

**Министерство образования и науки РБ
Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №37» г. Улан-Удэ**

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель МО:

Ю.Д. / Ю.Д. Санжижапова /

протокол № 1

от «30» 08 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР:

А.П. / А.П. Хаданова /

протокол № 1

от «30» 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ОУ:

М.В. / М.В. Хамеруева /

приказ № 12 ОД

от «02» 09 2019 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1

от «30» 08 2019 г.

Составил:

Санжижапова Ю.Д.

Должность: учитель физической
культуры

Улан-Удэ
2019

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.

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

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 МАОУ «СОШ №37».

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 МАОУ «СОШ №37»

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 атлетикой

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
Теоретический раздел:	5
А) история развития легкой атлетикой 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	
Практический раздел:	25
А) упражнение на развитие гибкости	

Учебно-тематический план

№	Тема урока	Количество часов	дата	
			план	факт
1	Инструктаж по ТБ. Теоретическая информация о технике спринта.	1		
2	Специальные беговые упражнения.	1		
3	Специальные беговые упражнения.	1		
4	Обучение техники бега по дистанции.	1		
5	Обучение техники бега по дистанции.	1		
6	Обучение техники бега по дистанции.	1		
7	Обучение техники бега по дистанции.	1		
8	Обучение техники низкого старта, финиширования.	1		
9	Обучение техники низкого старта, финиширования.	1		
10	Обучение техники низкого старта, финиширования.	1		
11	Совершенствование технических действий в целом.	1		
12	Совершенствование технических действий в целом.	1		
13	Совершенствование технических действий в целом.	1		
14	Совершенствование технических действий в целом.	1		
15	Теоретическая информация о некоторых особенностях судейства в беге	1		
16	Правила соревнований и судейство в лёгкой атлетике, учебная практика	1		
17	Подбор и расстановка судей для проведения соревнований	1		
18	Теоретическая информация о прыжках	1		
19	Специальные упражнения прыгуна	1		
20	Специальные упражнения прыгуна	1		
21	Обучение отталкиванию и разбегу	1		
22	Обучение отталкиванию и разбегу	1		
23	Обучение отталкиванию и разбегу	1		
24	Обучение приземлению	1		
25	Обучение приземлению	1		
26	Совершенствование в технике двигательных действий	1		
27	Совершенствование в технике двигательных действий	1		

28	Совершенствование в технике двигательных действий	1		
29	Алгоритм обучения техники бега и прыжков	1		
30	Алгоритм обучения техники бега и прыжков	1		
31	Алгоритм обучения техники бега и прыжков	1		
32	Алгоритм обучения техники бега и прыжков	1		
33	упражнение на развитие гибкости, на развитие силы	1		
34	упражнение на развитие гибкости, на развитие силы	1		
35	упражнение на развитие гибкости, на развитие силы	1		
36	упражнение на развитие гибкости, на развитие силы	1		
37	упражнение на развитие быстроты координаций, ловкости	1		
38	упражнение на развитие быстроты координаций, ловкости	1		
39	упражнение на развитие быстроты координаций, ловкости	1		
40	упражнение на развитие быстроты координаций, ловкости	1		
41	упражнение на развитие выносливости, на развитие силы	1		
42	упражнение на развитие выносливости, на развитие силы	1		
43	упражнение на развитие выносливости, на развитие силы	1		
44	упражнение на развитие выносливости, на развитие силы	1		
45	упражнение на развитие выносливости, на развитие силы	1		
46	упражнение на развитие выносливости, на развитие силы	1		
47	упражнения на развитие специальных качеств	1		
48	упражнения на развитие специальных качеств	1		
49	упражнения на развитие специальных качеств	1		
50	упражнения на развитие специальных качеств	1		
51	упражнения, близкие к соревновательным	1		
52	упражнения, близкие к соревновательным	1		
53	упражнения, близкие к соревновательным	1		
54	упражнения на психо-мышечную регуляцию	1		
55	упражнения на психо-мышечную регуляцию	1		
56	упражнения на психо-мышечную регуляцию	1		

57	упражнения на психо-мышечную регуляцию	1		
58	изучение и совершенствование тактики бега, тесты и контрольные старты	1		
59	изучение и совершенствование техники бега	1		
60	изучение и совершенствование техники бега	1		
61	изучение и совершенствование техники бега	1		
62	изучение и совершенствование техники бега	1		
63	Обучение техники бега по дистанции.	1		
64	Обучение техники бега по дистанции.	1		
65	Обучение техники бега по дистанции.	1		
66	Обучение техники бега по дистанции.	1		
67	изучение и совершенствование тактики бега, тесты и контрольные старты	1		
68	изучение и совершенствование тактики бега, тесты и контрольные старты	1		
	Итого:	68		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лёгкая атлетика. Прыжки: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства.- М.: Советский спорт, 2005г., 104 с.
2. Лёгкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба,: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства.- М.: Советский спорт, 2007г., 108 с.
3. Лёгкая атлетика: учебная программа для ДЮСШ, ДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства. Ленцев Н.И.-Москва,1977г., 224 с.
4. Легкая атлетика: Учебн. для ин-тов физ. культ. /под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - Изд. 4-е, перераб. и доп. - М.: ФиС, 1989, 671 с.
5. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. - М.: Спортакадемпресс, 2001, 103 с.
6. Ивочкин В. В. «Структура тренировочных нагрузок на этапе начальной спортивной специализации у юных бегунов на средние дистанции.» Москва - 1986, 181 с.
7. «Бег на средние и длинные дистанции» / Травин Ю.Г. и др.-М.: Советский спорт, 2004 г.-108с