

Утверждаю
Приказ №248 от "30" августа 2023 г.

Директор школы
_____ С.А.Фандина

Рассмотрено
на заседании ШМО _____
Протокол №1 от "29" августа 2023 г.
Рук.ШМО
_____ Н.П.Моисейкина

Согласовано
"29" августа 2023 г.
Зам. директора по ВР
_____ Л.С. Мешкова

Принята
на педагогическом совете
Протокол №1 от "30" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Л Е Г К А Я А Т Л Е Т И К А

5-9 класс

2 ч в неделю, всего 72 ч.

Учитель
Сергеев Дмитрий Михайлович

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

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 5-9 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.

Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

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.

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.

Требования к уровню подготовки

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они с одной стороны, для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты – готовность и способность учеников к саморазвитию и личностному самоопределению. Проявляются в положительном отношении к физической культуре, накоплении знаний, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенствовании.

Личностные результаты проявляются в разных областях:

- в области познавательной культуры (владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья, по основам организации занятий по физической культуре оздоровительной и тренировочной направленности);
- в области нравственной культуры (способность управлять эмоциями, активно включаться во все мероприятия, предупреждение конфликтных ситуаций);
- в области трудовой культуры (планировать режим дня, проводить туристические походы, содержать в порядке спортивный инвентарь);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);
- в области коммуникативной культуры (поиск и применение информации, формулировка целей и задач, работа в коллективе, принятие решений);
- в области физической культуры (владение навыками выполнения двигательных умений, выполнение физических упражнений и их применение, проявление максимальных физических способностей).

Метапредметные результаты – характеризуют уровень освоения межпредметных понятий и универсальных учебных действий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

- в области познавательной культуры (понимание физической культуры как культуры, здоровье как реализация физической культуры, профилактика вредных привычек);
- в области нравственной культуры (бережное отношение к здоровью, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу);
- в области трудовой культуры (добросовестность выполнения задания, организационные способности, поддержание работоспособности);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);
- в области коммуникативной культуры (культура речи, ведение дискуссии, логическое, грамотное изложение);
- в области физической культуры (организация и проведение занятий, владение двигательным арсеналом в разных видах спорта, наблюдение и самонаблюдение).

Предметные результаты – освоение учебного предмета, специфические умения, формирование научного мышления, научной терминологии.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направления развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);
- в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, дисциплинированность, уважение к сопернику.);
- в области трудовой культуры (преодоление трудностей, самостоятельные занятия, обеспечение техники безопасности.);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития.);
- в области коммуникативной культуры (доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования.);
- в области физической культуры (отбирать физические упражнения по функциональности, регулировать величину физической нагрузки, проводить самостоятельные занятия).

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные ууд.

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные ууд

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Регулятивные ууд

- Целеполагание
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.
- Познавательные универсальные действия:

Обще-учебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Содержание учебного предмета

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: перекувырки, 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 техники эстафетного бега). 5. Кроссовая подготовка (Бег на дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 500-800 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).

Программно-методическое обеспечение учебного процесса

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2012г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2012г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2014г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2012г.
5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2012г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2012г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2013г.
8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2012г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 2012г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2012г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2012г.

Материально-техническое обеспечение программы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	2	3	4
1	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
1.1	Стенка гимнастическая	Г	
1.2	Скамейка гимнастическая	Г	
1.3	Комплект навесного оборудования	Д	В комплект входят перекладина, брусья.
1.4	Маты гимнастические	Г	
1.5	Скакалка гимнастическая	К	
1.6	Планка для прыжков в высоту	Д	
1.7	Стойки для прыжков в высоту	Д	
1.8	Флажки разметочные на опоре	Г	
1.9	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Д	
1.10	Рулетка измерительная	Д	
1.11	Аптечка медицинская	Д	
2	Спортивные залы (кабинеты)		
2.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
2.2	Подсобное помещение для хранения инвентаря		Включает в себя стеллажи.
3.	Пришкольный стадион (площадка)		
3.1	Сектор для прыжков в длину	Д	
3.2	Гимнастический городок	Д	
3.3	Комплект шансовых инструментов для подготовки мест занятий на спортивном стадионе	Д	

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса)

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Календарно-поурочное планирование

