

**ПРОГРАММА
факультатива**

«Легкая атлетика»

Пояснительная записка

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки 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 удается. 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 стотысячных 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.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Возраст детей: программа составлена для учащихся 6-9 классов

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю 34 часов в год.

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 40 минут

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов
1	Бег на короткие дистанции	8
2	Метание малого мяча	8
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	6
4	Прыжки в высоту «перешагиванием»	5
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	7
Итого часов:		34

Календарно-тематический план 6 класс

№ урока	Тема урока раздела
1	1 Вводный инструктаж по ОТ, ТБ, ППБ. Первичный инструктаж по ОТ, ТБ, ППБ. Техника выполнения высокого старта
2	2 Техника выполнения высокого старта
3	3 Техника выполнения низкого старта
4	4 Техника выполнения низкого старта
5	5 Техника выполнения низкого старта
6	6 Стартовый разгон и бег по дистанции

7	7	Стартовый разгон и бег по дистанции
8	8	Стартовый разгон и бег по дистанции
9	1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»
10	2	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»
11	3	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»
12	4	Техника приземления
13	5	Техника приземления
14	6	Техника приземления
15	7	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании
16	8	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании
17	1	Повторный инструктаж по ОТ, ТБ, ППБ. Постановка толчковой ноги на место отталкивания.
18	2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания
19	3	Постановка толчковой ноги на место отталкивания
20	4	Техника выполнения хлесткому движению метящей руки в финальном усилии
21	5	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии
22	6	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.
23	7	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.
24	8	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.

25	9	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.
26	10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.
27	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м
28	2	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
29	3	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
30	4	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
31	5	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
32	6	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
33	7	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
34	8	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики

Учебный план 7 класс

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов
1	Бег на короткие дистанции	8
2	Метание малого мяча	8
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	6

4	Прыжки в высоту «перешагиванием»	5
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	7
Итого часов:		34

Календарно-тематический план 7 класс

№ урока		Тема урока раздела
1	1	Вводный инструктаж по ОТ, ТБ, ППБ, электробезопасности и санитарии. Первичный инструктаж по ОТ, ТБ, ППБ. Техника выполнения высокого старта
2	2	Техника выполнения высокого старта
3	3	Техника выполнения низкого старта
4	4	Техника выполнения низкого старта
5	5	Техника выполнения низкого старта
6	6	Стартовый разгон и бег по дистанции

7	7	Стартовый разгон и бег по дистанции
8	8	Стартовый разгон и бег по дистанции
9	1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»
10	2	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»
11	3	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»
12	4	Техника приземления
13	5	Техника приземления
14	7	Техника приземления
15	8	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании
16	9	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании
17	1	Повторный инструктаж по ОТ, ТБ, ППБ. Постановка толчковой ноги на место отталкивания.
18	2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания
19	3	Постановка толчковой ноги на место отталкивания
20	4	Техника выполнения хлесткому движению метящей руки в финальном усилии
21	5	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии
22	6	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.
23	7	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.
24	8	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.

25	9	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.
26	10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.
27	11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м
28	1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
29	2	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
30	3	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
31	4	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
32	5	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
33	6	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
34	7	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики

Учебный план 8 класс

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов
1	Бег на короткие дистанции	8
2	Метание малого мяча	8
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	6

4	Прыжки в высоту «перешагиванием»	5
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	7
Итого часов:		34

Календарно-тематический план 8 класс

№ урока		Тема урока раздела
1	1	Вводный инструктаж по ОТ, ТБ, ППБ, электробезопасности и санитарии. Первичный инструктаж по ОТ, ТБ, ППБ. Техника выполнения высокого старта
2	2	Техника выполнения высокого старта
3	3	Техника выполнения низкого старта
4	4	Техника выполнения низкого старта
5	5	Техника выполнения низкого старта
6	6	Стартовый разгон и бег по дистанции
7	7	Стартовый разгон и бег по дистанции
8	8	Стартовый разгон и бег по дистанции
9	1	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»
10	2	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»
11	3	Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»

12	4	Техника приземления
13	5	Техника приземления
14	6	Техника приземления
15	7	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании
16	8	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании
17	1	Повторный инструктаж по ОТ, ТБ, ППБ. Постановка толчковой ноги на место отталкивания.
18	2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания
19	3	Постановка толчковой ноги на место отталкивания
20	4	Техника выполнения хлесткому движению метящей руки в финальном усилии
21	5	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии
22	6	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.
23	7	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.
24	8	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.
25	9	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.
26	10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.
27	11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м
28	1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
29	2	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики

30	3	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
31	4	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
32	5	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
33	6	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
34	7	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики

Учебный план 9 класс

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов
1	Бег на короткие дистанции	8
2	Метание малого мяча	8
3	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	6
4	Прыжки в высоту «перешагиванием»	5
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	7
Итого часов:		34

Календарно-тематический план 9 класс

№ урока	Тема урока раздела
1	1 Вводный инструктаж по ОТ, ТБ, ППБ, электробезопасности и санитарии. Первичный инструктаж по ОТ, ТБ, ППБ. Техника выполнения высокого старта
2	2 Техника выполнения высокого старта
3	3 Техника выполнения низкого старта
4	4 Техника выполнения низкого старта
5	5 Техника выполнения низкого старта
6	6 Стартовый разгон и бег по дистанции
7	7 Стартовый разгон и бег по дистанции
8	8 Стартовый разгон и бег по дистанции
9	1 Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»
10	2 Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»
11	3 Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега «согнув ноги»
12	4 Техника приземления
13	5 Техника приземления
14	6 Техника приземления
15	7 Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании

16	8	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании
17	1	Повторный инструктаж по ОТ, ТБ, ППБ. Постановка толчковой ноги на место отталкивания.
18	2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания
19	3	Постановка толчковой ноги на место отталкивания
20	4	Техника выполнения хлесткому движению метящей руки в финальном усилии
21	5	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии
22	6	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.
23	7	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.
24	8	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.
25	9	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.
26	10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м.
27	1	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 6-8м
28	2	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
29	3	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
30	4	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
31	5	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
32	6	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики
33	7	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики

Содержание

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

Физическая культура человека

- режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Практическая часть: высокий старт, низкий старт, стартовый разгон, бег с ускорением, высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку.

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

- история развития легкой атлетики

Практическая часть: Прыжки в длину с места. Отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

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

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура (основные понятия).

- физическое развитие человека

Практическая часть: Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании. Постановка толчковой ноги на место отталкивания. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

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

Физическая культура человека

- значение правильного питания при занятиях спортом

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

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

- подготовка к занятиям легкой атлетикой

Практическая часть:

Игры с бегом: «Волк во рву», « Жмурки», « Ловишки», « Картошка», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки», « Прыжки по полоскам» ,«Перемена мест», Иг «Удочка», «Бой петухов»

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

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.