

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

ст. тренер

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

Смирнова А.А.

От «03» сентября 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора МБОУДО ДЮСШ

«Феникс»

Карамышева Т.А.

«03» сентября 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА И КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ

ПО лёгкой атлетике
(СОР - 1 г. об.)

Срок реализации 1 год.

Возраст обучающихся 12-14 лет.

Тренер-преподаватель:

Игнатьева А.А.

г. Артем

2018г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по Общей физической подготовке (далее – ОФП) разработана для спортивно-оздоровительной группы первого года обучения (СОГ – 1) на 2018-2019 год обучения и носит **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы

Занятия по ОФП проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, овладение знаниями физической культурой, умение самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа занятий по ОФП составлена на основе материала, который дети изучают на занятиях по физической культуре, и представляет собой самостоятельные разделы двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму.

Новизна заключается в том, что в программе отражен перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков, предусматривает обучение для дальнейшего выполнения испытаний (тестов) и нормативов по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (далее - ВФСК ГТО).

Программа включает: задачи на 2018-2019 учебный год, нормативную часть (теоретическая, практическая деятельность) и ожидаемый результат за год обучения.

Основными задачами выполнения программных требований на данном этапе являются:

- укрепление здоровья;
- обучение навыкам физических упражнений;
- обучение основным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков с места и с разбега, метание мяча;
- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы);
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям спортом;
- теоретические знания в области физического воспитания.

В процессе обучения применяется следующие методы: равномерный, повторный, переменный, игровой, круговой, соревновательный. Основными средствами подготовки являются - средства общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), теоретической.

Срок реализации данной программы 1 год. Возрастная группа 12-14 лет.

Спортивно – оздоровительные занятия проводятся на спортивной базе стадиона «Угольщик» Артемовского городского округа, парк и ДЮСШ «Феникс».

Для выполнения поставленных задач будет использоваться следующий спортивный инвентарь: набивные мячи, барьеры, теннисные мячи, гимнастические скамейки, канат, мяч волейбольный, мяч баскетбольный, конусы, скакалки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа по ОФП предусматривает разностороннюю подготовку, поэтому в ней используются комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта: комплексы круговой тренировки, подвижные игры, легкая атлетика, гимнастика, акробатика, элементы атлетической гимнастики, соревнования преимущественно по программе многоборий и теоретической подготовки.

При составлении учебного плана учитывается режим работы в неделю. Программный материал рассчитывается на 46 недель спортивно-оздоровительных занятий в году, таблица № 1

Таблица № 1.

Учебный план по ОФП

№	Разделы программы		Количество часов
1	Практическая часть	гимнастика	12
		легкая атлетика	13
		подвижные игры	13
2	Теоретическая подготовка.		5
3	Участие в соревнованиях.		По календарному плану
	Общее количество часов		43

1.1. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Упражнения подбираются и составляются в соответствии с обучающими, оздоровительными и воспитательными целями занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:

Подготовительная: упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.).

Основная: упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр.

Заключительная: ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

1.1.1 Гимнастика

Строевые упражнения.

Построения и перестроения.

Шеренга, колонна.

Расчет по порядку.

Рапорт.

Повороты на месте и в движении.

Предварительная и исполнительная команды.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

Упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке.

Прыжок через препятствие.

Акробатические упражнения:

Группировка.

Перекаты.

Кувырок вперед.

Стойка на лопатках.

«Мост».

Силовые упражнения:

Лазание, перелазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствия.

Упражнения на преодоление собственного веса:

Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений, продвижение вперед в упоре лежа 3-5 метров.

Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лежа на матах (в том числе в парах);

Для мышц ног – приседания на одной и двух ногах, поднятие на стопе.

1.1.2. Лёгкая атлетика.

Ходьба обычная и с различными положениями рук.

Ходьба с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

Высокий старт.

Бег на короткие дистанции 30, 60 м. и в медленном темпе до 300м.

Кросс 300м, медленный бег, финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в длину с места.

Прыжок в высоту способом «перешагиванием».

Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

Метание малого мяча с разбега.

Преодоление полосы препятствий.

1.1.3 Подвижные игры.

«Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, на месте, в движении, без предметов, с предметами, «Пионербол», волейбол, баскетбол, футбол по упрощенным правилам.

1.2.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Приобретение теоретических знаний позволяет правильно оценить социальную значимость физических упражнений, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на занятиях и соревнованиях. Теоретическая подготовка с учащимися проводится в форме бесед, лекций. План теоретической подготовки приведен в таблице № 1.2.1.

Таблица № 1.2.1

План теоретической подготовки

№	Тема	СОГ-1
1	Физическая культура человека и общества.	1
2	Понятие о гигиене и санитарии.	2
3	Режим и питание.	1
4	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1
	Итого	5

1. Физическая культура человека и общества.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.

2. Понятие о гигиене и санитарии.

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое

значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль.

3. Режим и питание.

Требования к режиму дня занимающегося спортом, режим питания, регулирование веса. Режим учебы, отдыха, занятий физкультурой. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании. Режим дня во время соревнований. Профилактика «вредных» привычек, их негативное влияние на здоровье спортсмена.

4. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Меры личной и общественной профилактики заболеваемости и травматизма. Травматизм в спорте. Виды и способы оказания первой медицинской помощи при травмах и несчастных случаях. Техника безопасности на занятиях физической культуры.

1.3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Организация и проведение спортивных соревнований осуществляется в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий Управления образования Артемовского городского округа и ДЮСШ «Феникс» (школьные, городские).

Ожидаемые результаты программы:

- оздоровление и физическое развитие детей;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие волевых качеств, целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

Годовой график распределения учебных часов на 2018-2019 год (46 недель) СОГ - 1

Содержание	Сен- тябрь	Ок- тябрь	Но- ябрь	Де- кабрь	Ян- варь	Фев- раль	Март	Ап- рель	Май	Июнь	Июль	Ав- густ	Итого часов
Теоретическая подготовка (час)	1	1		1			1	1					5
ОФП (час)	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4		1	38
Контрольно-переводные нормативы (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Участие в соревнованиях	ПО КАЛЕНДАРНОМУ ПЛАНУ												
Инструкторская и судейская практика (включена в занятия)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Общий объем работы за год (час)	4	5	4	5	3	4	4	5	4	4	-	1	43

