

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средней общеобразовательной школы с.Октябрьское
Усманского муниципального района Липецкой области**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
протокол № 1 от 22.08.2024 г

УТВЕРЖДЕНО
приказом школы от 22.08.2024г № 114
директор школы *В.Н.Аксенов*



**Программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»**

для обучающихся 5-9х классов

Срок реализации программы: 1год(37 часов)

**Составил учитель
высшей квалификационной категории
Сундеев С.Н.**

**с. Октябрьское
2024 – 2025 уч.год**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» составлена на основании следующих документов:

- Закона РФ от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Приказом просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Устава МБОУ СОШ с.Октябрьское;

- Положения о разработке, содержании и утверждении дополнительных общеразвивающих программ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с. Октябрьское Усманского района Липецкой области.

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта.

Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость.

Цель программы: личностное развитие обучающихся через активные занятия легкой атлетикой, приобретение жизненно необходимого умения бегать ,прыгать, повышение физической работоспособности ,укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма; улучшение функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем; профилактика и коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата с помощью средств лечебно-оздоровительных занятий, привитие эстетических ценностей, развитие эмоциональной сферы, творческих способностей, чувства прекрасного.

Задачи:

Образовательные:

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений. - обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности

Развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
- расширять функциональные возможности организма.

Воспитательные ;

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Работа по программе рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю(37 часов в год).

Возраст детей: 10-16 лет.

Форма обучения – очная.

2. Учебный план программы

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» «рассчитана на 37 часов в год и включает в себя 2 курса.

Первый курс «Теория легкой атлетики» рассчитан на 5 часов и направлен на ознакомление с основными правилами легкой атлетики .

Второй курс «Учимся бегать, прыгать» рассчитан на 32 часа и направлен на разучивание и совершенствование приемов беговых и прыжковых действий..

№ п/п	Наименование курса	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	«Теория легкой атлетики»	5	Зачет по основным правилам легкой атлетики .
2.	«Учимся бегать, прыгать»	32	Зачет по основным двигательным нормативам
Итого:		37	

3. Календарный учебный график.

Календарный учебный график является частью дополнительной общеразвивающей программы, регламентирующей календарные и временные сроки организации образовательно-воспитательного процесса.

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Количество возрастных групп	1
Возраст учащихся	10-16 лет
Продолжительность учебного года	37 недель
Количество занятий в неделю	1
Количество часов в месяц	4
Количество часов в год	37
Продолжительность занятий	45 минут
Начало учебных занятий	2 сентября 2024г
Окончание учебных занятий	27 мая 2025г
Режим учебных занятий	Вторая половина дня
Промежуточная аттестация: - курс ; «Теория легкой атлетики» - курс : «Учимся бегать, прыгать»	на последнем занятии на последнем занятии
Каникулы	30.12.2024-09.01.2025

4. Содержание программы

4.1 Содержание курса «Теория легкой атлетики»

№ п\п	Тема	Содержание
1	Инструктаж по Т.Б.	Врачебный контроль при занятиях. Значение и содержание самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.
2	Понятие о травмах.	Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям баскетболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности
3	Спортивный массаж.	Общее понятие. Врачебный контроль при занятиях. Значение и содержание самоконтроля.
4	Правила соревнований	Основные правила соревнований по легкой атлетике
5	Судейство игр.	Судейство игр. Современная легкая атлетика и пути его дальнейшего развития.

4.2 Содержание курса «Учимся бегать, прыгать»

