Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Ир» Пригородного муниципального района Республики Северная Осетия-Алания

Согласовано: Методический совет
от «28» 08 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ с. Ир»
_____/Канатова А.А./
«30» 08 2023г.

Принята
на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
«30» 08 2023.

Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Возраст обучающихся: 10 – 16 лет
(72 часа в год, 2 часа в неделю)

Автор-составитель:
Гаглоева Ирина Маирбековна
Учитель физической культуры

с.Ир,2023г

Аннотация к программе «Легкая атлетика»

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. Программа 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.

Программа одного года обучения 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. Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для детей 10-16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебнотренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу.

Информационная карта образовательной программы

Учреждение	МБОУ «СОШ с.Ир»
Форма учебного объединения	объединение
Название программы	Легкая атлетика
Вид программы	В разработке
Цель	**Цель программы:** Целью программы является оздоровление молодого поколения, развить жизненно важные физические качества: быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость, ловкость. Обучить основам легкоатлетических прыжков и других видов легкой атлетике. **Задачи:**

	- 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 и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины; -подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.
Планируемые результаты освоения курса	**Планируемые предметные результаты освоения курса «Лёгкая атлетика»** **Предметными результатами** изучения курса «Лёгкая атлетика» является формирование следующих умений. **Ученик научится**: Знать/понимать • роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; • основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; • уметь • выполнять технические элементы из видов легкой атлетики; • осуществлять судейство школьных соревнований по легкой атлетике; • использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни ; • проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения; • коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; • включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг **Ученик получит возможность научиться:** • Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. • Определять общую цель и путей её достижения. • Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль. • Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества. • Выполнять жизненно важные двигательные навыки и

	умения различными способами, в различных условиях.
Направленность	Физкультурно-спортивная
Уровень освоения	Стартовый – 1 год
Продолжительность освоения	1 год 34 часа в год, 1 раза в неделю
Возраст обучающихся	Программа может быть реализована для разновозрастных гру 14-16 лет
Форма организации образовательного процесса	Групповая до 20 чел в группе
Степени реализации программы	Не реализована

Пояснительная записка.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа 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.

Программа одного года обучения _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.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 5-9-4 классов. 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. Занятия проходят два раза в неделю по 1 часу.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

Цель программы:

Целью программы является оздоровление молодого поколения, развить жизненно важные физические качества: быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость, ловкость. Обучить основам легкоатлетических прыжков и других видов легкой атлетике.

Учитывая эти особенности, программа по легкой атлетике для школьников ориентируется на решение следующих задач.

Задачи:

- 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 и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;

-подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.

Планируемые предметные результаты освоения

курса «Лёгкая атлетика»

Предметными результатами изучения курса «Лёгкая атлетика» является формирование следующих умений.

Ученик научится:

Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- уметь
- выполнять технические элементы из видов легкой атлетики;
- осуществлять судейство школьных соревнований по легкой атлетике;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни ;
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения;
- коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

Ученик получит возможность научиться:

- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и путей её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Вводное занятие.	1	1	-
2.	История развития легкоатлетического спорта.	1	1	-
3.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	1	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	1	1
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	1	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований.	2	1	1

7.	Общая физическая и специальная подготовка.	28	-	28
8.	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	32	-	32
	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий.		
	ИТОГО	68	6	62

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 мяча, 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 препятствия;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), 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 техники 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 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 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 3х10м, 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.

Материально-техническая база.

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

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;

- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;

- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. В качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, отправить пострадавшего в мед.кабинет.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь..

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Поурочное планирование.

Лёгкая атлетика – 2 часа в неделю.

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие..Правила поведения и техника безопасности. Беседа : «Что такое легкая атлетика?» Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча.	1	
2.	Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча на дальность.	1	
3.	Кроссовая подготовка. Метание набивного мяча на дальность из различных и.п.	1	
4.	Кроссовая подготовка. Спринт. Прыжки в длину с места.	1	
5.	Кроссовая подготовка. Спринт. Прыжки в длину с	1	

	места.		
6.	8-минутный бег в свободном темпе. Метание м\мяча на дальность.	1	
7.	Метание м\мяча на дальность. Бег на средние дистанции.	1	
8.	Метание м\мяча на дальность. Бег на средние дистанции.	1	
9.	Встречные эстафеты. Игры.	1	
10.	Беседа: «Виды легкой атлетики». Кроссовая подготовка. Прыжки со скакалкой.	1	
11.	Кроссовая подготовка. Прыжки со скакалкой.	1	
12.	Кроссовая подготовка. Метание м\мяча в цель.	1	
13.	Кроссовая подготовка. Метание м\мяча в цель.	1	
14.	Бег в свободном темпе 6-8 мин. Прыжки в длину с разбега.	1	
15.	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега.	1	
16.	Бег на короткие дистанции. Многоскоки (8-ой прыжок).	1	
17.	Челночный бег. Прыжки через вращ. скакалку.	1	
18.	Челночный бег. Прыжки через вращ. скакалку.	1	
19.	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	
20.	Повторный бег 2х60 м.	1	
21.	Равномерный бег 1000-1200 м.	1	
22.	Технике эстафетного бега	1	
23.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	1	
24.	Кроссовая подготовка	1	
25.	Круговая тренировка	1	
26.	Бег на средние дистанции 300-500м	1	
27.	Подвижные игры и эстафеты	1	
28.	Экспресс-тесты	1	
29.	История развития легкоатлетического спорта.	1	
30.	Развитие координации	1	
31.	Спортивная ходьба	1	
32.	ОФП - подтягивания	1	
33.	Низкий старт, стартовый разбег	1	
34.	Бег по повороту	1	
35.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	1	
36.	Бег 500м	1	
37.	Метание мяча	1	
38.	Бег 700м	1	
39.	Кросс800м		
40.	Кросс 900м	1	
41.	Челночный бег	1	
42.	Кросс 1000м	1	

43.	Бег 60, 100м	1	
44.	Кросс 1300м	1	
45.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	1	
46.	Кросс 1500м	1	
47.	Метания	1	
48.	Кросс 2000м	1	
49.	Встречная эстафета	1	
50.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	
51.	Равномерный бег 1000-1200м	1	
52.	Развитие силы	2	
53.	Специальные беговые упражнения	2	
54.	Эстафетный бег	1	
55.	Ознакомление с правилами соревнований.	1	
56.	Бег 60, 100м	1	
57.	Бег 500-800м	1	
58.	ОФП – прыжковые упражнения	1	
59.	Круговая эстафета	1	
60.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	1	
61.	Прыжки в длину с разбега.	1	
62.	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	1	
63.	Бег по пересечённой местности	1	
64.	Подвижные игры	2	
65.	Прыжки в высоту.	1	
66.	Развитие гибкости	2	
67.	Прыжки в длину с разбега.	1	
68.	Судейство соревнований.	1	
	ИТОГО	**72 часа**	
.			

Список использованной литературы.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2.Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.

8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.