения – бег на средние и длинные дистанции. СБУ. Развитие общей выносливости. ОРУ, ОФП.	3
24	Разминка. ОРУ. Работа по группам. Развитие физических качеств. Спорт. Игры.	3
25	Разминка. ОРУ с н/м. Силовая подготовка. Развитие спец. сил. качеств. Круговая тренировка. С/ и.	3
26	Техника пр. в длину с места, с короткого разбега. Спец. работа. Техника разбега, отталкивания, приземления.	3
27	Техника пр. в длину с места, с короткого разбега. Спец. работа. Упр. На развитие гибкости, бр. пресса.	3
28	Разминка. Спец. беговые, пр. упр-я. Техника пр. в длину с места, с короткого разбега. Тест – пр. в длину.	3
29	Техника метания м.мяча, гранаты (ст. группа). Спец. упражнения. СФП.	3
30	Техника метания м.мяча, гранаты (ст. группа). Спец. упражнения. СФП.	3
31	Разминка. Метание снаряда в цель, на дальность. С/и.	3
32	Разминка. Метание снаряда в цель, на дальность. Развитие координации. Теор. сведения – метание копья, диска, молота.	3
33	Разминка. Метание снаряда в цель, на дальность. Развитие координации. Спорт. Игры.	3
34	Разминка. Подведение итогов года. Спорт. игры	3
ВСЕГО:		102 часа

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Правила т.б. на занятиях по л/атл.: в зале, на улице. Правила пож. безопасности в зале. Гигиенические требования. Спринтерский бег. Техника вып. высокого старта. Теоретические сведения по л/атл. Мл. группа – подв. игры. Теор. сведения, история развития легкой атлетики. Совершенствование выполнения выс. старта. Бег на 30 м, 60 м, 100 м. Совершенствование бега на спринт. Дистанции. Работа по группам. ОФП (старшая группа). Эстафеты (мл. группа). Развитие скоростных качеств.

Теорет. сведения – бег на средние и длинные дистанции. Разминка. Кросс в парк. ОРУ. Развитие общей выносливости. ОФП. Техника бега на средние и длинные дистанции. Кросс ОРУ. ОФП (старшая группа), Круговая тренировка (мл. группа). Развитие выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции. Кросс 15-20 мин.. Спец. Беговые упражнения. Упр. На дыхание. Спорт. Игры.

Кроссовая подготовка. ОРУ. Развитие общей выносливости. Разминка. Тест Купера (мл. группа). Кросс в парк – ст. группа. Развитие выносливости. Техника барьерного бега. Техника преодоления препятствий. Работа рук, маховой, толчковой ноги. Стартовый разбег до 1-го барьера. Техника барьерного бега. Бег до 1-го барьера. Бег м/д барьерами, работа рук, толчок. И маховой ноги. Техника барьерного бега. Стартовый разбег. Техника преодоления барьера,. Особенности бега 100 м с/б, 400 м с/б. СФП. С/игры.

Техника барьерного бега. Преодоление барьера. Бег м/д. барьерами. Работа рук, толчковой и маховой ноги. СФП. Разминка. ОРУ. Техника б/бега. Спец. Беговая, прыжковая подготовка. Работа на барьерах 76 см (ст. группа). Спец. упражнения, развитие координации – мл. группа.

Техника эстафетного бега. Техн. передачи эст. палочки. Спец. упражнения. ОФП.. Техника эстафетного бега. Особенности бега на 4x100 м 400x400 м. СФП. Развитие скоростных, координационных способностей. Совершенствование техники эстафетного бега, передачи эст. палочки. Круговая эстафета. Развитие выносливости Техника эстафетного бега. Круговая эстафета по залу. Круговая тренировка. Развитие физических качеств. Теор. сведения – бег на средние и длинные дистанции. Работа по группам. Силовая подготовка. Техника разбега, отталкивания, приземления.

Техника пр. в длину с места, с короткого разбега. Спец. работа. Упр. На развитие гибкости, бр. пресса. Спец. беговые, пр. упр-я. Техника пр. в длину с места, с короткого разбега. Тест – пр. в длину. Метание снаряда в цель, на дальность. С/и. Метание снаряда в цель, на дальность. Развитие координации. Теор. сведения – метание копья, диска, молота. Метание снаряда в цель, на дальность. Развитие координации. Спорт. Игры. Подведение итогов года.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Оборудование спортивное:

- Основной комплект крепления учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;

Оборудование для контроля и оценки действий:

- комплект для занятий гимнастикой;
- комплект для занятий легкой атлетикой;
- комплект оборудования для занятий подвижными и спортивными играми.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.

Методическое обеспечение:

- пособия печатные;
- плакаты;
- кинограммы;
- кинофрагменты;
- видеозаписи;
- магнитные записи.

V. ЛИТЕРАТУРА.

Для учителя:

1. Белорусова В.В. Воспитание в спорте.-М., 1984.
2. Белякова Н.Т . Физкультурно-оздоровительная работа с учащимися 5-8 классов.- М.,1964.
3. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности.- М.,1966.
4. Болтышев Ю.П. Сетевое планирование в школе.- М., 1980.
5. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников.-М., 1991.
6. Вамк Б.В. Тренерам юных легкоатлетов.- М.,1984.
7. Волков Л.В. Методика воспитания физических способностей школьников.- Киев, 1980.
8. Волков Л.В. Обучение и воспитание юных спортсменов. – Киев, 1984.
9. Волков В.М. Человек и бег,- М., 1987.
10. Гилмор Г. Бег ради жизни. М., 1970.
11. Донской Д.Д. Ходить и бегать для здоровья.- М., 1985.- № 6 – (Знание).
12. Лалаян А.А. Психологические особенности профессии учителя физического воспитания и спорта.- Ереван, 1975.
13. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому воспитанию детей школьного возраста. Лесгафт,Собр. Соч.- М., 1951.

Для учащихся:

1. Лыхов В.И. Судейство соревнований по легкой атлетике.М., 1980.
2. Ломан В. Бег. Прыжки. Метание., Пер. с нем. М., 1988.
3. Настольная книга учителя физической культуры. Погадаев Г.И. М.1998
4. Петровский В.В. Методы педагогического контроля в спортивной тренировке. Киев, 1975.
5. Пермяков А.А Внешкольное физическое воспитание. М., 1989.
6. Петров П.К. Информационные технологии в физической культуре и спорте.- М., 2008.
7. Попов В.Б. Прыжки в длину.- М., 1981.
8. Синяков А.Ф. самоконтроль физкультурника, - М., 1987, Знание.
9. Станкин М.И. Спорт и воспитание подростка.- М., 1983.
10. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте.- М., 1975.
11. Янсон Ю.А. Технология внеурочных форм занятий физической культурой и спортом. Ростов на Дону, 1990.
12. Янсон Ю.А. Физическая культура. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога.Феникс, 2009.