

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Иркутской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Русско-Янгутская средняя общеобразовательная школа им. А.А.Козьмина»

РАССМОТРЕНО
На ШМО учителей физической
культуры, технологии.ОБЖ и
коррекционных классов
 Русонова Г.А.
Протокол №2
от «18» сентября 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по ВР
 Габидулина О.В.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
 Холодкова Л.Г.
Приказ № 56
от «202 сентября 2023г.



Рабочая программа кружка « Легкая атлетика»

(для 5-11 классов)

Направление: спортивно-оздоровительное

Срок освоения программы 1 год

Составитель: Никитеева Т.Д.

с. Русские Янгуты 2023г

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 5-10 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.

Программа рассчитана на 136 часов (на 2 года), занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Содержание.

1. Теоретическая подготовка.

1.1. *Введение в дисциплину.* Сведения о легкой атлетике как вид спорта. Классификация. Программные установки (содержание, организация работы, требования к учащимся).

1.2. *Основы спортивной тренировки легкоатлета.* Цели и задачи спортивной тренировки. Средства, методы и принципы тренировки легкоатлета. Основные стороны подготовки легкоатлета (техническая, тактическая, физическая и психологическая).

1.3. *Соревновательная деятельность и система соревнований.* Влияние соревновательной деятельности на спортсмена. Роль и место соревнований в подготовке легкоатлета. Особенности условий проведения соревнований. Специфика определения спортивных результатов. Факторы, обуславливающие эффективность соревновательной деятельности в легкой атлетике. Планирование, организация и проведение соревнований.

1.4. *Восстановление в легкой атлетике.* Определение понятий «утомление» и «восстановление». Особенности проявления утомления в легкой атлетике. Классификация средств восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические).

2. Спортивная ориентация и отбор в легкую атлетику. Понятие «ориентация» и «отбор».

2.1. Начальный отбор для занятий легкой атлетикой. Тестирование.

2.2. Углубленный отбор на специализацию. Тестирование.

3. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований в легкой атлетике. Проведение инструктажа. Учет метеорологических условий и температурных норм при занятиях. Соблюдение порядка и дисциплины на учебно-тренировочных занятиях и

соревнованиях. Проверка качества спортивного инвентаря и оборудования. Организация страховки при разучивании новых упражнений, обучение само страховке.

3.1. Медицинский контроль.

3.2. Медицинский осмотр перед соревнованиями (допуск).

3.3. Контрольная тренировка (анализ).

3.4. Соревнования (анализ).

4. Тактическая подготовка. Понятие «тактика» в тренировке и соревновательная деятельность легкоатлета. Тренировка на тактические взаимодействия средневика и стайера (анализ). Тренировка на тактические взаимодействия в эстафетном беге (анализ).

5. Техническая подготовка.

5.1. *обучение спринтерскому бегу* (техника низкого старта, бег по дистанции, финиширование).

5.2. *Обучение технике бега стайера* (техника высокого старта, бег по дистанции, бег по виражу, финиширование).

5.3 Обучение технике метания малого мяча (с разбега, с места).

5.4 Обучение технике прыжка в длину) (с места, с разбега).

5.5 *Обучение технике эстафетного бега* (передача эстафетной палочки: на месте, в движении, в «зоне передач». Передача эстафетной палочки двумя способами: по сигналу, без сигнала).

6. **Общая физическая подготовка легкоатлета.** Определение понятий «скорость», «сила», «выносливость», «гибкость». Формы их проявления в соответствии со спецификой вида легкой атлетики.

6.1. *Развитие силы* (ОФП на все группы мышц).

- С предметами
- Без предметов
- На тренажерах

6.2. Развитие силовой выносливости.

- Круговая тренировка

6.3. Контрольные упражнения для определения уровня силовых способностей (тесты).

6.4. Игровая тренировка

- Старты (из разных положений)
- Баскетбол
- Футбол

6.5. Развитие общей выносливости. Кросс. Подготовка.

6.6. Развитие гибкости.

- О.Р.У. (активные, пассивные, статические, с предметами).

6.7. Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

7. Специальная физическая подготовка легкоатлета.

7.1. Скоростно-силовая подготовка.

- Прыжковая тренировка в зале
- Прыжковая тренировка в гору

7.2. Развитие скорости.

- Отрезочная работа на короткие дистанции (стадион, зал)
- Отрезочная работа в гору

7.3. Тренировка на отдельные компоненты скоростных способностей.

- На быстроту реакции
- На частоту движений
- На улучшение стартовой скорости

Развитие специальной выносливости.

Тематическое планирование

№ п/п	Содержание программного материала	Количество часов
1.	Структура предмета	1
2.	ОФП	В процессе тренировок
3.	Бег на средние и длинные дистанции	25
4.	Спринтерский бег. Эстафетный бег	20
5.	Игровая тренировка	8
	Итого:	54