**Пояснительная записка**

Образовательная программа «Легкая атлетика»

имеет спортивно-оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых

требований и учебных программ для занятий.

Легкая атлетика — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание.

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

экономического 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.

Виды легкой атлетики 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.

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:

-развить физические способности;

-раскрыть потенциал каждого ребенка;

-развить морально-волевые качества;

-развить внимание, мышление.

Воспитательные:

-воспитать нравственные, эстетические и личностные качества обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям, взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Срок реализации программы – 1 год

Возраст детей: программа составлена для учащихся 6 классов

(возраст учащихся 11-13

лет).

В соответствии с учебным планом внеурочная деятельность «Легкая атлетика»

Рассчитана в 6 классе на 34 недели по 1 часу в неделю.

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 видов легкой атлетики, специальных беговых

упражнений и способность применения их на практике:

- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой

атлетике.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;

- овладение теоретическими знаниями;

- знание и выполнение правил соревнований по легкой атлетике;

- способность применять основные приёмы самоконтроля;

- знание правил поведения на занятиях легкой атлетикой.

 Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

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 ее роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю

зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Планируемые результаты уровня подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Легкая атлетика» курса учащиеся должны

характеризовать:

- значение легкой атлетике в развитии физических способностей и

совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- прикладное значение легкой атлетики;

- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;

- названия разучиваемых элементов легкой атлетики;

- технику выполнения предусмотренных учебной программой;

- типичные ошибки при выполнении 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;

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на

занятиях легкой атлетикой;

- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой

контрольные упражнения (двигательные тесты);

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма)

на занятиях по легкой атлетике;

- выполнять обязанности судей.

Содержание курса внеурочной деятельности

 Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении легкой

атлетики. Легкая атлетика в России и мире.

Значение легкой атлетики. История возникновения. Основные правила проведений

соревнований. Правила технике безопасности.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Инвентарь для занятий легкой атлетикой, одежда и обувь.

3.Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви легкоатлета.

Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом

тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о

воздействии физических упражнений па мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники видов легкой атлетики. Соревнования по

легкой атлетике.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

1.Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости,

координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка.

Передвижение на пересеченной местности, имитационные

упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на

увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств.

 Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка.

 Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой видов легкой атлетики. Совершенствование основных элементов техники бега на короткие дистанции, техники прыжка в длину с места, метаниям. Обучение техникевысокого и низкого старта. Обучение технике эстафетного бега. Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике метания малого мяча с места и с разбега.

4. Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей

выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях

различного рода по легкой атлетике.

Ожидаемые результаты и диагностика результативности образовательного

процесса (средства контроля).

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного

контроля за подготовленностью учащихся. Чаще всего применяются практические тесты. С помощью этих тестов определяется уровень развития

специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости;

уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и

тактических навыков.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | тема | Кол-во часов | Дата |
| 1 | Т.Б. на занятиях л/а. Бег с ускорением с высокого старта. | 1 |  |
| 2 | Бег с высокого старта. Эстафетный бег. | 1 |  |
| 3 | Кроссовый бег в равномерном темпе. О.Р.У. Игра. | 1 |  |
| 4 | Кроссовый бег в равномерном темпе. О.Р.У. на гимнастической стенке. Игра. | 1 |  |
| 5 | Старты из различных И.п. Эстафетный бег. | 1 |  |
| 6 | Бег с высокого старта. Игра. | 1 |  |
| 7 | Челночный бег. Игра. | 1 |  |
| 8 | Разновидности челночного бега. Игра. | 1 |  |
| 9 | Техника передачи эстафетной палочки в различных эстафетах. | 1 |  |
| 10 | Встречная эстафета. | 1 |  |
| 11 | Линейная эстафета. | 1 |  |
| 12 | Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. | 1 |  |
| 13 | Низкий старт. Стартовый разгон. Игра. | 1 |  |
| 14 | Низкий старт. Бег по дистанции. Игра. | 1 |  |
| 15 | Низкий старт. Финиширование. Игра. | 1 |  |
| 16 | Техника выполнения специальных беговых упражнений. Игра. | 1 |  |
| 17 | Метание большого мяча двумя руками из-за головы. Игра. | 1 |  |
| 18 | Метание большого мяча двумя руками снизу. Игра. | 1 |  |
| 19 | Метание большого мяча одной рукой от плеча. Игра. | 1 |  |
| 20 | Упражнения с набивным мячом. Игра. | 1 |  |
| 21 | Старты из различных И.п. Пионербол. | 1 |  |
| 22 | Бег с высокого старта. Пионербол. | 1 |  |
| 23 | Скоростной бег в парах и тройках. Пионербол. | 1 |  |
| 24 | Бег на перегонки. Пионербол. | 1 |  |
| 25 | Преодоление полосы препятствий. Игра. | 1 |  |
| 26 | Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Игра. | 1 |  |
| 27 | Прыжок в длину с разбега. Подбор разбега. Игра. | 1 |  |
| 28 | Прыжок в длину с неполного разбега. Игра. | 1 |  |
| 29 | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Игра. | 1 |  |
| 30 | Метание малого мяча с места. Кроссовый бег. Игра. | 1 |  |
| 31 | Метание малого мяча с места в цель. Кроссовый бег. Игра. | 1 |  |
| 32 | Метание малого мяча с места. Разбег в метании мяча. Игра. | 1 |  |
| 33 | Метание малого мяча с разбега на дальность. | 1 |  |
| 34 | Эстафетный бег. | 1 |  |

**Материально-техническое обеспечение**

**Учебно- методический комплект**:

Рабочие программы «Физическая культура» 5-9к лассы, Программа. : – М: «Просвещение», 2019

 Сборник нормативных документов по физической культуре Э.Д.Днепров, А.Г.Аркадьев Москва « Дрофа» 2007 г.

 Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-

оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.

В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М.: Дрофа, 2008. С. – 3312003.

Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.

**Интернет ресурсы**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fschool-collection.edu.ru%2Fcatalog%2Fteacher%2F%3F%26subject%5B%5D%3D38)

1. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&tmpl=com](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.it-n.ru%2Fcommunities.aspx%3Fcat_no%3D22924%26tmpl%3Dcom)
2. Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fmetodsovet.su%2Fdir%2Ffiz_kultura%2F9)
3. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

[http://spo.1september.ru/urok/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fspo.1september.ru%2Furok%2F)

1. Сайт «ФизкультУра» [http://www.fizkult-ura.ru/](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.fizkult-ura.ru%2F)
2. http://sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
3. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
4. Правила различных спортивных игр http://sportrules.boom.ru/
5. http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm - Журнал «Теория и практика физической культуры».
6. http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.
7. http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).