

ГБОУ «Актанышская кадетская школа-интернат имени Героя Советского Союза Хасана Заманова

«Рассмотрено» На заседании МО, протокол №____ от «____»_____ 2023 г. Руководитель МО ____ /Р.А. Авзалов/	«Согласовано» Заместитель директора по УВР: ____ /Р.Р. Мисбахова/ «____»_____ 2023 г.	«Утверждено» Педагогическим комитетом протокол от «____»_____ 2023 г. №____ Введено приказом от «____» 2023 г. Директор ГБОУ АКШИ /И.И. Ялалов/
--	--	--



**Рабочая программа**

Легкая атлетика

для обучающихся 5-11 классов

количество часов: 4 часа в неделю (139 часов в год)

программу составил учитель физической культуры первой квалификационной категории

Гареев Зульфат Рамилович

**2023 г.**

## **Планируемые результаты освоения курса**

### *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.

### *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.

### *Обучающиеся научатся:*

1. характеризовать значение легкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
2. выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
3. выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
4. оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
5. технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические упражнения;
6. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью прыжков и бега;
7. использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
8. различать виды бега.

**Обучающиеся получат возможность** для дальнейшего развития физических качеств в последующих классах.

## **Содержание программы.**

**Вводное занятие.** План работы кружка. Правила поведения в кружке 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: перекаты, 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 10м 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).

6. Спринтерский бег (изучение техники высокого и низкого старта, стартового разгона, техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции выполнение стартовых положений, изучение поворотных выходов со старта без сигнала и по сигналу, установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд).

7. Метание мяча (техника метания мяча на дальность, на определенное расстояние, на цель).
  8. Прыжки (техника прыжков в длину и высоты, техника прыжков в высоту методом «перешагивания»)
- Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

### **Контрольно-нормативные требования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

### **Материально-техническая база.**

Занятия, как правило, должны проводиться на свежем воздухе. Для этого в школе имеются спортивные площадки, яма для прыжков в длину с разбега, мячи для метания, гранаты, беговые дорожки, спортивный городок. Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

### **Список использованной литературы.**

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
5. Куклевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.

8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

### **Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике**

#### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
  - 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
  - 1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
    - травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
    - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
    - выполнение упражнений без разминки
  - 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
  - 1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
  - 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
  - 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
  - 1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.
- #### **2. Требования безопасности перед началом занятий**
- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
  - 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
  - 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).
  - 2.4. Провести разминку.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метающего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
- 3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
- 3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **Поурочное планирование**

Лёгкая атлетика – 4 часа в неделю.

№	Содержание занятий	Дата	
		план	факт

1.	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.		
2.	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.		
3.	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра. ОРУ.		
4.	Легкоатлетическая разминка.		
5.	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
6.	Низкий старт, стартовый разбег		
7.	Совершенствование техники бега. Подвижная игра		
8.	Развитие гибкости		
9.	Бег «под гору», «на гору»		
10.	Изучение техники бега на короткие дистанции: ознакомление с техникой		
11.	Изучение техники бега на короткие дистанции: изучение техники бега по прямой		
12.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м		
13.	Высокий старт. Бег с ускорением		
14.	Повторный бег.		

15.	Бег с ускорением, с преодолением препятствий.		
16.	Бег с прыжками и с ускорением. ОРУ		
17.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90 градусов. Прыжки в длину с места.		
18.	Обучение технике прыжка в длину с разбега		
19.	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»		
20.	Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»		
21.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «прогнувшись»		
22.	Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.		
23.	Техника эстафетного бега 4х40м		
24.	Встречная эстафета. Подвижные игры		
25.	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.		
26.	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.		
27.	Техника метания мяча		
28.	Метания мяча на дальность		
29.	Метание мяча на заданное расстояние		
30.	Метание мяча в цель ( 2x2 м) с расстояния		
31.	Соревнования по метанию мяча на дальность.		
32.	Бег по пересеченной местности 500 м		

