

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по повышению мастерства и по оздоровлению,
укреплению здоровья учащихся в секции по
легкой атлетике.**

Разработал: учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Курбанов Ахмед Абдулманаповтч

2018год

Пояснительная записка

Данная программа отражает построение учебно – тренировочного процесса в группах начальной подготовки и учебно – тренировочных группах. Программа предусматривает формирование у специалистов форм и методов планирования и соревновательного процесса, овладение техникам видов легкой атлетики, изучение теории и методики преподавания, приобретение знаний и умений необходимых для самостоятельной работы. Определение легкой атлетики, содержание, классификация и характеристика легкоатлетических видов, оздоровительное, прикладное и воспитательное значение. Умение планировать учебно-тренировочный процесс с учетом возрастных и др. особенностей занимающихся. Оценивать эффективность используемых средств и методов тренировки, использовать технические средства и инвентарь для повышения качества учебного и тренировочного процесса.

В основе адаптированной программы – Программа занятий спортивной секции по легкой атлетике, рекомендованная Министерством образования РФ от 2005 года. (Автор: Бауэр В.Г., Зеличенко В.Б.).).

Срок реализации Программы: 2009 – 2011 годы

1. Требование стандарта

УЧАЩИЕСЯ ДОЛЖНЫ:

- 1.1. Понимать роль физической культуры для развития человека.
- 1.2. Знать основы физической культуры здорового образа жизни;
- 1.3. Владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, развития и совершенствования.
- 1.4. Выполнить нормативные требования.
- 1.5. Участвовать в соревнованиях, выполнять контрольные нормативы по ОФП, СФП.
- 1.6. Уметь использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Принципы

- 2.1 Данный курс по легкой атлетике разработан в соответствии с учетом плана работы МОУ СОШ №1
- 2.2 Систематичность учебы тренировочных занятий
- 2.3. Постоянный контроль состояния здоровья, физической подготовленности.
- 2.4. Обучения навыкам техники и тактики бега:
 - а) Развитие легкой атлетики
 - б) Правила соревнований по легкой атлетике
 - в) Основы ТБ на занятиях
 - г) Режим дня и питания спортсмена
 - д) Гигиена и закаливание

3. Цели и задачи

- 3.1. Пропаганда и популяризация легкой атлетики среди учащихся МОУ СОШ №1
- 3.2. Закрепление и совершенствование тактики бега
- 3.3. Пропаганда здорового образа жизни среди учащихся
- 3.4. Развитие физических качеств
- 3.5. Участие в соревнованиях

По окончании периода обучения учащиеся будут:

- 3.6. Иметь представление:
 - а) о содержании, принципах и методах системы легкой атлетики, ее роли и месте в общей системе физической культуры, о правилах соревнований.
 - б) о влиянии нагрузок на организм человека.
- 3.7. Знать:
 - а) средства и методы, применяемые в легкой атлетике
 - б) основные методики обучения, тренировки
 - в) принципы подбора нагрузки и планирование тренировочного процесса
- 3.8. Уметь:

- а) владеть техникой двигательных действий и развитием физических качеств при занятиях легкой атлетики
- б) оказывать помощь, страховку при выполнении упражнений
- в) судить и организовать соревнование по легкой атлетике

4. Самостоятельная работа учащихся (домашнее задание)

- 4.1. Самостоятельное изучение спортивной литературы по легкой атлетике, периодические печати
- 4.2. Разбор и анализ выступлений ведущих легкоатлетов
- 4.3. Ведение дневника самоконтроля
- 4.4. Режим дня, гигиена и закаливание

№	Содержание занятий	Количество часов
1.	Теоретический раздел: А) история развития легкой атлетики в России и за рубежом Б) правила соревнований в легкой атлетике В) возрастные изменения строения и функций организма человека в процессе занятий спортом Г) физиологические предпосылки повышения тренированности детей и подростков Д) общая спортивная гигиена Е) роль восстанавливающих средств	4
2.	Практический раздел: А) упражнение на развитие гибкости Б) упражнение на развитие выносливости В) упражнение на развитие силы Г) упражнение на развитие быстроты координаций, ловкости Д) спортивные игры Е) круговая тренировка	10
3.	Специальная физическая подготовка А) упражнения на развитие специальных качеств - беговые упражнения - прыжковые упражнения - ускорения - имитационные упражнения б) упражнения, близкие к соревновательным в) участие на соревновании г) упражнения на психо-мышечную регуляцию	10
4.	Тактично-техническая подготовка: А) изучение и совершенствование техники бега Б) изучение и совершенствование техники прыжка В) изучение и совершенствование тактики бега Г) тесты и контрольные старты	

5.	Судейство на соревнованиях	10
6.	Спортивные соревнования	
Теоретический раздел: 4 Практический раздел: 30 Всего: 34		

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

№	Тема	Часы	Самостоятельная работа
1.	Обучение техники бега на короткие дистанции и эстафетного бега. Учебная практика. План: 1. Теоретическая информация о технике спринта. 2. Обучение техники бега по дистанции. 3. Обучение техники низкого старта, финиширования. 4. Специальные беговые упражнения. 5. Совершенствование технических действий в целом.	6	Перечень основных специальных упражнений для обучения основных форм техники, и последовательность их использования.
2.	Правила соревнований и судейство в лёгкой атлетике, учебная практика. План: 1. Теоретическая информация о некоторых особенностях судейства в беге и прыжках. 2. Подбор и расстановка судей для проведения соревнований. 3. По легкоатлетическим видам. 4. Подведение итогов соревнований.	4	Обязанности судей, определение победителей, перечень нарушений правил соревнований в беге и прыжках.
3.	Обучение техники прыжка в длину с разбега, учебная практика. План: 1. Теоретическая информация о прыжках; 2. Обучение отталкиванию и разбегу; 3. Обучение приземлению; 4. Совершенствование в технике двигательных действий. 5. Специальные упражнения прыгуна.	4	Характеристика основных частей техники, перечень специальных упражнений для обучения. Скоростные параметры прыжка.
4.	Обучение технике легкоатлетических упражнений, учебная практика. План: 1. Алгоритм обучения техники бега и	6	Последовательность обучения по «фазам» техники и использованию специальных упражнений

прыжков. 2.Классификация специальных упражнений для обучения. 3.Методы обучения. 4.Контроль над выполнением технических действий.	для бега и прыжков.
--	---------------------

Перечень контрольных упражнений и нормативов в беге на скорость и выносливость (девушки)

№	Упражнения, баллы	Спортивно-оздоровительные группы, год обучения		Учебно-тренировочные группы, год обучения	
		1-й	2-й	1-й	2-й
1.	Бег на 60 м (с)	9,5	9,0	8,4	8,0
2.	Прыжки в длину с места (см)	170	185	200	215
3.	Бег на 100 м (с)	14,5	13,8	13,2	13,0
4.	Бег на 200 м (с)	35	32	30	27
5.	Бег на 400 м (с)	75	70	66	62
6.	Бег на 800 м (мин.с)	2,35	2,25	2,15	2,6
7.	Бег на 1000 м (мин.с)	4,20	4,05	3,50	3,35
8.	Бег на 1500 м (мин.с)	6,20	6,00	5,50	5,30
9.	Бег на 2000 м (мин.с)	8,50	8,30	8,00	7,50
10.	Прыжок в длину с разбега.(м, см)	4,20	4,80	5,00	5,20