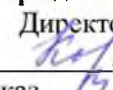


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3  
С углубленным изучением отдельных предметов  
Имени Героя России Игоря Ржавитина»

**Рассмотрена**  
на заседании ШМО  
протокол  
от 28 августа 2020 г. № 1

**Согласована**  
с экспертно-методическим  
советом МАОУ №3  
протокол  
от 28 августа 2020 г. № 1

**Утверждаю**  
Директор МАОУ «СОШ №3»  
 А.А. Козырина  
приказ  
от 28 августа 2020 г. № 135-Д



**Программа**  
**внеурочной деятельности по курсу**  
**«Легкая атлетика»**  
(спортивно-оздоровительное направление)  
Возраст детей: 10-14 лет  
Срок реализации программы 1 год

**Составитель**  
Камалова И.А.,  
учитель физической культуры,  
I кв. категория

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В результате освоения программного материала по легкой атлетике обучающиеся тренировочных групп должны:

Знать/ понимать:

- Значение и место легкой атлетике в программе Олимпийских игр;
- Результаты выступлений российских легкоатлетов на соревнованиях различного уровня;
- Календарь областных, городских и внутришкольных соревнований;
- Историю спортивной школы, достижения и ее традиции;
- Задачи и порядок прохождения медицинского контроля;
- Технику бега по прямой, повороту, стартовый разгон, бег по дистанции;
- Экипировку легкоатлета;
- Правила соревнований;
- Правила поведения на старте, прохождения дистанции.

Уметь:

- Вести дневник самоконтроля;
- Работать по пульсу во время учебно-тренировочных занятий;
- Определять признаки утомления;
- Рационально использовать силы и время для прохождения дистанции;
- Правильно выполнять команды на старте;
- Делать мелкий ремонт и готовить инвентарь к соревнованиям;
- Высчитывать время прохождения дистанции на соревнованиях. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни
- в повседневной жизни и во время занятий спортом правила питания, гигиены, закаливания, оказание первой медицинской помощи при травмах;
- грамотно подбирать, хранить, ухаживать за инвентарем.

Требования к результатам реализации Программы:

*на этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта легкая атлетика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта легкая атлетика.

*на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта легкая атлетика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

*на этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

Вводное занятие. План работы секции. Правила поведения в секции 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: перекуты, кувырки, 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 средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 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).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

### Тематическое планирование

№	Содержание занятий	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	2
2.	Легкоатлетическая разминка.	2
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	2
4.	Повторный бег.	2
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	2
6.	Развитие гибкости	2
7.	Бег «под гору», «на гору»	2
8.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	2
9.	Техника метания мяча	2
10.	Техника эстафетного бега 4х40м	2
11.	Метания мяча на дальность	2
12.	Техника спортивной ходьбы	2
13.	ОФП – подвижные игры	2
14.	Специальные беговые упражнения	2
15.	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	2
16.	Бег на средние дистанции 300-500 м.	2
17.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	2
18.	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	2
19.	Гигиена спортсмена и закаливание.	2
20.	Повторный бег 2х60 м.	2
21.	Равномерный бег 1000-1200 м.	2
22.	Технике эстафетного бега	2
23.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2
24.	Кроссовая подготовка	2
25.	Круговая тренировка	2

26.	Бег на средние дистанции 300-500м	2
27.	Подвижные игры и эстафеты	2
28.	Экспресс-тесты	2
29.	История развития легкоатлетического спорта.	2
30.	Развитие координации	2
31.	Спортивная ходьба	2
32.	ОФП – подтягивания	2
33.	Низкий старт, стартовый разбег	2
34.	Бег по повороту	2
35.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	2
36.	Бег 500м	2
37.	Метание мяча	2
38.	Бег 700м	2
39.	Метание гранаты	2
40.	Кросс 900м	2
41.	Челночный бег	2
42.	Кросс 1000м	2
43.	Бег 60, 100м	2
44.	Кросс 1300м	2
45.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2
46.	Кросс 1500м	2
47.	Метания	2
48.	Кросс 2000м	2
49.	Встречная эстафета	2
50.	ОФП – подвижные игры	2
51.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2
52.	Равномерный бег 1000-1200м	2
53.	Развитие силы	2
54.	Специальные беговые упражнения	2
55.	Эстафетный бег	2
56.	Ознакомление с правилами соревнований.	2
57.	Бег 60, 100м	2
58.	Бег 500-800м	2

59.	ОФП – прыжковые упражнения	2
60.	Круговая эстафета	2
61.	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2
62.	Прыжок в длину с разбега	2
63.	Челночный бег 3x10м и 6x10 м.	2
64.	Бег по пересечённой местности	2
65.	Подвижные игры	2
66.	Прыжок в высоту	2
67.	Развитие гибкости	2
68.	Прыжок в высоту способом «фосбери- флоп»	2
69.	Судейство соревнований	2
70.	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2
71.	Прыжок в длину с разбега	2
72.	Прыжок в высоту	2
73.	Метание мяча, гранаты	2
74.	Кросс 1000м	2
75.	Экспресс-тесты	2
		150