

Краснодарский край, Динской район, станица Динская
Бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Динской район
«Средняя общеобразовательная школа №2
имени Александра Васильевича Суворова»

УТВЕРЖДЕНО
решение педсовета протокол №1
от 30 августа 2016года
Председатель педсовета
_____ Н.М. Дмитренко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции «Легкая атлетика»

Тип программы: тематическая

Количество часов: 64

Срок реализации: 1 год

Возраст участников: 13-14 лет

Составители программы: Завертанный Д.В., Портнов А.С.

Программа разработана на основе примерной программы спортивной
подготовки детско-юношеских спортивных школ по легкой атлетике Москва
«Издательство» 2004.

1. Планирование результатов.

В результате занятий легкой атлетикой учащиеся должны знать и уметь:

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.
- *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.).

2. 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 300-500 м, бег 400-500 м, бег с ускорением, бег в медленном темпе 6 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3x10м и 6x10 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.

3. Тематический план.

№ п/п	Наименование темы		Количество часов		
			ВСЕГО	Теоретические занятия	Практические занятия
1	2		3	4	5
1	Вводное занятие	П,К	1	1	-----
2	История развития легкоатлетического спорта	П, Р	1	1	-----
3	Гигиена спортсмена и закаливание	П, К	1	1	-----
4	Места занятий, их оборудование и подготовка	П,К	1	-----	-----
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	П, К	1	-----	-----
6	Ознакомление с правилами соревнований	П,К,Р	3		
7	Общая физическая и специальная подготовка	П,Р	2		
8	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы	П,К	30		
9	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	К,Р	20		
			4		
			Согласно плану спортивных мероприятий		
	ИТОГО:		59	5	64

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания ШМО
учителей физической культуры № 1
от 29 августа 2016 года
Руководитель ШМО
_____ /Завертанный Д. В/

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ /Нереуцкая Л.И/
30 августа 2016 года

Согласованно
Заместитель директора по ВР
_____ Л.И. Нереуцкая
30 августа 2016 года.

Краснодарский край, Динской район, станица Динская
Бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Динской район
«Средняя общеобразовательная школа №2
имени Александра Васильевича Суворова»

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Спортивной секции: "Легкая атлетика"

Возраст участников: 13-14 лет

Учитель: Завертанный Д.В.

Количество часов: 68

Планирование составлено на основе рабочей программы легкой атлетике
учителя Завертаного Д.В., Портнова А.С. утвержденной на педагогическом
совете от 30.08.16г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КРУЖКА
«Легкая атлетика».**

№	Содержание занятия	часы	Дата	
			План	Факт
1	Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья. Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.	2		
2	Общие представления об оздоровительном беге. Требования к безопасности и профилактике травматизма. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.	2		
3	История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.	2		
4	Анализ техники ходьбы и бега.	2		
5	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	2		
6	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	2		
7	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	2		
8	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	2		
9	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	2		
10	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2		
11	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2		
12	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	2		
13	Инструктаж по ТБ. ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой - изучение техники бега по прямой	2		
14	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	2		
15	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта - выполнение стартовых положений	2		
16	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта - поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	2		
17	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта). - установление стартовых колодок - выполнение стартовых команд	2		
18	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта); - установление стартовых колодок	2		
19	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд	2		

	- повторные старты без сигнала и по сигналу - изучение техники стартового разгона - изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции			
20	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники бега по повороту - изучение техники низкого старта на повороте - изучение техники финиширования - совершенствование в технике бега	2		
21	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	2		
22	ОРУ. Контрольное занятие: бег 60 м. Подвижные игры	2		
23	Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и росто-весовой индекс. Анализ техники прыжков «согнув ноги» и «перешагивание». Сравнительный анализ отдельных фаз прыжков. Динамические и кинематические характеристики прыжков. Общность техники отталкивания и прохождения момента вертикали.	2		
24	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	2		
25	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - ознакомление с техникой - изучение отталкивания - изучение сочетания разбега с отталкиванием	2		
26	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение техники полетной фазы - изучение группировки и приземления	2		
27	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись» - изучение прыжка в целом - совершенствование техники	2		
28	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	2		
29	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	2		
	Эстафетный бег (5 занятий – 15 часов)	2		
30	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	2		
31	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	2		
32	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2		
33	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	2		
34	Контрольное занятие: эстафета 4 по 100.	2		