

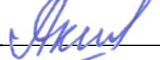


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

Амурская область, город Зея, улица Ленина, дом 161; телефон 2-46-64; E-mail:  
[shkola1zeya@rambler.ru](mailto:shkola1zeya@rambler.ru)

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР

 А.И. Якшина

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом МОАУ СОШ № 1

от 30.05.2018 № 183-од



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **Легкая атлетика**

Внеурочное направление: Спортивно-оздоровительное

8- 11 класс

Учитель: Хомылева Татьяна Алексеевна  
Высшая квалификационная категория

г.Зея, 2018

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа для спортивной секции по легкой атлетике разработана на основе программного материала «Легкая атлетика» комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И.Ляха с некоторыми отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей материально-технической базы, сложившимися традициями физкультурно-спортивной деятельности, потенциала преподавателей и особенностей контингента школьников.

### **Назначение программы**

Данная программа по легкой атлетике направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в соревнованиях и организации самостоятельных занятий. Программа составлена для учащихся 8- 11 классов.

### **Актуальность и перспективность курса**

В процессе занятий у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

В ходе занятий легкоатлетическими упражнениями в динамическую работу включается весь двигательный аппарат ребенка, усиливается обмен веществ, повышаются и улучшаются функции внутренних органов и жизнедеятельность организма в целом (главным образом в беге). Многие легкоатлетические движения производятся в суставах по полной амплитуде(главным образом в метании). Занятия легкой атлетикой проводятся на свежем воздухе, благодаря этому легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Следует отметить общедоступность легкой атлетики. Входящие в нее упражнения не требуют больших затрат на оборудование и в первую очередь это касается хороших параметров их здоровья и

уровня физической подготовленности. В связи с этим содержание программы направлено на то, чтобы содействовать расширению их двигательного опыта, обеспечить сохранение и укрепление здоровья, формировать и развивать стойкий интерес к самостоятельным занятиям легкоатлетическими упражнениями на свежем воздухе.

### **1. Оздоровительные:**

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
  - способствовать укреплению здоровья;
  - содействие гармоничному физическому развитию;
  - развитие двигательных способностей;
  - всестороннее воспитание двигательных качеств;
  - создание надежной базы физического совершенствования подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы.

### **2. Образовательные:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

### **3. Воспитательные:**

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;

- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

### **Количество учебных часов**

Учебный план МОАУ СОШ № 1 на занятие секции по легкой атлетике в 8-11 классах отводит 1 учебный час в неделю.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	1 раз в неделю	1 час	34 часа

### **Материально-техническое оснащение**

Мячи, скакалки, набивные мячи, колодки для бега на короткие дистанции, эстафетные палочки, турники.

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

#### **задачи:**

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

#### **1. Оздоровительные:**

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы.

#### **2. Образовательные:**

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

### **3. Воспитательные:**

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты;**

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Ожидаемые результаты:**

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоить технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.
- интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

### **Формирование навыков смыслового чтения и работы с текстом**

- находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде;
- определять главную мысль текста;
- находить информацию по заданному основанию;
- понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы;

### **формирование ИКТ-компетентностей обучающихся**

- входить в информационную среду образовательного учреждения с помощью учителя
- использовать в своей деятельности контролируемый Интернет для поиска информации для проектной деятельности, и выполнения рефератов, презентаций к урокам.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение

водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий  
Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия.

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения;

прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения:

упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения:

упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса,

упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения:

перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

**2. Изучение техники бега** (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

**3. Изучение техники бега на короткие дистанции** (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение



техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

**4. Обучение технике эстафетного бега** (Встречная эстафета. Совершенствование техника эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин).

Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м.

Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.

Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс

в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

### **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 тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид спортивной подготовки	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Техническая</b>	<b>8</b>
	2.1. Имитационные упражнения	1
	2.2. Спринтерский бег 95 % соревновательной скорости	1
	2.3. Техника прыжков в длину.	1
	2.4. Техника прыжков в высоту	1
	2.5. Техника метаний мяча и гранаты	1
	2.6. Техника бега с препятствиями	1
	2.7. Техника эстафетного бега	1
	28. Техника длительного бега	1
<b>3.</b>	<b>Тактическая</b>	<b>2</b>
	3.1. Тактика бега на короткие и длинные дистанции	1
	3.2. Тактика в прыжках и метаниях	1
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	
	4.1. Общая подготовка	8
	4.2. Специальная	<b>15</b>
<b>5.</b>	<b>Участие в соревнованиях по легкой атлетике</b>	<b>1</b>
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание учебного материала	По плану	По факту
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ознакомление с видами легкой атлетики, правилами соревнований. Структура легкоатлетических упражнений.	15.09	
2	<b>Команды: «На старт», «Внимание», «Марш» в беге с низкого старта.</b> Бег 10 р x 30 м .90 % соревновательной скорости через 2 мин отдыха	22.09	
3	<b>Стартовый разгон.</b> Бег с н.ст под команду 2x10,2x20,2x30м.Прыжковые упражнения	29.09	

