****

**Частное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия «Алимбридж»**

(ЧОУ «Гимназия «**Алимбридж»**

Принято на заседании Утверждено

педагогического совета приказом директора ЧОУ

протокол №\_1 «Гимназия «Алимбридж»

от \_30.08.2023 **года за**№185/03-08 от 31.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**спортивно-оздоровительной направленности**

**«Легкая атлетика»**

cрок реализации: 1 год

**Составитель: Мумаев С.Ю.**

**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 5-9 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 два раза в неделю по 1 часу.  
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.  
  
**Цели программы:**  
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;   
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;  
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

**Задачи:**  
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;  
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;  
-подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;  
-подготовка общественного актива организаторов спортивно-массовой работы по легкой атлетике для общеобразовательной школы.  
  
**Ожидаемые результаты:**

-желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.  
-стремление овладеть основами техники бега, прыжков  
-расширение знаний по вопросам правил соревнований.  
-повышение уровня разносторонней физической подготовленности.  
-освоить технику бега на короткие и средние дистанции.  
-иметь представление о технике бега на длинные дистанции.  
-развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.  
-интерес родителей к занятиям ребенка в кружке.

**Демонстрировать:**

**5-6 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 | 190 | 170 | 4.9 | 5.0 | 9 | Высокий | 190 | 170 |
| Средний | 170 | 150 | 5.4 | 5.6 | 6 | Средний | 170 | 150 |
| Низкий | 150 | 130 | 6.0 | 6.3 | 2 | Низкий | 150 | 130 |

