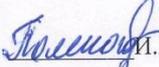


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Большеуринская средняя общеобразовательная школа »

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УВР

 И.К. Поленогова.

«26» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Большеуринская
СОШ» Рахманова В.А.

Приказ № 064-08 от 26.08.2024 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СЕКЦИИ
«Легкая атлетика»

КЛАСС – 3 - 4

Ф.И.О. педагога разработчика программы: Курьянова Светлана Георгиевна

Педагогический стаж: 35 лет

Квалификация :I квалификационная категория

2024г.

Пояснительная записка

Программа по легкой атлетике является программой дополнительного образования предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений

Программа по баскетболу разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012). Программа «Легкая атлетика» разработана на основе пособий: Легкая атлетика: Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004.- 100 с.; Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.

Цель:

Целью программы является оздоровление молодого поколения, развитие 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, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию;

- совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании;

- обучение и совершенствование легкоатлетическим упражнениям, гимнастическим, подвижным и спортивным играм;

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- формирование общих представлений о легкой атлетике, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

- направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- направленностью на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебно-тренировочного материала на целостное формирование мировоззрения юных спортсменов в области легкой атлетике и физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

Планируемые результаты:

- знать основные инструкции по технике безопасности поведения на тренировках и занятиях;
- знать теоретические знания об истории спорта, правилах соревнований и современных видах спорта;
- знать способы организации самостоятельных занятий;
- знать правила личной гигиены, профилактики травматизма, оказания доврачебной помощи при занятиях спортом.
- уметь технически грамотно осуществлять действия видов спорта;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности (тренированности);
- уметь пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием, техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий спортом.

2. Содержание программы обучения.

Тема 1: Общая физическая подготовка.

Теория

1. Техника безопасности на тренировочных занятиях
2. Физические качества. Система их тестирования
3. Основы закаливания и личной гигиены
4. Профилактика травматизма на занятиях

Практика

1. Специальные упражнения легкоатлета
2. Специальные беговые упражнения
3. Медленный бег с переходом в кроссовый бег
4. Упражнения на растягивание
5. Упражнения для подготовки мышц всего тела

Тема 2: Специальная физическая подготовка.

Практика

1. Комплекс прыжковых упражнений
2. Комплекс упражнений направленных на развитие общей выносливости
3. Метание малого мяча
4. Прыжок в длину с разбега

Тема 3: Техническая подготовка к избранному виду спорта.

Теория:

1. Техника безопасности на занятиях выбранным видом спорта
2. Термин «техника» и его значение

3. Индивидуальные особенности техники.

Практика:

1. Техника бега с высокого и низкого старта
2. Техника прыжка в длину с разбега
3. Техника бега на короткие дистанции
4. Техника бега на длинные и средние дистанции

Тема 4: Тактическая подготовка к избранному виду спорта.

Теория

1. Термин «тактика» и его значение
2. Тактика бега на короткие дистанции
3. Тактика бега на длинные дистанции
4. Тактика прыжка в длину и тройного прыжка
5. Тактика метания

Практика

1. Тактические действия при беге
2. Тактические действия в соревнованиях по прыжкам
3. Тактические действия в метании

Тема 5: Спортивные и подвижные игры.

Практика

1. Подвижные игры на скорость реакции
2. Подвижные игры на точность
3. Командные подвижные игры

Тема 6: Контрольные и переводные испытания.

Практика

1. Тестирование в начале тренировочного года
2. Тестирование по окончании тренировочного года
3. Проверка технико-тактических знаний

Тема 7: Восстановительные мероприятия.

Теория

1. Упражнения для расслабления отдельных групп мышц
2. Упражнения для восстановления дыхания

Практика

1. Упражнения для расслабления отдельных групп мышц
2. Упражнения для восстановления дыхания

3. Описание место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану школы на дополнительные занятия физической культурой отводится 34 учебных недель, 102 часа, 3 часа в неделю.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической и общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 1 часу -3 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы организации:

индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная, парная, и путешествие.

Годовая промежуточная аттестация проводится в форме контрольных нормативов.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится в мае месяце один раз в год. Учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

Бег 30 м (6х5м). на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		11 лет			12 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	10,1	10,6	П,1	9,8	10,3	10,8
	ж	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0
Челночный бег 4x10 м (с)	м	11,5	12,0	12,5	10,9	11,4	11,9
	ж	11,7	12,2	12,7	11,2	11,7	12,2
Прыжок в длину с места (см)	м	170	160	150	175	165	155
	ж	160	150	145	166	158	150

Учебный план

№ п/п	Темы	Всего часов	В том числе	
			Теоретических	Практических
1.	Техника безопасности на занятиях. Теория	В процессе занятий		
2.	Общая физическая подготовка	На каждом занятии		
3.	Специальная физическая подготовка	26	0,5	26
4.	Техническая подготовка к избранному виду спорта	18	0,5	18
5.	Тактическая подготовка к избранному виду спорта	12	0,5	12
6.	Спортивные и подвижные игры	9	0,5	9
7.	Контрольные и переводные испытания	1	0	1
8.	Соревнования	2	0	2
9.	Общее количество часов	68	67	68

