

Қаралды:
Рассмотрено:
на заседании МО
қаулы №2
Протокол № 2
«23» 08.2024 г.

Келісемін:
Согласовано:
Зам.директора по ВР
Директордың тәрбие ісі
жөніндегі орынбасары
Рахматулина А.Т.
«23» 08. 2024 г.

Бекітемін:
Утверждаю:
Директор
А.Ж. Сыздыкова
«23» 08. 2024 г.

Календарно-тематическое планирование секции «Легкая атлетика»

Учитель физической культуры :

Ерболат Онғарсын

КГУ «Общеобразовательная школа села Айнаколь»

2024-2025 год.

Пояснительная записка

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 7-8 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.

Актуальность и перспективность курса

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе.

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. В школьной секции легкой атлетике изучают бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину с разбега, с места, в высоту; метания мяча, гранаты, толкание ядра; передача эстафетной палочки.

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. Програм

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.

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.

Содержания курса

Учебный план секционных занятий по легкой атлетике включает в себя теоретическую, общую физическую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по общей физической подготовленности, методическое обеспечение и литература.

Теоретическая подготовка

1. История развития легкой атлетики в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка легкоатлетов.
4. Техническая и тактическая подготовка.

5. Психологическая подготовка.
6. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсменов.
7. Врачебный контроль. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
8. Значение общей физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка.
9. Организация и проведение соревнований. Правила судейства.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий легкой атлетикой.
11. Техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.

Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости.

Техническая подготовка

1. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, высокий старт, стартовый разбег).
2. 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).

3. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

4. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-800 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 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).

Тактическая подготовка

Ознакомление с тактикой бега на длинные дистанции и прыжков в длину и высоту на соревнования

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часы	сроки	примечание
1	Вводное занятие	2	04.09.2024 11.09.2024	
2	История развития легкоатлетического спорта. Гигиена спортсмена и закаливание	2	18.09.2024 25.09.2024	
3	Места занятий, их оборудование и подготовка.	2	02.10.2024 09.10.2024	
4	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Ознакомление с правилами соревнований.	2	16.10.2024 23.10.2024	
5	Общая физическая и специальная подготовка. Упражнения для развития специальной выносливости.	2	06.11.2024 13.11.2024	

6	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы, метаний.	2	20.11.2024 27.11.2024	+
7	Бег «под гору», «на гору» Техника бега	2	04.12.2024 11.12.2024	
8	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100мсовершенствование стартового разгона	2	18.12.2024 25.12.2024	
9	Разминка. Техника метания мяча-совершенствование Упражнения с гантелями. Развитие силы.	2	15.01.2025 22.01.2025	
10	Разминка. Спец упражнения .Обучение технике эстафетного бега . Техника эстафетного бега 4х40м	2	29.01.2025 05.02.2025	
11	Совершенствование мяча на дальность. Метания мяча на дальность Работа в парах.	2	12.02.2025 19.02.2025	
12	Разминка . Спец. упражнения. Повторный бег. Круговая тренировка. Техника спортивной ходьбы-обучение.	2	26.02.2025 05.03.2025	
13	ОФП – подвижные игры	2	12.03.2025 19.03.2025	
14	Специальные беговые упражнения	3	02.04. 2025 09.04.2025 16.04.2025	
15	Разминка в движении.Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	3	23 .04.2025 30.04.2025 30.04.2025	07.05.2025 Праздничны день

16	Контрольные нормативы. Бег на 100м, прыжки с разбега.	1	14.05.2025	
17	Итоговое занятие игра «Лепта»	1	21.05.2025	
Итого :		34 ч		

Список учащихся секции «Легкая атлетика»

№	ФИО	класс
1	Быковец Виолетта Евгеньевна	8 «б»
2	Ефименко Юрий Антонович	8 «б»
3	Мынбаева Зарина Армановна	8 «б»
4	Снятковский Михаил Сергеевич	8 «б»
5	Карабельникова Виолета	8 «б»
6	Кожахметова Дильназ	8 «б»

Список использованной литературы.

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
6. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
7. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.
8. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М. 1982г.
9. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
10. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.