**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова  (Просвещение, 2011год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ)

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную  направленность**,** подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономического передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

**Цель программы** – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

***Обучающие***:

-формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

***Развивающие***:

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

***Воспитательные:***

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,

культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**Возраст детей**: программа составлена для учащихся 7 классов

**Сроки реализации:**программа рассчитана на 1 час в неделю.  (34 часа в год).

**Этапы:**

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 45 минут. Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

* ***образовательно-познавательной направленности*** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
* ***образовательно-предметной направленности*** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
* ***образовательно-тренировочной направленности*** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.                                                                   **Основными формами подведения итогов** программы являются:
* тестирование;
* умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
* знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:
* способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

*вводный,* который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

*итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Основными показателями**  выполнения программных требований являются:

* выполнение контрольных нормативов;
* овладение теоретическими знаниями;
* знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
* способность применять основные приёмы самоконтроля;
* знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
* знание основ истории развития лёгкой атлетики

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

*Личностные результаты:*

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные результаты:*

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

*Предметные результаты:*

-формирование знаний о легкой атлетике  и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа  делает  акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой  свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

**Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:**

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

***Характеризовать***

* значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* прикладное значение легкоатлетических упражнений;
* правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
* названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
* технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
* типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
* упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

***Уметь***

* 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.
* 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.

**Демонстрировать:**

**7-9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Прыжок в длину с места (см) | Бег 30м (сек) | Подтягивание(мальчики) | Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек. (девочки) | Бег 1000м (мин. сек.) | Оценка | Прыжок в длину с места (см) | Бег 30м (сек) |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Высокий | 208 | 185 | 4.7 | 4.9 | 10 | Высокий | 208 | 185 |
| Средний | 190 | 170 | 5.4 | 5.5 | 8 | Средний | 190 | 170 |
| Низкий | 170 | 143 | 5.8 | 6.1 | 3 | Низкий | 170 | 143 |

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | Всего часов | Из них |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** |
| 1 | Бег на короткие дистанции | 30 | 8 | 8 | 7 | 7 |
| 2 | Метание малого мяча | 30 | 8 | 8 | 7 | 7 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 28 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| 4 | Прыжки в высоту «перешагиванием» | 28 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 20 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **Итого часов:** | **136** | **34** | **34** | **34** | **34** |

**УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов, тем | Всего часов | Из них |
| теория | практика |
| 1. | **Бег на короткие дистанции** | **7** | В процессе обучения | 7 |
| 1.1 | Техника выполнения низкого старта и стартового разгона | 3 | **-** | 3 |
| 1.2 | Стартовый разгон и бег  по прямой дистанции с максимальной скоростью | 4 | **-** | 4 |
| 2 | **Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"** | **8** | В процессе обучения | **8** |
| 2.1 | Техники движения в полете в прыжках в длину с разбега | 4 | **-** | 4 |
| 2.2 | Ритм последних шагов | 4 | **-** | 4 |
| 3. | **Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание** | **8** | В процессе обучения | 8 |
| 3.1 | Техника разбега  в сочетание с отталкиванием | 4 | - | 4 |
| 3.2 | Техника перехода через планку | 4 | - | 4 |
| 4. | **Метание малого мяча** | **7** | В процессе обучения | 7 |
| 4.1 | Техника выполнения скрестного шага | 1 | - | 1 |
| 4.2 | Техника метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов | 1 | - | 1 |
| 4.3 | Отведение руки с малым мячом на два шага и метанию с четырех бросковых шагов. | 3 | - | 3 |
| 4.4 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния10-12м. | 2 | - | 2 |
| 5. | **Подвижные игры с элементами легкой атлетикой** | 5 | В процессе обучения | 5 |
| 5.1 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 5 | - | 5 |

**Содержание**

**1 раздел: Беговые упражнения**

***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях  легкой атлетике

*Физическая культура человека*

*-*влияние занятий легкой атлетикой  на формирование положительных качеств личности.