№ п/п	Тема	Содержание
1	Высокий и низкий старт стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги .Развитие быстроты.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м.Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м
2	Высокий и низкий старт стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты.	Бег на средние дистанции 300-500м. Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал.
3	Бег 60-100м с н/старта .Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину согнув ноги . Скоростно-силовые качества.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м.Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным.
4	Бег 60-100м с н/старта. Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты. Тесты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.	Бег на средние дистанции 300-500м.Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и
5	Бег на средние дистанции 300-500мМетание м/м в цель Скоростно- силовые качества.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м.Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м)
6	Бег на средние дистанции 300-500мМетание м/м в цель. Скоростно -силовые качества.	Бег на средние дистанции 300-500м.Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал.
7	Бег 2000м.Метание м/м в цель, гранаты	Бег на средние дистанции 300-500м.Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал.
8	Бег 60-100м с н/старта Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р.
9	Бег 60-100м с н/старта. Прыжки в длину согнув ноги.	Бег на ср Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м.Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным дистанции 300-500м.
10	Кроссовый бег 10-15-20Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. Скоростно-силовые качества.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м.Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м)
11	Прыжки в высоту. Скоростно-силовые качества .Развитие координации.	Бег на средние дистанции 300-500м.Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п.
12	Прыжки в высоту .Скоростно-силовые качества. Развитие координации.	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту.
13	Эстафетный бег Развитие	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-

	быстроты. Прыжки в высоту	5/10м.Бег 60-100 м 2-3 раза.
14	Эстафетный бег Развитие быстроты. Прыжки в высоту.	Бег на средние дистанции 300-500м.Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п.
15	Кроссовый бег 15-20-25.Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. Скоростно- силовые качества.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м.Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м)
16	Кроссовый бег 20-25-30.Метание м/м, гранаты в цель и на дальность Скоростно- силовые качества.	Бег на средние дистанции 300-500м.Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал.
17	Н/старт стартовый-разгон- Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту.
18	Н/старт стартовый разгон Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты, координации.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м.Бег 60-100 м 2-3 раза.
19	Кроссовый бег 20-25-30.Скоростно-силовые качества.	Бег на средние дистанции 300-500м.Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и
20	Эстафетный бег. Прыжки в высоту. Развитие выносливости.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м.Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 550м)
21	Эстафетный бег Прыжки в высоту. Развитие быстроты, координации.	Бег на средние дистанции 300-500м.Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. и многоскоки на месте.
22	Н/старт стартовый разгон Бег 60-100м.Развитие быстроты, координации.	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту.
23	Бег 60-100м.Развитие быстроты, координации.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м.Бег 60-100 м 2-3 раза.
24	Бег на средние дистанции 300-500-600м.Прыжки в длину согнув ноги.	Бег на средние дистанции 300-500м.Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт.
25	Бег на длинные дистанции 1000-2000м.Метание м/м, гранаты на дальность.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м.Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 550м)
26	Эстафетный бег. Метание м/м, гранаты на дальность.	Бег на средние дистанции 300-500м.Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и вертикал.
27	Бег 60-100м.Прыжки в длину согнув ноги.	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м.Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным
28	Эстафетный бег. Прыжки в длину согнув ноги	Бег 7-10мин. с ускорением 2/200, ч/б 4-6/9м, 3-5/10м.Бег 60-100 м 2-3 раза. Прыжковые упр. многоскоки, со скакалкой, серийные в длину согнув ноги, тройным.

29	Бег на средние дистанции 400-500-800м.Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	Бег на средние дистанции 300-500м.Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. и
30	Бег 2000-3000м.Развитие координации.	Бег 5 мин., беговые, прыжковые упр. Ускорения 3/30-40-60м.Высокий старт (старт. положения) бег с в/старта (гладкий в среднем темпе 500м)Низкий старт (старт. положения, старт упр.) стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Прыжковые упр.
31	Бег 60-100м.Прыжки в длину согнув ноги	Бег на средние дистанции 300-500м.Метание м/м в цель, снарядов и предметов из разных и.п. с места и разбега, горизонт. И вертик.
32	Бег 600-1000м.Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.	Бег 8-10м с ускорением 2/200. Бег с передача эстафеты. Эстафетный бег 60-100м. 2-3р. Прыжковые упр., в высоту. Бег 15-20-25мин. с переменной скоростью. Игры ф/б, в/б.

Планируемые результаты

5.1 Планируемые результаты освоения курса «Теория легкой атлетики»

К концу освоения курса дети должны:

Иметь представления:

- Врачебный контроль при занятиях легкой атлетикой.
- Значение и содержание самоконтроля.
- Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.
- Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Знать:

- Особенности спортивного травматизма.
- Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям легкой атлетикой. Оказание первой помощи (до врача).
- Раны и их разновидности

Уметь:

- судейство соревнований.