33.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега		
34.	Техника спортивной ходьбы		
35.	Техника спортивной ходьбы. Изучение движений ног и таза		
36.	Техника спортивной ходьбы. Изучение работы рук в сочетании с движениями ног		
37.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра		
38.	Совершенствование техники спортивной ходьбы. Минисоревнования по спортивной ходьбе		
39.	ОФП – подвижные игры		
40.	Специальные беговые упражнения		
41.	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт		
42.	Бег на средние дистанции 300-500 м.		
43.	Бег на средние дистанции 400-500 м.		
44.	Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м.		
45.	Гигиена спортсмена и закаливание.		
46.	Повторный бег 2x60 м.		
47.	Равномерный бег 1000-1200 м.		
48.	Техника эстафетного бега		
49.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		
50.	Кроссовая подготовка		
51.	Круговая тренировка		

52.	Бег на средние дистанции 300-500м		
53.	Подвижные игры и эстафеты		
54.	Экспресс-тесты		
55.	Развитие координации		
56.	Спортивная ходьба		
57.	ОФП – подтягивания		
58.	Низкий старт, стартовый разбег		
59.	Бег по повороту		
60.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности		
61.	Бег 500м		
62.	Метание мяча		
63.	Бег 700м		
64.	Техника метание мяча		
65.	Совершенствование техники метания малого мяча		
66.	Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг		
67.	Совершенствование техники метания мяча. Метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе		
68.	Соревнования по метанию мяча на дальность		
69.	Кросс 900м		

70.	Челночный бег		
71.	Кросс 1000м		
72.	Бег 60, 100м		
73.	Кросс 1300м		
74.	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка		
75.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
76.	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.		
77.	Равномерный бег 1000-1200 м		
78.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м		
79.	Кросс 1500м		
80.	Кросс 2000м		
81.	Встречная эстафета		
82.	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры		
83.	Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры		
84.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой		
85.	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон		
86.	Обучение технике спринтерского бега: изучение техники высокого старта		
87.	Обучение технике спринтерского бега: выполнение стартовых положений		

88.	Обучение технике спринтерского бега: совершенствование техники высокого старта		
89.	Обучение технике спринтерского бега: поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.		
90.	Обучение технике спринтерского бега: изучение техники низкого старта (варианты низкого старта)		
91.	Обучение технике спринтерского бега: установление стартовых колодок		
92.	Обучение технике спринтерского бега: выполнение стартовых команд		
93.	Обучение технике спринтерского бега: изучение техники стартового разгона		
94.	Обучение технике спринтерского бега: изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции		
95.	Совершенствование техники спринтерского бега		
96.	Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60м.		
97.	Равномерный бег 1000-1200м		
98.	Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.		
99.	Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.		
100.	Развитие силы		
101.	Специальные беговые упражнения		
102.	Эстафетный бег		
103.	Ознакомление с правилами соревнований.		
104.	Бег 60, 100м		

105.	Бег 500-800м		
106.	ОФП – прыжковые упражнения		
107.	Круговая эстафета		
108.	Места занятий, их оборудование и подготовка.		
109.	Прыжок в длину с разбега		
110.	Старт с опорой на одну руку.		
111.	Низкий старт. Бег 500м.		
112.	Челночный бег 3х10м и 6х10 м.		
113.	Бег по пересечённой местности		
114.	Бег по пересеченной местности 800 м.		
115.	Бег по пересеченной местности 1000 м.		
116.	Подвижные игры		
117.	Техника прыжка в высоту		
118.	Прыжок в высоту		
119.	Повторение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»		
120.	Соревнования по прыжкам в высоту.		
121.	Техника прыжка в длину с разбега		
122.	Прыжок в длину с разбега		
123.	Совершенствование техники спринтерского бега		

124.	Совершенствование техники спринтерского бега		
125.	Совершенствование техники спринтерского бега		
126.	Равномерный бег 1000-1200 м		
127.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м		
128.	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра		
129.	Бег с ускорением		
130.	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).		
131.	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.		
132.	Бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.		
133.	Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м.		
134.	Встречная эстафета		
135.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.		
136.	Кросс 1000м		
137.	Соревнования по бегу на различные дистанции		
138.	Экспресс-тесты		
139.	Итоговое занятие		

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Ялалов И.И.		Подписано 22.11.2023 - 11:10	-