

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Комитет образования администрации города Ставрополя

МБОУ СОШ № 55

РАССМОТРЕНО

руководителем МО
классных
руководителей



Пенькова Е.А.
Протокол № 1 от «30»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем
директора по ВР



В.Г. Бедирова
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБОУ СОШ № 55



Г.И. Козюра
Приказ № от «30» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка «Лёгкая атлетика»

для обучающихся 5 – 9 классов

Разработчик: Трубицин С.А.

г. Ставрополь, 2023

Программа по секции легкой атлетики

Пояснительная записка

Легкая атлетика объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (спортивная ходьба, бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). Во всех видах легкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. 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. Легкоатлетические секции занимают ведущее место в деятельности коллективов физкультуры, спортивных клубов, добровольных спортивных обществ. Данная программа предназначена для занятий спортивных секций по легкой атлетике 5-9 классов, состав группы 10-12 человек (возможны разновозрастные группы).

Цели программы:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

Примерный тематический план занятий

№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.	1	-	1
2.	История развития лёгкой атлетики.	1	-	1
3.	Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта. <i>Практические занятия.</i>	4		4
4.	Общая физическая подготовка.		59	59
5.	Специальная физическая подготовка.		59	59
6.	Контрольные испытания.		12	12
7.	Соревнования.		По плану	По плану
	Итого :	6	130	136

Особенности содержания программы:

1. Направленность на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.
2. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.
3. Во втором разделе «История развития легкой атлетики» даются сведения об истории легкой атлетики как вида спорта, достижениях российских легкоатлетов.
4. В третьем разделе «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта» даются сведения об особенностях легкоатлетических видов спорта, упражнений, тренировок, дается перечень способов по самостоятельной

организации и проведению оздоровительных форм занятий легкой атлетикой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации.

5. В четвертом разделе «Практические занятия» приводятся физические упражнения и двигательные действия, направленные на совершенствование техники легкоатлетических видов спорта. Практические занятия включают в себя спортивные соревнования по легкоатлетическому многоборью.

Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.
- 2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).
- 2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.
- 3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).
- 3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- 3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
- 3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;
- 3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.

Общие представления об оздоровительном беге.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Раздел 2. «История развития легкой атлетики»

История развития легкой атлетики. Легкая атлетика в России.

Раздел 3. «Теоретические занятия по технике легкоатлетических видов спорта»

1. Анализ техники ходьбы и бега.

Виды спортивного бега (спринт, бег на выносливость). Основные кинематические и динамические параметры. Отталкивание, полет. Амортизация, момент вертикали. Понятие о темпе и ритме. Изменение основных параметров в зависимости от длины дистанции. Особенности техники бега по повороту, старт, стартовый разгон, их разновидности. Стартовые колодки и их расстановка. Кривая изменения скорости в спринтерском беге, средних и длинных дистанциях.

2. Прыжки в высоту и длину. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках. Суммарное измерение углов отталкивания. Механизм отталкивания. Модельные характеристики прыгунов и роста-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.

Раздел 4. Практические занятия

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
- повторные старты без сигнала и по сигналу
- изучение техники стартового разгона
- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу 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 * 10м и 6 * 10 м.
- Повторный бег 2*60 м
- Равномерный бег 1000-1200 м.
- Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.
- Кроссовый бег 1000 м.
- Челночный бег 3*10 м.
- Ходьба и бег в течение 7-8 мин.
- Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой.

6. Изучение техники прыжка в длину способом «прогнувшись»

- ознакомление с техникой
- изучение отталкивания
- изучение сочетания разбега с отталкиванием

- изучение техники полетной фазы
- изучение группировки и приземления
- изучение прыжка в целом
- совершенствование техники

7. Изучение техники прыжка в высоту способом

«перешагивание»

- ознакомление с техникой
- изучение техники отталкивания
- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.
- изучение техники перехода через планку
- изучение техники приземления
- изучение техники прыжка в целом

8. Метание мяча.

9. метания гранаты, метения диска.

Список литературы.

Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М.,1974

Былеева Л.В. и др. «Подвижные игры». М.,1974

Валик Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М.,1974

Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М.,1972

Ломан В.Б. «Бег, прыжки, метания». М.,1974

Попов В.Б. «Прыжки в длину». М.,1971

Филин В.Н. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М.,1974