

Муниципальное автономное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 7» г. Боровичи

Утверждаю:

Директор МАОУ СОШ №7

*Лепетина* Н.В.Лепетина

«\_31\_»\_\_08\_\_2021 года



М.П.

Рабочая программа  
спортивной секции «Легкая атлетика»

Составил: Дворцова К.Р.,

**учитель физ.культуры**

Срок реализации программы: 1 год

Возраст обучающихся: 7-15 лет

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа секции по легкой атлетике составлена на основе Программы «Физическая культура» 1-4 классы, В.И.Лях, - М., Просвещение, 2012г.; Колодницкий Г.А., Кузнецов В.А., «Легкая атлетика. Внеурочная деятельность. Работаем по новым стандартам»: учебное пособие - М. Просвещение, 2012г. в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Программа рассчитана для занятий с детьми 7-15 лет. Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый.

Данная программа рассчитана на 35 недель (3 часа в неделю), 105 часов в год.

**Цель программы** – привлечение детей к систематическим занятиям спортом и формирование физической культуры занимающихся.

В ходе реализации программы решаются следующие **задачи**:

- укрепление здоровья детей, содействие гармоническому развитию;
- приобретение необходимых знаний для самостоятельных занятий спортом;
- развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «легкая атлетика» и использование их в качестве средств формирования здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

## **Общая характеристика курса**

Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность, приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, а также на развитие двигательных качеств. Тренировочные занятия строятся по общему принципу: от простого к сложному, от известного к неизвестному. На занятиях используются игровые, соревновательные технологии. Важнейшим методом обучения на занятиях является метод дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ребенку.

## **Место курса в учебном плане**

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Легкая атлетика является одним из разделов школьной программы и представлена как обязательный

вид спорта в государственном образовательном стандарте; является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Данная программа рассчитана на 35 недель (3 часа в неделю), 105 часов в год

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

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.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы 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 легкоатлетические упражнения 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 легкоатлетических упражнений, 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.

## **Содержание программы**

### **Теоретическая подготовка**

1. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка легкоатлетов.
4. Техническая и тактическая подготовка .
5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

### **Физическая подготовка**

#### **Общая физическая подготовка**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

### **Специальная физическая подготовка**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

2.4. Упражнения для развития ловкости.

### **Техническая подготовка**

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

2. 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).

3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м 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).

### **Тактическая подготовка**

Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту.

## **Материально-техническое обеспечение**

- Мячи для метания
- Скакалки
- Барьер легкоатлетический
- Велотренажер
- Мячи набивные
- Шиповки
- Эстафетные палочки

## **Литература**

1. Вамк 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. Работаем по новым стандартам.- М. Просвещение, 2012г.
7. «Физическая культура», Лях В.И.: Учебник для 1-4 классов - М. Просвещение, 2014

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Обучающийся научится:***

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе).

### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня.

**Обучающийся научится:**

- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры, простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- руководствоваться правилами техники безопасности и правилами спортивных игр;
- отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

**Обучающийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять легкоатлетические упражнения и подвижные игры.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

<b>Раздел (количество часов)</b>	<b>Содержание</b>
<b>Что включает в себя Легкая атлетика? Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. (1 час)</b>	Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.
<b>История развития легкой атлетики. Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта (1 час).</b>	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.
<b>Анализ техники ходьбы и бега. (1 час)</b>	Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины

	дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.
<b>Спортивная ходьба (3 часа)</b>	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра
	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.
<b>Изучение техники бега (5 часов)</b>	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.
	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.
	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.
<b>Бег на короткие дистанции (10 часов)</b>	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой
	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.
	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений
	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу. Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок



	- выполнение стартовых команд
	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта (варианты низкого старта); - установление стартовых колодок
	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции
	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега
	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры
<b>Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта (1 час). Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.</b>	Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и роста-весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.
<b>Практические занятия. Прыжки в длину (6 часов)</b>	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.
	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием
	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления
	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом

	- совершенствование техники
	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.
	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.
<b>Эстафетный бег (5 часов)</b>	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.
	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры
	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.
	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.
<b>Прыжки в высоту (8 часов)</b>	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.
	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники отталкивания - изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.
	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники перехода через планку
	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники приземления
	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом
	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.
	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.
	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом

	«перешагивание». Подвижная игра.
<b>Кроссовая подготовка (17 часов)</b>	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.
	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.
	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.
	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).
	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.
	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.
	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10 м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.
	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.
	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.
	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м
	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.
	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.
	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.
	Соревнования по бегу на длинные дистанции.
<b>Спортивная ходьба (2 часа)</b>	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра
	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.

<b>Бег на короткие дистанции (8 часов)</b>	Инструктаж по ТБ. ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра
	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.
	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.
	Совершенствование техники спринтерского бега: Бег с низкого старта. (варианты низкого старта). Установление стартовых колодок. Выполнение стартовых команд
	Совершенствование техники спринтерского бега: - выполнение стартовых команд - повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции
	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту - низкий старт на повороте - техника финиширования - совершенствование в технике бега
	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.
	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры
<b>Прыжки в длину (5 часов)</b>	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.
	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием
	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - техника полетной фазы, - группировка и приземление
	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.

	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.
<b>Метание мяча (4 часа)</b>	ОФП. Совершенствование техники метания мяча
	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг.
	ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе
	Соревнования по метанию мяча на дальность.
<b>Эстафетный бег (2 часа)</b>	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.
	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры
<b>Прыжки в высоту (8 часов)</b>	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - техника отталкивания - ритм последних шагов разбега и техника подготовки к отталкиванию.
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Переход через планку. Бег в медленном темпе.
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» Техника приземления
	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» - изучение техники прыжка в целом
	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.
	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.
	Соревнования по прыжкам в высоту.
<b>Кроссовая подготовка (18 часов)</b>	Инструктаж по ТБ. ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.
	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.
	Инструктаж по ТБ. ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных

	мячей 1 кг.
	СПОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.
	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).
	СПОФП. Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.
	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Контрольный урок: бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.
	СПОФП. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий. Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10 м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.
	СП. Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.
	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.
	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. ОФП. Кроссовый бег 1000 м.
	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.
	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.
	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.
	ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок.
	Соревнования по бегу на длинные дистанции.