**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 |

Календарно-тематическое планирование «Легкая атлетика»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | Дата | |
| План | Факт |
| 1 | Правила безопасности. Инструктаж по ТБ.  Изучение техники безопасности. | 2.09 |  |
| 2 | История легкой атлетики. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ, подвижные игры. | 4.09 |  |
| 3 | Низкий старт, стартовый разбег. Бег с ускорением | 5.09 |  |
| 4 | Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 9.09 |  |
| 5 | Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 11.09 |  |
| 6 | Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования по прыжкам в длину. Изучение техники прыжка «согнув ноги». | 12.09 |  |
| 7 | Механизм отталкивания. Прыжок в длину с места. | 16.09 |  |
| 8 | Механизм отталкивания. Прыжок в длину с места и с 3-4 шагов разбега. | 18.09 |  |
| 9 | Специально-беговые упражнения для прыжка в длину. | 19.09 |  |
| 10 | Специально-беговые упражнения для прыжка в длину. Приземление в прыжке в длину с разбега. | 23.09 |  |
| 11 | Приземление. Прыжок в длину «согнув ноги» с 5-7 шагов разбега. Легкоатлетическая эстафета. | 25.09 |  |
| 12 | Отталкивания с места, с разбега. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание». | 26.09 |  |
| 13 | Механизм отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание». | 30.09 |  |
| 14 | Специально-беговые упражнения для прыжка в длину. | 2.10 |  |
| 15 | Специально-беговые упражнения для прыжка в длину. Постановка толчковой ноги прыжка в высоту с разбега. | 3.10 |  |
| 16 | Приземление. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание». Легкоатлетическая эстафета. | 7.10 |  |
| 17 | Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования в метании. Изучение техники метания мяча. | 9.10 |  |
| 18 | ОФП.Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии. Челночный бег. Игра. | 10.10 |  |
| 19 | ОФП.Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии. Линейная эстафета. | 14.10 |  |
| 20 | ОФП.Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м. Эстафеты. | 16.10 |  |
| 21 | ОФП. Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. Гигиенические требования при проведении подвижных игр. | 17.10 |  |
| 22 | ОФП.Игры с бегом: «Волк во рву»**, «** Жмурки»,  «Ловишки», | 21.10 |  |
| 23 | ОФП.Игры с прыжками: «Попрыгунчики-воробушки»,  « Прыжки по полоскам» | 23.10 |  |
| 24 | ОФП.Игры с бегом: «Выше ноги от земли», «Лапта» | 24.10 |  |
| 25 | ОФП.Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Невод» | 28.10 |  |
| 26 | ОФП.Игры с прыжками:«Перемена мест», «Удочка» | 30.10 |  |
| 27 | Правила безопасности. Инструктаж по ТБ. ОФП.  Бег с ускорением. | 31.10 |  |
| 28 | ОФП. Низкий старт, стартовый разбег. Бег с ускорением | 4.11 |  |
| 29 | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 6.11 |  |
| 30 | ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра. | 7.11 |  |
| 31 | Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии | 11.11 |  |
| 32 | Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии | 13.11 |  |
| 33 | Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания. | 14.11 |  |
| 34 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 6-8м. | 18.11 |  |
| 35 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики | 20.11 |  |
| 36 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спорт игр | 21.11 |  |
| 37 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специально беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, подвижные игры. | 25.11 |  |
| 38 | Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, с 3-х,6-и беговых шагов Элементы спортивных игр | 27.11 |  |
| 39 | Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку. ОРУ. Специально беговые упражнения, подвижные игры. | 28.11 |  |
| 40 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах. Маховые движения рук, ног. | 2.12 |  |
| 41 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Толчок одной ногой с места. | 4.12 |  |
| 42 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специально беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, подвижные игры | 5.12 |  |
| 43 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специально беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, подвижные игры. | 9.12 |  |
| 44 | Специально беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, с 1-3-х беговых шагов. Элементы спортивных игр | 11.12 |  |
| 45 | Специально беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, с 1-3-х беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры | 12.12 |  |
| 46 | Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения. | 16.12 |  |
| 47 | Гимнастические упражнения, подвижные игры | 18.12 |  |
| 48 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики. | 19.12 |  |
| 49 | Теоретические сведения. Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спортивных игр. | 23.12 |  |
| 50 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спортивных игр. | 25.12 |  |
| 51 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специально беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, подвижные игры. | 26.12 |  |
| 52 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Обучение прыжок в длину с места | 13.01 |  |
| 53 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Совершенствование прыжок в длину с места. | 15.01 |  |
| 54 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Закрепление прыжок в длину с места. | 16.01 |  |
| 55 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Контрольные испытания. | 20.01 |  |
| 56 | Гимнастические упражнения, подвижные игры. | 22.01 |  |
| 57 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики. | 23.01 |  |
| 58 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спортивных игр. | 27.01 |  |
| 59 | Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов, на подвешенный предмет. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения | 29.01 |  |
| 60 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Подвижные игры. | 30.01 |  |
| 61 | Теоретические сведения. Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специально беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, подвижные игры. | 3.02 |  |
| 62 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики | 5.02 |  |
| 63 | Гимнастические упражнения, подвижные игры, комплекс упражнений в парах. | 6.02 |  |
| 64 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Контрольные испытания | 10.02 |  |
| 65 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы подвижных игр. | 12.02 |  |
| 66 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специально беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, подвижные игры. | 13.02 |  |
| 67 | 37 Толчок одной ногой с места, с 3-х, 6-и беговых шагов, на подвешенный предмет. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Гимнастические упражнения, контрольные испытания. | 17.02 |  |
| 68 | Гимнастические упражнения, подвижные игры с элементами баскетбола. | 19.02 |  |
| 69 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики | 20.02 |  |
| 70 | Элементы спортивных игр. | 26.02 |  |
| 71 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Совершенствование прыжок в длину с разбега. | 27.02 |  |
| 72 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики, комплекс упражнений на координацию движений. | 2.03 |  |
| 73 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специально беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, подвижные игры. | 4.03 |  |
| 74 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Обучение прыжок в длину с разбега. | 5.03 |  |
| 75 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Закрепление прыжок в длину с разбега | 11.03 |  |
| 76 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики, с элементами прыжка в высоту. | 12.03 |  |
| 77 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики. | 16.03 |  |
| 78 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Контрольные испытания. | 19.03 |  |
| 79 | Толчок одной ногой с разбега 6-и, 8-и беговых шагов, на подвешенный предмет. Элементы спортивных игр баскетбол, подвижные игры. Гимнастические упражнения | 1.04 |  |
| 80 | Гимнастические упражнения с элементами прыжка в высоту, подвижные игры | 2.04 |  |
| 81 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спортивных игр (волейбол). | 3.04 |  |
| 82 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спортивных игр волейбол. | 6.04 |  |
| 83 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специально беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, подвижные игры | 8.04 |  |
| 84 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Прыжок в длину с разбега. | 9.04 |  |
| 85 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Прыжок в длину с разбега. | 13.04 |  |
| 86 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Прыжок в длину с разбега | 15.04 |  |
| 87 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Контрольные испытания. | 16.04 |  |
| 88 | Гимнастические упражнения, подвижные игры | 20.04 |  |
| 89 | Теоретические сведения. Гимнастические упражнения с элементами акробатики. | 22.04 |  |
| 90 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, подвижные игры. | 23.04 |  |
| 91 | Толчок одной ногой с места, с 6-и, 10-и беговых шагов, на подвешенный предмет. Элементы спортивных игр, подвижные игры. | 27.04 |  |
| 92 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Подвижные игры. | 29.04 |  |
| 93 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики, с элементами прыжка в высоту. | 30.05 |  |
| 94 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спортивных игр. | 4.05 |  |
| 95 | Гимнастические упражнения с элементами акробатики. Элементы спортивных игр. | 6.05 |  |
| 96 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специально беговые упражнения Толчок одной ногой с места, подвижные игры. | 7.05 |  |
| 97 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Совершенствование прыжка в высоту с разбега «перешагивание» | 11.05 |  |
| 98 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Совершенствование прыжка в высоту с разбега «перешагивание». | 13.05 |  |
| 99 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Совершенствование прыжок в высоту с разбега «перешагивание». | 14.05 |  |
| 100 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Контрольные испытания. | 18.05 |  |
| 101 | Медленный бег, разновидность бега, ОРУ Специально беговые упражнения. Толчок одной ногой с места, подвижные игры. | 20.05 |  |
| 102 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Прыжок в высоту с разбега. | 21.05 |  |
| 103 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Прыжок в высоту с разбега. | 25.05 |  |
| 104 | Медленный бег, разновидность бега. ОРУ в парах, маховые движения рук, ног. Совершенствование прыжок в высоту с разбега. | 27.05 |  |
| 105 | Контрольные испытания. | 28.05 |  |
|  | Итого: | 105 |  |

Литература

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев.  Настольный   теннис : Примерная  программа  спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный  настольный   теннис . М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы  настольного   тенниса . М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров.  Настольный   теннис : Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в  настольный   теннис . Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин,  Настольный   теннис . Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995