

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Коминтерн»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

Крук М.В.

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2017 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

Гончарова Т.И.

1

Программа спортивной секции «Легкая атлетика»

Программа рассчитана на детей 14-16 лет
Уровень программы: развивающий
Срок реализации: 1 год

Руководитель кружка:
учитель физкультуры
МБОУ «СОШ п. Коминтерн»
Ахахина А.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.

Вид программы – адаптированная.

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.

Возрастные особенности физического развития детей

Срок реализации программы – 1 год. Занятия будут проходить два раза в неделю по 1 часу, за год – 68 занятий.

Прогнозируемые 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.

№	Дата проведения		Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	план	факт		
1			План работы кружка. Инструктаж по ТБ. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	
2			Лёгкоатлетическая разминка.	
3			Высокий старт. Бег с ускорением	
4			Повторный бег.	
5			Низкий старт. Бег на короткие дистанции	
6			Развитие гибкости	
7			Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	
8			Техника метания мяча	
9			Техника эстафетного бега 4х40м	
10			Метания мяча на дальность	
11			Техника спортивной ходьбы	
12			ОФП – подвижные игры	
13			Специальные беговые упражнения	
14			Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	
15			Бег на средние дистанции 300-500 м.	
16			Бег на средние дистанции 400-500 м.	
17			Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	
18			Гигиена спортсмена и закаливание.	
19			Повторный бег 2х60 м.	
20			Равномерный бег 1000-1200 м.	
21			Технике эстафетного бега	
22			Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	
23			Кроссовая подготовка	
24			Круговая тренировка	
25			Бег на средние дистанции 300-500м	
26			Подвижные игры и эстафеты.	
27			История развития легкоатлетического спорта.	
28			Развитие координации	
29			Спортивная ходьба	
30			ОФП - подтягивания	
31			Низкий старт, стартовый разбег	
32			Бег по повороту	
33			Кроссовая подготовка.	
34			Бег 500м	
35			Метание мяча	
36			Бег 700м	
37			Метание гранаты	
38			Кросс 900м	
39			Челночный бег	
40			Кросс 1000м	
41			Бег 60, 100м	
42			Кросс 1300м	
43			Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	
44			Кросс 1500м	
45			Метания	
46			Кросс 2000м	
47			Встречная эстафета	
48			Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	

49			Равномерный бег 1000-1200м	
50			Развитие силы	
51			Специальные беговые упражнения	
52			Эстафетный бег	
53			Ознакомление с правилами соревнований.	
54			Бег 60, 100м	
55			Бег 500-800м	
56			ОФП – прыжковые упражнения	
57			Круговая эстафета	
58			Места занятий, их оборудование и подготовка.	
59			Прыжок в длину с разбега	
60			Челночный бег 3х10м и 6х10 м.	
61			Подвижные игры	
62			Прыжок в высоту	
63			Развитие гибкости	
64			Судейство соревнований	
65			Прыжок в длину с разбега	
66			Прыжок в высоту	
67			Метание мяча, гранаты	
68			Кросс 1000м	

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 10 м 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).

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

1. словесный
2. наглядный
3. практический

Формы организации деятельности учащихся на занятиях:

групповая, индивидуальная

Формы проведения занятий:

- участие в спортивных соревнованиях, конкурсах;
- организация, посещение спортивно-массовых мероприятий

Список использованной литературы

Литература для учителя:

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. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

Литература для обучающихся:

1. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
2. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
3. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
4. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
6. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по ВР
_____ Крук М. В.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
_____ Гончарова Т.И.

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «29» августа 2016 г.

Приказ № 208
от «29» августа 2016 г.

Программа спортивной секции «Легкая атлетика»

Программа рассчитана на детей 10-14 лет
Уровень программы: развивающий
Срок реализации: 1 год

Руководитель кружка:
учитель физической культуры
МБОУ «СОШ п. Коминтерн»
Ахахина А.Ю.