



<b>Согласовано:</b> Руководитель МС  /А.М.Андреева/ Протокол МС № 1 от 23 августа 2023 года	<b>Утверждаю:</b> Директор МКОУ «Бутыринская основная общеобразовательная школа»  /Н.С.Попова/ Приказ № 114 от 24 августа 2023 года
--	---

МКОУ «Бутыринская основная общеобразовательная школа»

**ПРОГРАММА**  
дополнительного образования  
«Легкая атлетика»  
5-9 класс

с. Бутырино, 2023

**Пояснительная записка  
о реализации учебно-тематического плана  
на 2023-2024 учебный год**

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Легкая атлетика».

Вид дополнительной общеобразовательной программы: компилятивная.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно – спортивная.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы: 34 недели

Количество часов в неделю: 1 ч.

Основной целью дополнительной образовательной программы «Легкая атлетика» развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма

*Задачи:*

*Образовательные:*

- формирование двигательных умений и навыков;
- обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

*Воспитательные:*

- формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

*Развивающие:*

- развитие гибкости, координации, смелости, силы, выносливости, быстроты;
- развитие двигательных способностей.

*Оздоровительные:*

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения; повышение умственной и физической работоспособности.

**Информационная справка**

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1
Год обучения	1
Возраст воспитанников	11 -14 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	15
Количество часов в неделю	1
Общее количество часов в год	34

### Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка:				Входной контроль
1.1	Вводное занятие. Краткая история сведения о возникновении легкой атлетике.	1	1		Входной контроль
1.2	Правила поведения и Т.Б. на занятиях по легкой атлетике.	1	1		Входной контроль
1.3	Гигиена закаливание режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	1	1		Входной контроль
1.4	Краткие характеристики техники бега.	1	1		Входной контроль
2	ОФП	10		10	Текущий контроль
3	СФП	10		10	Текущий контроль
4	Контрольные занятия	6		6	Текущий контроль
5	Техника прыжка	2		2	Текущий контроль
6	Техника бега	2		2	Текущий контроль
	<b>ВСЕГО</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>	

### Календарный учебный график

№	Дата проведения занятия	Тема занятия.	Кол-во часов.	Место проведения	Форма контроля
1.	05.09	ТБ по легкой атлетике	1	Спортивный зал	Входной контроль
2.	07.09	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
3.	12.09	Гигиена закаливание режим дня.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
4.	14.09	Анализ техники ходьбы и бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
5.	19.09	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	1	Спортивный зал	Текущий контроль
6.	21.09	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Минисоревнования по спортивной ходьбе.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
7.	26.09	Изучение техники бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
8.	28.09	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
9.	03.10	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
10.	05.10	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
11.	10.10	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
12.	12.10	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон	1	Спортивный зал	Текущий контроль
13.	17.10	Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
14.	19.10	Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
15.	24.10	Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
16.	26.10	Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
17.	31.10	Обучение технике спринтерского бега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
18.	02.11	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
19.	07.11	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
20.	09.11	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	1	Спортивный зал	Текущий контроль
21.	14.11	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
22.	16.11	Обучение технике прыжка в длину с разбега.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
23.	21.11	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
24.	23.11	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль

25.	28.11	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
26.	30.11	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
27.	05.12	Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
28.	07.12	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
29.	12.12	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
30.	14.12	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
31.	19.12	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
32.	21.12	Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	1	Спортивный зал	Текущий контроль
33.	26.12	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Спортивный зал	Текущий контроль
34.	28.12	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	1	Спортивный зал	Текущий контроль

## ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

### Литература для педагога

1. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П.Суслов, Ю.А.Попов, В.Н.Кулаков, С.А.Тихонов; Под ред. В.В.Кузнецова. - М: Физкультура и спорт, 1982.- 176 с.
2. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М: ВНИИФК, 2003. - С. 86 - 89.
3. Концепция физического развития детей и подростков. - М., ФК: воспитание, образование, тренировка. - 1996. - №1. - С.5-10. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно - оздоровительная работа в школе: Метод. Пособие. - М., 2003. - 128 с.
5. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004. - 108 с.
6. Майфат СП., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
7. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863, [1] с: ил. - (Профессия-тренер).
8. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.
9. Основы знаний по физической культуре: Материалы для поступающих на факультет ОФКиТ БГАФК. / Сост. А.А. Майструк, Н.Н. Кройтер. - Мн., 2003. - 102 с.
10. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. - 91 с.

### Литература для учащихся

1. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
2. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
4. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
5. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2010.
6. Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010.
7. Физическая культура 8 – 9: учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях – М.: Просвещение, 2010.
8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.