5.2Планируемые результаты освоения курс «Учимся бегать, прыгать»

К концу освоения курса обучающиеся должны:

Иметь представление:

- основы истории развития легкой атлетики в России;
- сведения о строении и функциях организма челове
- особенности развития физических способностей на занятиях.

Знать:

- . соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Уметь:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

6.Оценочные и методические материалы.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается промежуточной аттестацией учащихся.

Промежуточная аттестация – проводится в конце учебного года .

1.Бег 30 м на скорость. Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.

2.Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

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

4. Кросс. Бег выполняется в группе без учета времени.

5. Бег 30 м(5х6м). На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Организационно – педагогические условия обеспечения программы.

Кадровые условия:

Занятия проводит учитель высшей категории Сундеев С.Н., постоянно повышающий свой методический уровень.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо;

Стадион ,спортивный зал, рулетка, секундомеры, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, аптечка, свисток

Список литературы

«Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

журналы «Физкультура в школе».

«Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.

комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Наименование темы	Дата	Факт.
1	Инструктаж по Т.Б.		
2	Понятие о травмах.		
3	Высокий и низкий старт стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги .Развитие быстроты.		
4	Высокий и низкий старт стартовый разгон. Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты.		
5	Бег 60-100м с н/старта .Бег в равномерном темпе. Прыжки в длину согнув ноги . Скоростно- силовые качества.		
6	Бег 60-100м с н/старта. Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты. Тесты ч/б, прыжок в длину с места, упр. подтягивание.		
7	Бег на средние дистанции 300-500мМетание м/м в цель Скоростно- силовые качества.		
8	Бег на средние дистанции 300-500мМетание м/м в цель. Скоростно -силовые качества.		
9	Бег 2000м.Метание м/м в цель, гранаты		
10	Бег 60-100м с н/старта Прыжки в длину согнув ноги.		
11	Бег 60-100м с н/старта. Прыжки в длину согнув ноги.		
12	Кроссовый бег 10-15-20Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. Скоростно-силовые качества.		
13	Прыжки в высоту. Скоростно-силовые качества .Развитие координации.		
14	Прыжки в высоту .Скоростно- силовые качества. Развитие координации.		
15	Эстафетный бег Развитие быстроты. Прыжки в высоту		
16	Эстафетный бег Развитие быстроты. Прыжки в высоту.		
17	Кроссовый бег 15-20-25.Метание м/м, гранаты в цель и на дальность. Скоростно- силовые качества.		
18	Кроссовый бег 20-25-30.Метание м/м, гранаты в цель и на дальность Скоростно- силовые качества.		
19	Н/старт стартовый-разгон-Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты, координации.		
20	Н/старт стартовый разгон Прыжки в длину согнув ноги. Развитие быстроты, координации.		
21	Кроссовый бег 20-25-30.Скоростно-силовые качества.		
22	Эстафетный бег. Прыжки в высоту. Развитие выносливости.		
23	Эстафетный бег Прыжки в высоту .Развитие быстроты,		

	координации.		
24	Н/старт стартовый разгон Бег 60-100м.Развитие быстроты, координации.		
25	Бег 60-100м.Развитие быстроты, координации.		
26	Бег на средние дистанции 300-500-600м.Прыжки в длину согнув ноги.		
27	Бег на длинные дистанции 1000-2000м.Метание м/м, гранаты на дальность.		
28	Эстафетный бег. Метание м/м, гранаты на дальность.		
29	Бег 60-100м.Прыжки в длину согнув ноги.		
30	Эстафетный бег. Прыжки в длину согнув ноги		
31	Бег на средние дистанции 400-500-800м.Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.		
32	Бег 2000-3000м.Развитие координации.		
33	Бег 60-100м.Прыжки в длину согнув ноги		
34	Бег 600-1000м.Метание м/м, гранаты на дальность, в цель.		
35	Спортивный массаж.		
36	Правила соревнований.		
37	Судейство соревнований.		

Итого:37 часов