

Учебный план
дополнительной общеразвивающей
программы физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика. Путь к победе»

№	Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России, история развития легкой атлетики	2	2		
2	Гигиена спортсмена, закаливание, техника безопасности	2	1	1	
3	Правила соревнований	6	2	4	Сдача нормативов
4	ОФП - Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении - Развитие ловкости, координационная подготовка. - Развитие гибкости, - Подвижные игры - Упражнения из других видов спорта	40		40	соревнования
5	Техническая подготовка: Знакомство с отдельными элементами бега, прыжков, метания. Подвижные игры и эстафеты	18		18	соревнования
6	Контрольные упражнения, спортивные соревнования.	6		6	Сдача контрольных нормативов
	Итого:	74	5	69	

1.3 Содержание программы изучаемого курса

1. Физическая культура и спорт в России: Забота Российского правительства о физическом воспитании подрастающего поколения. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности. Влияние спорта на укрепление здоровья.

История развития легкоатлетического спорта: Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика л/а спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижений человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

2. Гигиена спортсмена и закаливание: Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Места занятий, их оборудование и подготовка: Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований, правила пользования спортивным инвентарем.

Практические занятия. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест к занятиям отдельными видами легкой атлетики.

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой: Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Возможные травмы и их предупреждения.

3. Знакомство с правилами соревнований: Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину

4. Общая физическая подготовка:

- Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении:

Практика: Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание. Подвижные игры, эстафеты, бег. Основы акробатики. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подьёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине.

- Развитие ловкости /координационная подготовка/ Практика: Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений. Выполнение упражнений из непривычного /неудобного/ положения. Подвижные и спортивные игры.

- Развитие гибкости Практика: Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности/ в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика/

- Упражнение из других видов спорта.

Акробатика: различные кувырки вперед и назад, перекатывание, стойка на лопатках, «мостик», стойка на голове и руках, запрыгивание на подкидной мостик, различные акробатические соединения.

Подвижные игры. Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствия; «перестрелка», «удочка», «мяч капитану», «лапта», «пионербол» и другие игры.

Баскетбол: ведение мяча, ведение с изменением направления, ловля двумя руками мяча, летящему навстречу и сбоку на уровне груди, передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад, умение держать игрока с мячом и без мяча. Тактика нападения, выбор места и умение открытия для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Футбол: удары по мячу ногой на месте и в движении, удары после остановки, ведение мяча остановка мяча; простейшие навыки спортивной борьбы.

Лыжи: подъемы и спуски с гор; одновременный и попеременный двухшажный ход; ходьба на лыжах без учета и с учетом времени до 2 км.

Упражнение на гимнастических снарядах, со снарядами (перекладина, брус, конь, канат, скамейка, стенка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивание, перелезание, лазанья, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы, простейшие комбинации; напрыгивание на снаряды и с различными движениями ног и рук.

5. Техническая подготовка. Знакомство с отдельными элементами техники бега, прыжков и метаний:

Бег. Практика. Обучение правильной технике бега (постановка стопы, работа туловища, рук, ног, постановка дыхания). Техника бега на различные дистанции (короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег 3*10 м., 4*9 м), техника бега по прямой, по повороту, техника видов старта (высокий старт и старт с опорой на одну руку), техника эстафетного бега и способы передачи эстафетной палочки, техника и способы

финиширования. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30 м; 2-3 x 30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий - от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м. Упражнения для развития быстроты. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м. (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий. Соревновательная деятельность.

Прыжки. Практика. Техника прыжка в длину с места, техника прыжка в высоту способом «перешагивание», запрыгивания на предметы различной высоты. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Метание. Практика: техники метаний в горизонтальную, вертикальную цель, обучение техники метаний на дальность (с места и разбега).

Подвижные игры и эстафеты. Практика: подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях. Подвижные игры: «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом и с прыжками».

6. Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Практика. Сдача нормативов.