****

**Пояснительная записка.**

**Лёгкая атлетика,** один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

 Программа одного года обучения направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

 Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 5-8 классов. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа с перерывом. 36 недель. Всего 72 часа.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

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

 **Задачи программы :**

-формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,

культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**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.

 **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № № | Наименование темы | Количество часов  |
| Всего  | Теоретические занятия  | Практические занятия  |
| 1. | Вводное занятие. | 1 | 1 | - |
| 2. | История развития легкоатлетического спорта. | 1 | 1 | - |
| 3. | Гигиена спортсмена и закаливание. | 3 | 3 | - |
| 4. | Места занятий, их оборудование и подготовка. | 2 | 1 | 1 |
| 5. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 2 | 2 | - |
| 6. | Ознакомление с правилами соревнований. | 2 | 1 | 1 |
| 7. | Общая физическая и специальная подготовка. | 30 | - | 30 |
| 8. | Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы. | 31 | - | 31 |
|  | Контрольные упражнения и спортивные соревнования. | Согласно плану спортивных мероприятий. |
|  | ИТОГО | 72 | 9 | 63 |

**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 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3х10 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.

**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 3х10м, 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, маты 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.

**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.

 **Календарно - тематическое планирование.**

Лёгкая атлетика – 2 часа в неделю.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Кол-во часов | Дата |
| 1 | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Лёгкоатлетическая разминка.  | 2 |  |
| 2 | Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.Лёгкоатлетическая разминка. | 2 |  |
| 3 | Высокий старт. Бег с ускорениемПовторный бег. | 2 |  |
| 4 | Низкий старт. Бег на короткие дистанцииРазвитие гибкости | 2 |  |
| 5 | Бег «под гору», «на гору»Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м | 2 |  |
| 6 | Техника метания мячаТехника эстафетного бега 4х40м | 2 |  |
| 7 | Метания мяча на дальностьТехника спортивной ходьбы | 2 |  |
| 8 | ОФП – подвижные игрыСпециальные беговые упражнения | 2 |  |
| 9 | Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачётБег на средние дистанции 300-500 м.  | 2 |  |
| 10 | Бег на средние дистанции 400-500 м. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. | 2 |  |
| 11 | Гигиена спортсмена и закаливание.Повторный бег 2х60 м.  | 2 |  |
| 12 | Равномерный бег 1000-1200 м.Техника эстафетного бега  | 2 |  |
| 13 | Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.Кроссовая подготовка | 2 |  |
| 14 | Круговая тренировкаБег на средние дистанции 300-500м | 2 |  |
| 15 | Подвижные игры и эстафетыЭкспресс-тесты | 2 |  |
| 16 | История развития легкоатлетического спорта.Развитие координации | 2 |  |
| 17 | Спортивная ходьбаОФП - подтягивания | 2 |  |
| 18 | Низкий старт, стартовый разбегБег по повороту | 2 |  |
| 19 | Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местностиБег 500м | 2 |  |
| 20 | Метание мячаБег 700м | 2 |  |
| 21 | Метание гранатыКросс 900м | 2 |  |
| 22 | Челночный бегКросс 1000м | 2 |  |
| 23 | Бег 60, 100мКросс 1300м | 2 |  |
| 24 | Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовкаКросс 1500м | 2 |  |
| 25 | Метания Кросс 2000м | 2 |  |
| 26 | Встречная эстафетаТехника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 2 |  |
| 27 | Равномерный бег 1000-1200мРазвитие силы | 2 |  |
| 28 | Специальные беговые упражненияЭстафетный бег | 2 |  |
| 29 | Ознакомление с правилами соревнований.Бег 60, 100м | 2 |  |
| 30 | Бег 500-800мОФП – прыжковые упражнения | 2 |  |
| 31 | Круговая эстафета.Места занятий, их оборудование и подготовка. | 2 |  |
| 32 | Прыжок в длину с разбегаЧелночный бег 3х10м и 6х10 м. | 2 |  |
| 33 | Бег по пересечённой местностиПодвижные игры | 2 |  |
| 34 | Судейство соревнованийПрыжок в длину с разбега | 2 |  |
| 35 | Прыжок в высотуМетание мяча, гранаты | 2 |  |
| 36 | Гигиена спортсмена и закаливание. ОФП – прыжковые упражнения. | 2 |  |

**Список использованной литературы.**

 1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2018г.

 2.Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2012г.

 3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2011г.

 4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2015г.

 5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 2013г.

 6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2013г.

 7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 2014г.

 8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 2004г.

 9. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2011г.

 10. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2014г.