4	<b>Финиширование в беге на 60м.</b> Бег 5 р x 60 м. Упражнения на гибкость. Прыжки по ступенькам стадиона вверх и вниз. Бег 1000м в равномерном темпе. Пульс 150 уд/мин.	06.10	
5	Бег 100м. x 2 раза.60 м x 2 раза,40 м x 2 раза. <b>Упражнения на гибкость. Силовые упражнения</b>	13.10	
6	<b>Подбор разбега в прыжках длину способом «согнув ноги».</b> Бег 300 м 90% скорости соревновательной. Прыжки «Каскад»	20.10	
7	<b>Прыжки через барьеры</b> .Разбег в прыжках длину. Прыгнуть 6 раз. Игра «Кто дальше?». Бег 5 р x 30 м.. Бег 1000м. Пульс 150 уд/мин	27.10	
8	Движения в полете и приземление в прыжках в длину. Метание ядра вперед и назад по 5-6 раз. Равномерный бег 1000м	10.11	
9	Прыжок в длину способом «согнув ноги».-6 раз с 6 б.ш. Бег 3р x 30м, 1 р x 40 м 95 % скорости с высокого старта. Упражнения на пресс и спину.	17.11	
10	Постановка ноги при отталкивании. Прыжки в высоту с 7 б. ш. способом «перешагивание» 10-12 раз. Игра «Удочка»	24.11	
11	Переход через планку и приземление в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки с 1, 3, 5 б.ш. Подвижная игра «Кто выше?»	1.12	
12	Целостное выполнение прыжка в высоту способом «перешагивание» с 7б. шагов-5раз. Прыжки на 2-х ногах через барьеры.	8.12	
13	Метание теннисного мяча в вертикальную цель 1x1 м. Прыжки со скакалкой 500 раз. Бег 2р x 100м через 5 мин отдыха. Упражнения на пресс и спину Метание мяча в горизонтальную цель. Прыжки со скакалкой 300 раз. Прыжковые упражнения.	15.12	
14	Бег с низкого старта 2x10м,2x20м,2x30м. Прыжковые упражнения.	22.12	
15	Стартовый разгон в беге на 60м. Старты 2x30м; 2x60м.Бег с хода 2 x 40 м.	29.12	
16	Финиширование в беге на 60м. Бег 5 x 60 м 95% скорости. Прыжки вниз по ступенькам стадиона на одной ноге.	12.01	
17	Эстафетный бег 4x100м и 4x400м. Прыжки со скакалкой 400 раз. Тактика эстафетного бега 4x400м. Бег 6x200 м.	19. 01	
18	Методика самостоятельных занятий. Встречные эстафеты. Подвижная игра «Метко в цель»	26. 01	

19	Представления учащихся о норме веса. Бег с препятствиями 1000м способом «опорой руки и ноги».	2.02	
20	Барьерный бег. Атака, переход ч/з барьер, сход).5 барьеров Н=72 см расстановка 6 м в 3 шага – 10 раз. Передача эстафетной палочки.	9.02	
21	Бег 1000м с преодолением препятствий барьеры через 70 м Н=50 см. Упражнения на гибкость. пресс. отжимания, подтягивания.	16.02	
22	Подвижная игра с элементами волейбола.	23.02	
23	Зоны передач в эстафетном беге 4x100м. Бег 4 x 100м - 3 раза.	2.03	
24	Равномерный бег до 2000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.	9.03	
25	Переменный бег 2000 м по дорожке стадиона. Стретчинг.	16.03	
26	Эстафетный бег 4 x 100 м. Прыжковые упражнения горизонтальной направленности.	23.03	
27	Бег 1000 м равномерный. Прыжковые упражнения вертикальной направленности. Приседания 100раз	6.04	
28	Бег с низкого старта по прямой 2-3 р до 70 м и по виражу. Прыжковые упражнения.	13.04	
29	Бег по дистанции 70-80 м 2-3раза. Бег 60 м на результат	20.04	
30	Участие в соревнованиях	27.04	
31	Особенности финиширования в беге на 200м.400м.Единократное про бегание дистанции.	4.05	
32	Бег по виражу 5 x 30 м с низкого старта. Эстафетный бег 4x100м 2-3р. Прыжки по ступенькам стадиона дальше?»	11.05	
33	Движения в полете и приземление в прыжках в длину сп. «согнув ноги».Прыжки с 12 б.ш до 10 раз. Прыжковые упражнения: с ноги на ногу 5x60 м.	18.05	
34	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 6 б.ш.-6 раз; с 8 б.ш. – 6 раз. Прыжки вверх на 2-х ногах по ступенькам.	25.05	
35	Особенности техники бега по виражу .Установка стартовых колодок и пробегание 5 раз по 50 м с выходом на прямую.		

## **Материально-техническая база.**

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

## **Список литературы:**

1. Вакк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
2. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
3. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
4. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
5. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика». Внеурочная деятельность. Работа по новым стандартам.- М. Просвещение, 2012г.