|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол № \_\_\_\_\_\_ | «Согласованно»зам. директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | «Утверждаю»Директор\_\_\_\_\_\_\_ Х.Ш.Архагов«\_30\_»\_августа\_2020г. |

**Рабочая программа секции**

**по лёгкой атлетике**

**Классы: 5,6**

**Учитель: Аджиев Руслан Юнусович**

**Количество часов:**

Всего 102 часа; в неделю 3 часа

 **2020-2021уч.год**

**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 5-9 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 три 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 среднего и 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.

**Контрольно-нормативные требования**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклоны туловища, сидя на полу, метание набивного мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

**Список использованной литературы.**

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.

2.Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.

3. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 1984г.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.

5. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.

6. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.

7. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.

8. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М. 1981г.

9. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.

10. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

11. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

**Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике**

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, 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 медаптечка 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 метающего, 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.

**Почасовое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Кол-во часов | Дата |
| По плану | По факту |
|  |  |  |  |  |
| 1. | Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений дляподготовки к трудовой деятельности, к защите Родины. | 1 |  |  |
| 2. | Лёгкоатлетическая разминка.  | 1 |  |  |
| 3. | Высокий старт. Бег с ускорением | 2 |  |  |
| 4. | Повторный бег. | 1 |  |  |
| 5. | Низкий старт. Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |
| 6. | Развитие гибкости | 2 |  |  |
| 7. | Бег «под гору», «на гору» | 2 |  |  |
| 8. | Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м | 2 |  |  |
| 9. | Техника метания мяча | 2 |  |  |
| 10. | Техника эстафетного бега 4х40м | 2 |  |  |
| 11. | Метания мяча на дальность | 1 |  |  |
| 12. | Техника спортивной ходьбы | 2 |  |  |
| 13. | ОФП – подвижные игры | 1 |  |  |
| 14. | Специальные беговые упражнения | 1 |  |  |
| 15. | Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт | 1 |  |  |
| 16. | Бег на средние дистанции 300-500 м.  | 1 |  |  |
| 17. | Бег на средние дистанции 400-500 м.  | 1 |  |  |
| 18. | Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. | 1 |  |  |
| 19. | Гигиена спортсмена и закаливание. | 2 |  |  |
| 20. | Повторный бег 2х60 м.  | 1 |  |  |
| 21. | Равномерный бег 1000-1200 м. | 1 |  |  |
| 22. | Технике эстафетного бега  | 2 |  |  |
| 23. | Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. | 1 |  |  |
| 24. | Кроссовая подготовка | 2 |  |  |
| 25. | Круговая тренировка | 2 |  |  |
| 26. | Бег на средние дистанции 300-500м | 1 |  |  |
| 27. | Подвижные игры и эстафеты | 1 |  |  |
| 28. | Экспресс-тесты | 1 |  |  |
| 29. | История развития легкоатлетического спорта. | 2 |  |  |
| 30. | Развитие координации | 2 |  |  |
| 31. | Спортивная ходьба | 1 |  |  |
| 32. | ОФП - подтягивания | 2 |  |  |
| 33. | Низкий старт, стартовый разбег | 2 |  |  |
| 34. | Бег по повороту | 2 |  |  |
| 35. | Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности | 1 |  |  |
| 36. | Бег 500м | 1 |  |  |
| 37. | Метание мяча | 2 |  |  |
| 38. | Бег 700м | 1 |  |  |
| 39. | Метание гранаты | 2 |  |  |
| 40. | Кросс 900м | 1 |  |  |
| 41. | Челночный бег | 1 |  |  |
| 42. | Кросс 1000м | 1 |  |  |
| 43. | Бег 60, 100м | 1 |  |  |
| 44. | Кросс 1300м | 1 |  |  |
| 45. | Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка | 2 |  |  |
| 46. | Кросс 1500м | 1 |  |  |
| 47. | Метания  | 2 |  |  |
| 48. | Кросс 2000м | 1 |  |  |
| 49. | Встречная эстафета | 1 |  |  |
| 50. | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. | 1 |  |  |
| 51. | Равномерный бег 1000-1200м | 1 |  |  |
| 52. | Развитие силы | 2 |  |  |
| 53. | Специальные беговые упражнения | 2 |  |  |
| 54. | Эстафетный бег | 2 |  |  |
| 55. | Ознакомление с правилами соревнований. | 2 |  |  |
| 56. | Бег 60, 100м | 1 |  |  |
| 57. | Бег 500-800м | 1 |  |  |
| 58. | ОФП – прыжковые упражнения | 2 |  |  |
| 59. | Круговая эстафета | 2 |  |  |
| 60. | Места занятий, их оборудование и подготовка. | 2 |  |  |
| 61. | Прыжок в длину с разбега | 2 |  |  |
| 62. | Челночный бег 3х10м и 6х10 м. | 1 |  |  |
| 63. | Бег по пересечённой местности | 2 |  |  |
| 64. | Подвижные игры | 2 |  |  |
| 65. | Прыжок в высоту | 2 |  |  |
| 66. | Развитие гибкости | 2 |  |  |
| 67. | Судейство соревнований | 2 |  |  |
| 68. | Прыжок в длину с разбега | 2 |  |  |
|  |  | 102часа |  |