Календарно - тематический план

№	Тема	Количество часов		Дата проведения	
		теории	практик а		
Спортивная ходьба			4	План.	Фак.
1	Инструкция по ТБ. Спортивная ходьба	0,5		02.09	
2	Техника спортивной ходьбы	0,5		05.09	
3	Техника спортивной ходьбы	0,5		10.-9	
4	Мини соревнования по спортивной ходьбе	0,5		12.09	
5	Специальные беговые упражнения	0,5		17.09	
6	Высокий старт .Стартовый разгон	-		19.09	
7	Высокий старт. Стартовый разгон	0,5	1	24.09	
8	Низкий старт. Стартовый разгон	0,5	3	26.09	
9	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон	0,5		01.10	
10	Совершенствование техники бега	0,5		03.10	
11	Бег 30 - 60 м Игры – эстафеты	-	1	08.10	
12	Бег по дистанции (70–80 м).	0,5	1	10.10	
13	Финиширование Игры – эстафеты	0,5	3	15.10	
14	Финиширование Игры – эстафеты	0,5		22.10	
15	Финиширование Игры – эстафеты	0,5		24.10	
16	Установления стартовых колодок.	0,5	1	29.10	
17	Бег на результат 60 м	-	1	22.10	
18	Эстафетный бег	0,5	2	24.10	
19	Эстафетный бег	0,5		29.10	
20	Развитие скоростно – силовых способностей	0,5	3	22.10	

21	Развитие скоростно – силовых способностей	+		21.11	
22	Развитие скоростно – силовых способностей	+		26.11	
23	Соревнования «День бегуна»	+	1	28.11	
24	ОФП. Спортивные и подвижные игры	+	1	03.12	
25	Эстафеты на развитие координации движения		1	05.12	
26	Метание набивных мячей.	0,5	1	10.12	
27	Метание малого мяча на заданное расстояние	0,5	4	12.12	
28	Метание малого мяча на точность, на дальность	0,5		17.12	
29	Метание из различных положений.	0,5		19.12	
30	Метание теннисного мяча на результат	0,5		24.12	
31	Подвижные игры на точность	+		26.12	
32	Эстафеты с элементами бега	+		09.01	
33	Развитие скоростно – силовых способностей	+		14.01	
34	Прыжки в длину с места - тест	0,5	1	16.01	
35	Прыжки в длину по заданным ориентирам	0,5	5	21.01	
36	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	0,5		23.01	
37	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	0,5		28.01	
38	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	0,5		30.01	
39	Развитие скоростно – силовых способностей	+		04.02	
40	Игры «Гуси-лебеди». «Салки с мячом». Эстафеты.	0,5	2	06.02.	
41	Игра «Кузнечики», «Бейсбол».	0,5		11.02	
42	ОФП Развитие силовых способностей	0,5	3	13.02	

43	ОФП Развитие координационных способностей	0,5		18.02	
44	ОФП Развитие скоростно-силовых качеств	0,5		20.02	
45	ОФП Комплекс упражнений со скакалкой	0,5	1	25.02	
46	ОФП Подвижные игры на скоростные качества	0,5	4	27.02	
47	ОФП Подвижные игры на скоростные качества	0,5		04.03	
48	ОФП Подвижные игры на скорость реакции	0,5		06.03	
49	ОФП Подвижные игры на скоростные качества	0,5		11.03	
50	ОФП .Специальные беговые упражнения.	0,5	1	13.03	
51	Медленный бег с переходом в кроссовый бег	0,5	2	18.03	
52	Эстафетный бег	0,5		20.03	
53	Медленный бег с чередованием бега и ходьбы.	0,5	2	01.04	
54	Преодоление препятствий	0,5		03.04	
55	Метание малого мяча в цель	0,5	1	08.04	
56	Метание малого мяча на дальность	0,5	1	10.04	
57	Годовая промежуточная аттестация	0,5	1	15.04	
58	Равномерный бег	0,5	1	17.04	
59	Равномерный бег	0,5	1	22.04	
60	Развитие выносливости	0,5	1	24.04	
61	Соревнование «Кросс Нации»	0,5	1	06.05	
62	ОФП..Специальные беговые упражнения.	0,5	1	08.05	
63	Эстафета «День Победы»	0,5	1	09.09	
64	Спортивная игра «Лапта» Правила игры	0,5	1	13.05	
65	Спортивная игра «Лапта» Правила игры	0,5	1	15.05	
66	Подача мяча .Осаливание игрока.	0,5	1	20.05	

67	Спортивная игра «Лапта» Правила игры	0,5	1	27.05	
68	Игры - эстафеты	0,5	1	29.05	

Методическое обеспечение.

Список использованной литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания, В.И. Лях, А.А.Зданевич;
2. Физическая культура. Тестовый контроль, В.И. Лях;
3. Теория и методика физического воспитания и спорта, Ж.К. Холодов и В.С. Кузнецов;
4. Дидактический материал для учителей физической культуры,