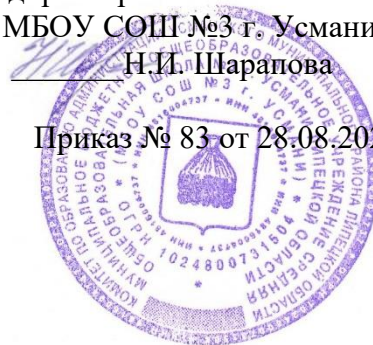


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 г.Усмани Липецкой области

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 28.08.2020г.

УТВЕРЖДЕНО:
директор
МБОУ СОШ №3 г. Усмани
Н.И. Шарипова

Приказ № 83 от 28.08.2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Лёгкая атлетика»
к дополнительной общеразвивающей программе
спортивной направленности
«Легкая атлетика»
на 2020-2021 учебный год

Возраст детей: 11-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор- Ташлакова Зинаида Николаевна
учитель физической культуры.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки;
- организовывать и проводить подвижные и спортивные игры, простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- руководствоваться правилами техники безопасности и правилами спортивных игр;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой физического развития;
- отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять легкоатлетические упражнения и подвижные игры.

2.СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ учебного курса «Лёгкая атлетика».

№	Тема занятий
1	Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития скорости. Игры.
2	Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 40 м. Игры.
3	Специальные беговые упражнения, бег с изменением направления. Бег 30м. Кросс 300 м.
4	Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег 30м. ОРУ. Игра «Салки»
5	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лиса и куры».
6	Бег с ускорением. Стартовый разгон.
7-9	Бег 60 м, 200 м. Техника бега на короткие дистанции, тактическая подготовка на средние дистанции.
10-11	Бег на средние дистанции 300-500м
12	Челночный бег 3x10м. Техника челночного бега
13	Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки.
14	Кроссовый бег в умеренном темпе в сочетании с ходьбой до 2000 м.
15	Спортивная ходьба. Техника спортивной ходьбы, движение рук, ног, плеч, таза.
16	Бег на выносливость.
17	Многоскоки. Прыжки на скакалке. Прыжки с ноги на ногу, на 2-х ногах.
18	Прыжок в длину с места: отталкивание, приземление.
19	Прыжок в длину с разбега: определение толчковой ноги, маховые движения рук и ног в прыжках в длину.
20	Прыжки в высоту способом "перешагивание": определение толчковой ноги, маховые движения рук и ног в прыжках в высоту.
21	Техника метания, держание мяча, отведение мяча.
22	Метание мяча в цель.
23	Метание мяча на дальность с места.

24- 25	Метание мяча на дальность с разбега.
26	Контрольное тестирование "Бег 30 метров".
27	Контрольное тестирование "Прыжок в длину с места".
28	Контрольное тестирование "Метание мяча на дальность".
29	Контрольное тестирование "Челночный бег"
30	Контрольное тестирование "Бег на 1000 метров"
31- 32	Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике. Соревнования по лёгкой атлетике.
33	Тестирование. Бег 30 м с высокого старта. Прыжки с места на результат. Игра «Борьба за знамя»
34	Спортивные соревнования.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

№	Темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития скорости. Игры.	2	1	1
2	Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 40 м. Игры.	2		2
3	Специальные беговые упражнения, бег с изменением направления. Бег 30м. Кросс 300 м.	2		2
4	Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег 30м. ОРУ. Игра «Салки»	2		2
5	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лиса и куры».	2		2
6	Бег с ускорением. Стартовый разгон.	2		2
7-9	Бег 60 м, 200 м. Техника бега на короткие дистанции, тактическая подготовка на средние дистанции.	6		6
10-11	Бег на средние дистанции 300-500м	4		4
12	Челночный бег 3х10м. Техника челночного бега	2		2
13	Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки.	2		2
14	Кроссовый бег в умеренном темпе в сочетании с ходьбой до 2000 м.	2		2
15	Спортивная ходьба. Техника спортивной ходьбы, движение рук, ног, плеч, таза.	2		2
16	Бег на выносливость.	2		2
17	Многоскоки. Прыжки на скакалке. Прыжки с ноги на ногу, на 2-х ногах.	2		2
18	Прыжок в длину с места: отталкивание, приземление.	2		2

