

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ЛИЦЕЙ № 4 ГОРОДА ГЕОРГИЕВСКА»
(МБОУ лицей № 4 г. Георгиевска)**

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по ВР

_____ И.С. Костюкова

«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

на заседании педагогического совета

протокол № 1 от 29 августа 2024 г.

(приказ МБОУ лицей № 4 г. Георгиевска

от 29 августа 2024 г. № 301)

Директора МБОУ лицей № 4

г.Георгиевска

_____ Ю.П. Мартышко

***ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ***

«Легкая атлетика»

Программа разработана на основе комплексной
программы по физическому воспитанию учащихся, авторы:
В.М. Лях, А.А. Зданевич., М « Просвещение» 2014 год

Возраст обучающихся: 14– 17 лет

Срок реализации: 1 год

Преподаватель: Шевцова Майя Валентиновна

г. Георгиевск, 2024

Пояснительная записка

Программа кружка по легкой атлетике носит физкультурно-спортивную направленность. Данная программа базируется на основе комплексной программы по физическому воспитанию учащихся, авторы: В.М. Лях, А.А. Зданевич., М «Просвещение» 2014 год

Актуальность программы.

Занятия физическими упражнениями и спортом максимально благоприятно раскрывают и развивают не только физическое, но и духовное развитие ребенка. Педагогическая целесообразность программы спортивной секции по легкой атлетике заключается в соответствии построения целей и задач построению содержания учебной программы.

Цель: Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Обучающие: Изучение видов легкой атлетики. Обучение правилам проведения и организации спортивных игр. Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

Развивающие: Развитие быстроты, ловкости, координации движений. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие самостоятельности.

Воспитательные: Воспитание патриотизма и гордости за свою страну. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Воспитание организаторских навыков. Воспитание судейских и инструкторских навыков. Воспитание чувства ответственности, долга.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий 1 час в неделю.

Формы проверки

Сдача нормативов, тестовые задания, игры, проведение состязаний.

Итоги подводятся в форме соревнований различного уровня, участия в товарищеских встречах, спортивных праздниках, тестирования и др.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы в спортивном кружке по легкой атлетике обучающиеся будут

знать

- краткую историю развития легкоатлетического спорта, успехи российских спортсменов в соревнованиях;

- о значении гигиены, режима дня, закаливания; самостоятельных ежедневных занятий физическими упражнениями;

отдельные элементы техники ходьбы, бега, прыжков, и метаний; отдельные разделы правил соревнований.

виды легкой атлетики

- технику ходьбы, бега, прыжков, метаний

- правила соревнований.

уметь

- самостоятельно составлять комплексы физических упражнений для индивидуальных тренировок различной направленности.

- вести соревновательную деятельность

Обучающиеся будут знать:

Уметь: выполнять отдельные элементы техники ходьбы, бега, прыжков, и метаний, участвовать в судействе соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, метания мяча.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ КРУЖКА «ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА»

№ п/п	Название тематического блока	Теория	Практика	Всего часов
1.	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности занятий. Последовательность и этапы в обучении лёгкоатлетов	0,5		0,5
	Признаки утомления и переутомления. Самоконтроль при выполнении физических упражнений.	0,5		0,5
2.	История становления и развития лёгкой атлетики. Лёгкая атлетика в России. Наши земляки олимпийцы.	0,5		0,5
3.	Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся	0,5		0,5
4.	Анализ техники лёгкоатлетических упражнений.	1		1
5.	Комплекс ГТО.	0,5		0,5
6.	Место занятий, инвентарь и оборудование	0,5		0,5
7.	Инструкторская и судейская практика. Правила организации и проведения соревнований.		1	1
8.	Общая и специальная физическая подготовка		15,5	15,5
9.	Тренировка в отдельных видах легкой атлетики		15,5	15
10.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования		2	2
	Всего	4	34	34

Содержание программы

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Единая спортивная классификация. Беговая дорожка на стадионе и кроссовая дистанция. Места для прыжков в длину, метание мяча. Правила пользования и уход за спортивным инвентарем.

Инструкторская и судейская практика.

Подготовка мест занятий по бегу, прыжкам и метаниям. Проведение разминки самостоятельно с группой. Судейство соревнований по бегу на дорожке и кроссовому бегу, по прыжкам в длину, метании мяча.

- **Комплекс ГТО по физическому воспитанию.**

Значение комплекса ГТО для разносторонней физической подготовленности молодежи. Место легкой атлетики в комплексе ГТО.

- **Влияние занятий легкой атлетикой на организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занимающихся физической культурой и спортом на здоровье.

- **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль занимающихся.**

Гигиенические требования к местам проведения занятий и соревнований. временные ограничения и противопоказания к занятиям легкой атлетикой. Травмы их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

- **Правила организации и проведения соревнований.**

Виды соревнований. Правила организации и проведения. Права и обязанности судей. Оценка достижений.

- **Общая и специальная физическая подготовка.**

Выполнение строевых команд на месте и в движении. Ходьба в различном темпе и направлениях. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с набивным мячом (масса 2-3 кг). Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости.

- **Тренировка в отдельных видах легкой атлетики.**

- Техника спортивной ходьбы. Ходьба обычная, по бревну, с выполнением упражнений, в различном темпе

- Совершенствование техники бега. Бег свободный по прямой, с наращиванием скорости. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег. Бег по пересеченной местности.

- Техника специальных упражнений для прыжков. Прыжки различными видами с места в длину, с ноги на ногу, в высоту.

- Метания. Техника метания, держание снаряда. Толкание ядра. Упражнения с набивными мячами.

- **Контрольные упражнения и спортивные соревнования.**

Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке. Соревнования проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Список литературы

Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М., 1974, Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. М., 2004, Буханцев К.И. Метание диска. М., 1991г., Валик Б.П. Тренерам легких атлетов. М., 1991г., Добровольский В.К. Физическая культура и здоровье. Мир, 2005, Куколевский Г.М., Советы врача спортсмену. СПб., 2003., Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1998., Уваров В. Смелые и ловкие. Минск. 2002г., Источники Интернет. Сайты Физкультура и спорт.