№ п/п	Дата урока	Тема урока	Форма контроля	Примечание
1	2	3	4	5
1.	4.09	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	текущий	
2.	6.09	Лёгкоатлетическая разминка.	текущий	
3.	11.09	Высокий старт. Бег с ускорением	текущий	
4.	13.09	Повторный бег.	текущий	
5.	18.09	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	текущий	
6.	20.09	Развитие гибкости	текущий	
7.	25.09	Бег «под гору», «на гору»	текущий	
8.	27.09	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	текущий	
9.	2.10	Техника метания мяча	Текущий	
10.	4.10	Техника эстафетного бега 4х40м	Текущий	
11.	9.10	Метания мяча на дальность	Текущий	
12.	11.10	Техника спортивной ходьбы	Текущий	
13.	16.10	ОФП – подвижные игры	Текущий	
14.	18.10	Специальные беговые упражнения	текущий	
15.	23.10	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	Текущий	
16.	25.10	Бег на средние дистанции 300-500 м.	текущий	
17.	6.11	Бег на средние дистанции 400-500 м.	текущий	

18.	8.11	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.	Текущий	
19.	13.11	Гигиена спортсмена и закаливание.	текущий	
20.	15.11	Повторный бег 2x60 м.	Текущий	
21.	20.11	Равномерный бег 1000-1200 м.	Текущий	
22.	22.11	Технике эстафетного бега	Текущий	
23.	27.11	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	Текущий	
24.	29.11	Кроссовая подготовка	Текущий	
25.	4.12	Круговая тренировка	Текущий	
26.	6.12	Бег на средние дистанции 300-500м	Текущий	
27.	11.12	Подвижные игры и эстафеты	Текущий	
28.	13.12	Экспресс-тесты	Текущий	
29.	18.12	История развития легкоатлетического спорта.	Текущий	
30.	20.12	Развитие координации	Текущий	
31.	25.12	Спортивная ходьба	Текущий	
32.	27.12	ОФП - подтягивания	Текущий	
33.	8.01	Низкий старт, стартовый разбег	Текущий	
34.	10.01	Бег по повороту	Текущий	
35.	15.01	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	Текущий	
36.	17.01	Бег 500м	Текущий	
37.	22.01	Метание мяча	Текущий	
38.	24.01	Бег 700м	Текущий	
39.	29.01	Метание гранаты	Текущий	

40.	31.01	Кросс 900м	Текущий	
41.	5.02	Челночный бег	Текущий	
42.	7.02	Кросс 1000м	Текущий	
43.	12.02	Бег 60, 100м	Текущий	
44.	14.02	Кросс 1300м	Текущий	
45.	19.02	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	Текущий	
46.	21.02	Кросс 1500м	Текущий	
47.	26.02	Метания	Текущий	
48.	28.02	Кросс 2000м	Текущий	
49.	4.03	Встречная эстафета	Текущий	
50.	6.03	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Текущий	
51.	11.03	Равномерный бег 1000-1200м	Текущий	
52.	13.03	Развитие силы	Текущий	
53.	18.03	Специальные беговые упражнения	Текущий	
54.	20.03	Эстафетный бег	Текущий	
55.	1.04	Ознакомление с правилами соревнований.	Текущий	
56.	3.04	Бег 60, 100м	Текущий	
57.	8.04	Бег 500-800м	Текущий	
58.	10.04	ОФП – прыжковые упражнения	Текущий	
59.	15.04	Круговая эстафета	Текущий	
60.	17.04	Места занятий, их оборудование и подготовка.	Текущий	

61.	22.04	Прыжок в длину с разбега	Текущий	
62.	24.04	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	Текущий	
63.	29.04	Бег по пересечённой местности	Текущий	
64.	1.05	Подвижные игры	Текущий	
65.	6.05	Прыжок в высоту	Текущий	
66.	8.05	Развитие гибкости	Текущий	
67.	13.05	Судейство соревнований	Текущий	
68.	15.05	Прыжок в длину с разбега	Текущий	
69.	20.05	Прыжок в высоту	Текущий	
70.	22.05	Метание мяча, гранаты	Текущий	
71.	27.05	Кросс 1000м	Текущий	
72.	29.05	Экспресс-тесты	текущий	