**Практическая часть**: стартовый разгон и бег  по дистанции 60 м; стартовый разгон и бег  по прямой дистанции с максимальной скоростью.

**2 раздел**: **Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

- место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.

**Практическая часть:** прыжки в длину с места;  движение в полете в прыжках в длину с разбега; ритм последних шагов в отталкивании в прыжках в длину**с**разбега. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники  прыжков.

**3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

-организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

**Практическая часть:** разбег  в сочетание с отталкиванием; переход через планку. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

**4 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека:*

*-* умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

**Практическая часть:**выполнение  «крестного» шага  при разбеге; метания малого мяча на дальность с трех бросковых шагов;   Отведение руки с малым мячом на два шага при разбеге и метанию с четырех бросковых шагов; метание  малого мяча в  горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 10-12м.

**5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- Организация досуга средствами физической культуры.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:*«Футбол»**, «**Баскетбол», «Русская лапта»,  легкоатлетические эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжок за прыжком», «выше ноги от земли», «Удочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

*Игры с метанием:*«Кто дальше бросит», «Метко в цель»,«Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Лапта»

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять  свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество |
| 1. | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1.1. | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы |  |
| 1.3. | Рабочие программы по физической культуре |  |
| 1.4. | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников. | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд |
| 1.5. | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | В составе библиотечного фонда |
| 1.6. | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | В составе библиотечного фонда |
| 2 | **Демонстрационные учебные пособия** |
| 2.1. | Плакаты методические | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |
| 2.2. | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения |  |
| 4 | **Технические средства обучения** |
| 4.1. | Мультимедийный компьютер | Возможность входа в Интернет. 1 |
| 5. | **Учебно-практическое  оборудование** |
| 5.1. | Стенка гимнастическая | 10 |
| 5.2. | Бревно гимнастическое напольное | 1 |
| 5.3. | Козел гимнастический | 1 |
| 5.4. | Канат  | 1 |
| 5.5. | Мост гимнастический подкидной | 2 |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая жесткая |  |
| 5.7. | Маты гимнастические | 10 |
| 5.8. | Мяч  набивной (1 кг, 2 кг) | 15 |
| 5.9. | Мяч малый (теннисный) | 25 |
| 5.10. | Скакалка гимнастическая | 30 |
| 5.11. | Палка гимнастическая | 15 |
| 5.12 | Обруч гимнастический | 15 |
| ***Легкая атлетика*** |
| 5.13. | Планка для прыжков в высоту | 8 |
| 5.14 | Стойка для прыжков в высоту | 4 |
| 5.15. | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | 2 |
| 5.16 | Мячи для метания | 20 |
| ***Подвижные и спортивные игры*** |
| 5.17. | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |
| 5.18. | Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой | 4 |
| 5.19. | Мячи баскетбольные | 30 |
| 5.20. | Сетка волейбольная | 1 |
| 5.21. | Мячи волейбольные | 25 |
| 5.22. | Табло перекидное | 1 |
| 5.23. | Мяч футбольный | 15 |
| 5.24 | Насос для накачивания мячей | 1 |
| ***Измерительные приборы*** |
| 5.25. | Секундомер | 1 |
| **Средства первой помощи** |
| 5.26 | Аптечка медицинская | 1 |
| 6. | **Спортивные сооружения** |
| 6.1. | Спортивный зал игровой | С раздевалками для мальчиков и девочек,  |
| 6.2. | Кабинет учителя | Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки). |
| 6.4. | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  |
| **7.** | **Пришкольный стадион (площадка)** |
| 7.1. | Легкоатлетическая дорожка | 3 |
| 7.2. | Сектор для прыжков в длину | 1 |
| 7.3. | Игровое поле для футбола | 1 |
| 7.4. | Площадка игровая баскетбольная | 1 |
| 7.5. | Площадка игровая волейбольная | 1 |
| 7.6. | Гимнастический городок | 1 |

**ЛИТЕРАТУРА**

**Для педагога:**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

**Для обучающегося:**

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г