19	Прыжок в длину с разбега: определение толчковой ноги, маховые движения рук и ног в прыжках в длину.	2		2
20	Прыжки в высоту способом "перешагивание": определение толчковой ноги, маховые движения рук и ног в прыжках в высоту.	2		2
21	Техника метания, держание мяча, отведение мяча.	2		2
22	Метание мяча в цель.	2		2
23	Метание мяча на дальность с места.	2		2
24- 25	Метание мяча на дальность с разбега.	4		4
26	Контрольное тестирование "Бег 30 метров".	2		2
27	Контрольное тестирование "Прыжок в длину с места".	2		2
28	Контрольное тестирование "Метание мяча на дальность".	2		2
29	Контрольное тестирование "Челночный бег"	2		2
30	Контрольное тестирование "Бег на 1000 метров"	2		2
31- 32	Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике. Соревнования по лёгкой атлетике.	4	2	2
33	Тестирование. Бег 30 м с высокого старта. Прыжки с места на результат. Игра «Борьба за знамя»	2		2
34	Спортивные соревнования	2		2
	Итого	68	3	65

4.Календарно-тематическое планирование учебного курса «Лёгкая атлетика»

№	Тема занятия	Кол. часов	Дата проведения	Дата по факту
1	Техника безопасности на занятиях. Упражнения для развития скорости. Игры.	2 ч.	07.09	
2	Ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 40 м. Игры.	2 ч.	14.09	
3	Специальные беговые упражнения, бег с изменением направления. Бег 30м. Кросс 300 м.	2 ч.	21.09	
4	Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег 30м. ОРУ. Игра «Салки»	2 ч.	28.09	
5	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лиса и куры».	2 ч.	05.10	
6	Бег с ускорением. Стартовый разгон.	2 ч.	12.10	
7-9	Бег 60 м, 200 м. Техника бега на короткие дистанции, тактическая подготовка на средние дистанции.	6 ч.	19.10 26.10 09.11	
10-11	Бег на средние дистанции 300-500м	4 ч.	16.11 23.11	
12	Челночный бег 3х10м. Техника челночного бега	2 ч.	30.11	
13	Эстафетный бег. Техника передачи и приема эстафетной палочки.	2 ч.	07.12	
14	Кроссовый бег в умеренном темпе в сочетании с ходьбой до 2000 м.	2 ч.	14.12	
15	Спортивная ходьба. Техника спортивной ходьбы, движение рук, ног, плеч, таза.	2 ч.	21.12	
16	Бег на выносливость.	2 ч.	28.12	
17	Многоскоки. Прыжки на скакалке. Прыжки с ноги на ногу, на 2-х ногах.	2 ч.	11.01.	
18	Прыжок в длину с места: отталкивание, приземление.	2 ч.	18.01	
19	Прыжок в длину с разбега: определение толчковой ноги, маховые движения рук и ног в прыжках в длину.	2 ч.	25.01	

20	Прыжки в высоту способом "перешагивание": определение толчковой ноги, маховые движения рук и ног в прыжках в высоту.	2 ч.	01.02.	
21	Техника метания, держание мяча, отведение мяча.	2 ч.	08.02	
22	Метание мяча в цель.	2 ч.	15.02	
23	Метание мяча на дальность с места.	2 ч.	22.02	
24- 25	Метание мяча на дальность с разбега.	4 ч.	01.03 15.03	
26	Контрольное тестирование "Бег 30 метров".	2 ч.	22.03	
27	Контрольное тестирование "Прыжок в длину с места".	2 ч.	05.04	
28	Контрольное тестирование "Метание мяча на дальность".	2 ч.	12.04	
29	Контрольное тестирование "Челночный бег"	2 ч.	19.04	
30	Контрольное тестирование "Бег на 1000 метров"	2 ч.	26.04	
31- 32	Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике. Соревнования по лёгкой атлетике.	4 ч.	03.05 10.05	
33	Тестирование. Бег 30 м с высокого старта. Прыжки с места на результат. Игра «Борьба за знамя»	2 ч.	17.05	
34	Спортивные соревнования	2 ч	24.05	