

Комитет образования администрации Балаковского муниципального района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»
г. Балаково Саратовской области

РАССМОТРЕНО На заседании ШМО учителей <u>30.08</u> Руководитель <u>Селезнева А.В.</u> Про токол №1 от <u>31.08</u> 2022г.	СОГЛАСОВАНО Руководитель ШСК <u>В.В.Стрельбов</u> 31.08 2022г	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по ВР <u>Г.И.Алексеева</u> 31.08 2022г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ СОШ №16 <u>Т.Г.Запяткина</u> Приказ № <u>529</u> от <u>01.09</u> 2022г.
---	--	---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по кружку
«Легкая атлетика»
(основное общее образование)

Составил: Конченко Андрей Викторович,
учитель физической культуры
МАОУ СОШ №16

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего(полного) общего образования по физической культуре, примерной программы по физической культуре для учащихся средней(общей) школы под ред. А.П. Матвеева (2018 г.)

- Учебно-тематический план составлен на 3 года (состоит из 210 учебных часов, 2 часа в неделю)

Своеобразие данной программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения легкой атлетики. Легкая атлетика является одним из базовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой всесторонне готовят учащихся как в физическом аспекте так и психологически.

Цель программы: Формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации.

Программа позволяет последовательно решать основные задачи:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- развитие основных двигательных качеств.

Содержание учебной программы.

Программа состоит из трех разделов в соответствии с современной структурой физкультурного образования: «Основы знаний о физкультурной деятельности», «Общая физическая подготовка», «Специальная подготовка» (физическое совершенствование).

1. Раздел «Основы знаний о физкультурной деятельности» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях. Включает в себя профилактику травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
2. Раздел «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.
3. Раздел «Специальная подготовка» представлен материал по легкой атлетике, способствующий обучению школьников основным двигательным действиям, которые характерны для легкой атлетики.

Результаты обучения

Результаты приведены в разделе «требования к уровню подготовки выпускников», которые полностью соответствуют Государственному стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по 3 базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь» и «использовать» приобретённые знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни.

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе.

Учебно-тематический план

1. «Основы знаний о физкультурной деятельности»

Влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни. Питание и его значение для роста и развития. Что нельзя в легкой атлетике?. Основные приемы самоконтроля. Реакция организма на различные физические нагрузки. Что такое дисциплина? Что такое физкультурно-спортивная этика? Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно и с группой друзей. Основные правила судейства в легкой атлетике. Судейство. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Проведение занятий со школьниками младших классов. Традиции семейного физического воспитания.

2. Общая физическая подготовка

Встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Бег 12—15 мин. Старт из различных исходных положений. Челночный бег 3x10 м и 5x10 м, 10x10. Различные эстафеты.

Прыжки в глубину с высоты 60—70 см, Прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, прыжки через скакалку. Выпрыгивание. Тройной, пятерной с места, запрыгивание на высоту до 80 см. Различные прыжки.

Низкий и высокий старт.

Прыжок в длину с разбега. Метание теннисного мяча, гранаты.

Метание набивного мяча из различных положений одной и двумя руками.

Подтягивание из виса, подъем силой. Силовые упражнения с гантелями со штангой.

3. Специальная подготовка

1 год обучения (6-7класс)

Обучение высокому и низкому старту. Бег с «хода» на результат.

Прыжки в длину с короткого разбега.

Челночный бег из различных стартовых положений и на различные дистанции.

Повторный бег. Прыжки в «глубину».

Метание теннисного мяча.

Бег 30, 60, 100, 200, 400, 600,800м.

Кроссовый бег до 2км.

Эстафетный бег.

2 год обучения (8-9класс)

Совершенствование техники высокого и низкого старта. Бег с «хода» на результат.

Прыжки в длину с разбега. Подбор индивидуальной длины разбега.

Челночный бег из различных стартовых положений и на различные дистанции.

Повторный бег. Прыжки в «глубину».

Метание теннисного мяча и легкой гранаты.

Бег 30, 60, 100, 200, 400, 600,800, 1500м.

Кроссовый бег до 3км.

Эстафетный бег.

3 год обучения (10-11класс)

Совершенствование техники высокого и низкого старта. Бег с «хода» на результат.

Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» и «прогнувшись».

Челночный бег из различных стартовых положений и на различные дистанции.

Повторный бег. «Фартлек».

Прыжки в «глубину».

Упражнения с отягощениями .

Метание гранаты.

Бег 30, 60, 100, 200, 400, 600,800, 1500м.

Кроссовый бег до 5 км.
Эстафетный бег.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения легкой атлетики воспитанник должен:

знать/понимать

о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

проводить судейство по легкой атлетике;
выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания;
осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий;

демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Юноши
Быстрота	Бег 100 м с низкого старта, с	14,2
	Прыжки через скакалку за 1 мин. кол-во раз	140
Сила	Подтягивание туловища из виса, кол-во раз	12
	Прыжок в длину с места, см	240
	Прыжок в длину с разбега	460
	Поднимание туловища из положения, лежа на спине, руки за голову, кол-во раз за 1 мин.	55
Выносливость	Челночный бег 10x10 (с)	25,0

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Список используемой литературы:

Васильков А.А. теория и методика физического воспитания.

- Издательство: Феникс, 2008 год

Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. Методическое пособие «Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. I – XI классы». – Издательство: Дрофа, 2008 год

Григорий Погадаев: Физическая культура. Ответы на экзаменационные билеты. 11 класс: учебное пособие.- Издательство: Экзамен, 2009 год

Сергей Арзуманов: Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям. Издательство: Феникс, 2009 год

Физическая культура в школе: Научно-педагогический аспект: Книга для педагога
Издательство: Феникс, 2009 год

Хоменков Л.С. Учебник тренера по легкой атлетике.

- Издательство «Физкультура и спорт» - 1982 г.

Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры.

- Издательство «Физкультура и спорт» - 1998 г.

Примерные показатели двигательной подготовленности

1 год обучения (6-7класс)

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,8	3,9	4,0	3,9	4,1	4,3
2	Бег 60 м (с)	8,9	9,4	10,1	10,0	10,4	10,8
3	Челночный бег 6х10 м (с)	6,7	17,7	18,7	17,8	19,0	20,2
4	Прыжки в длину с места (см)	195	185	170	170	160	150
5	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	9	6	3	-	-	-
6	Поднимание ног до угла в 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				11	8	5

2 год обучения (8-9класс)

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
2.	Бег 60 м (с)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
3.	Бег 100 м (с)	14,0	14,5	15,1	17,2	17,9	18,6
4.	Челночный бег 10X10м (с)	27,2	29,0	31,0	30,5	31,7	33,0
5.	Прыжки в длину с места (см)	220	210	195	180	170	160
6.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	13	10	7	-	-	-
7.	Подъем переворотом в упор из виса (раз)	4	2	1	-	-	-
8.	Поднимание ног до угла в 90° из виса на гимнастической стенке (раз)	-	-	-	15	12	10
9.	Кросс 2000 м (мин, с)	7.5 0	8.10	9.0 0	9.5 0	10.10	10.30

3 год обучения (10-11класс)

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,2	3,4	3,6	3,7	4,0	4,4
2.	Бег 100 м (с)	13,1	13,7	14,3	15,8	17,5	18,2
3.	Челночный бег 10X10 м (с)	25,0	27,0	28,5	28,6	30,0	31,0
4.	Прыжки в длину с места (см)	240	225	215	185	175	165
5.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	16	14	12	-	-	-
6.	Подъем переворотом в упор из виса (раз)	8	6	4	-	-	-
7.	Сгибание — разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	16	13	10	-	-	-
8.	Поднимание ног до угла в 90° из виса на гимнастической' стенке (раз)	-	-	-	17	15	12
9.	Кросс 3000/2000 м (мин, с)	12.4 0	13.30	14..2 0	8.4 0	9.20	10.00

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- телевизор с универсальной приставкой;
- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- мостик гимнастический;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетки измерительные (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- аптечка медицинская.