РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ И БАСКЕТБОЛУ

**Тема: «Легкая атлетика как основа физического воспитания»**

для учащихся 8-11-ых классов

на 2017-2018 учебный год

разработана учителем физической культуры КГУ «Жезкентская средняя школа»: Акуловой Натальей Владимировной

**Пояснительная записка.**

Программа курса рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю)

Программа разработана с **целью** организации непрерывного тренировочного процесса в условиях отсутствия специальной тренировочной базы и технического оснащения в зимний период. Итогом работы данной программы является подготовка спортсменов по следующим видам спорта: беговые виды программы легкой атлетики; ациклические виды легкой атлетики (метание гранаты, метание копья, метание диска, толкание ядра), прыжки в длину; подготовка школьной команды по баскетболу.

**Основными задачами являются:**

\*приобщение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

\*укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

\*углубление знаний и умений в области изучаемых видов спорта;

\*воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

\*содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Программа ориентируется на развитие функциональной грамотности учащихся.

Занятия проходят 3 раза в неделю. Программа одного года обучения направлена на ознакомление с беговыми и прыжковыми видами лёгкой атлетики, ациклическими видами легкой атлетики, которые входят в программу соревнований по летнему Президентскому многоборью в осенний и весенний период. Зимний период отведён изучению технических и тактических приёмов игры в баскетбол. 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. Продолжительность занятий 90 минут. В секции занимаются дети, которые прошли обследования врача и допущены к занятиям по лёгкой атлетике и баскетболу. Врач школы отслеживает физическую нагрузку на учащихся с целью контроля самочувствия. Вся учебно- воспитательная работа в секции направлена на углубление, расширение, и совершенствование знаний, двигательных умений и навыков.

**Ожидаемые результаты:**

\*желание заниматься спортом;  
\*повышение уровня разносторонней физической подготовленности;  
\*развитие волевых качеств;  
\*расширение знаний по вопросам требований правил судейства соревновательной деятельности в изучаемых видах спорта;  
\*повышение коммуникативных и эстетических качеств спортсменов.

**Содержание программы.**

1. Вводное занятие. План работы секции в осенний период, в зимний период, в весенний период. История развития легкой атлетики и баскетбола в Казахстане, ведущие спортсмены.

2. Требование к технике безопасности на тренировках и соревнованиях. Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой и обувью во время тренировок и соревнований. Дисциплина – основа безопасности во время занятий в секции и соревнований. Возможные травмы и их предупреждение. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногами и ногтями, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

3. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, метаний, прыжках в длину.

4. Общая физическая и специальная подготовка.

**Практические занятия:**

\* упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег;  
\*общеразвивающие упражнения;   
\*прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;

\*силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; \*подвижные игры и спортивные игры и эстафеты.  
 Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

Изучение техники бега  
\* на короткие дистанции - изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд); бег дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега на 30, 60, 100м). Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м

\* на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Равномерный бег 1000-1200 м. Круговая тренировка 100м+ прыжковые упражнения+ пресс+ силовые упражнения; (2х100м+200м+ 300м+ 300м+200м+100м); повторная тренировка (5х200м)

\*кроссовая подготовка Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой; бег по пересечённой местности.  
\*обучение технике эстафетного бега (способы передачи эстафетной палочки, понятие коридор, бег по дистанции, виды эстафет).   
\*подвижные игры как способ рекреации, а также воспитания координации, быстроты, выносливости.

Обучение технике метаний:  
 гранаты, копья, диска, толкания ядра. Особенности техники каждого вида. Технику спортивных метаний для удобства обучения можно разделить

на части в соответствии с их задачами: держание снаряда, подготовка к

разбегу и разбег, подготовка к финальному усилию, финальное усилие,

выпуск и полет снаряда. Остановимся на наиболее значимых фазах.

Держание снаряда. Задача здесь - держать снаряд так, чтобы выполнить метание свободно, с оптимальной амплитудой движения, с наибольшей скоростью. С целью увеличения амплитуды движений в разбеге и увеличения пути приложения силы в заключительной фазе снаряд удерживается кистью так, чтобы он был ближе к концам пальцев.

Разбег. Основная задача - сообщение системе "метатель - снаряд" оптимальной начальной скорости. Он выполняется поступательным движением, и скорость системы "метатель - снаряд" достигается при разбеге (копье, граната, мяч) или в скачке (ядро).

Финальное усилие. Как известно, скорость снаряду сообщается в стартовом разгоне и составляет в толкании ядра 15-20%, метании копья (гранаты, мяча) - 15-22%, а остальная скорость сообщается снаряду в финальном усилии. Финальное усилие начинается с "захвата" снаряда в момент

принятия метателем двухопорного положения после разбега; мышцы ног,

сокращаясь, поднимают туловище с одновременным выведением таза вперед. Этим достигается необходимое условие для того, чтобы мышцы туловища остались растянутыми, а выпрямленная левая нога послужила упором для прекращения движения звена. Выпрямленные ноги метателя являются твердой опорой, необходимой для сокращения мышц туловища,

после сокращения которых включаются в работу мышцы руки. Особое

значение в этой части приобретает последовательное сокращение мышц.

Таким образом, подводя итог вышесказанному, можно сделать заключение о том, что ускоренный разбег, слитность все ускоряющихся движений при разбеге, обгоне снаряда

Обучение техническим и тактическим действиям игры в баскетбол: (дриблинг, передача, подбор, перехват, блокшот, стойки в защите и нападении, бросок)

\*освоение теоретических знаний правил и судейства игры в баскетбол.  
\*контрольные упражнения и спортивные соревнования. Контрольно-нормативные требования являются важным звеном управления подготовкой юных спортсменов. Благодаря которым 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.

**Примерное распределение учебного материала**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 2 | - |
| 2 | Места занятий, их оборудование и подготовка | 3 | 1 | 2 |
| 3 | Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике | 2 | 1 | 1 |
| 4 | Ознакомление с правилами соревнований по баскетболу | 3 | 3 | - |
| 5 | Общая физическая подготовка |  |  | 5(б)+15(л/а) |
| 6 | Специальная подготовка по лёгкой атлетике (бег, прыжки) |  |  | 14 |
| 7 | Специальная подготовка по баскетболу |  |  | 31 |
| 8 | Ознакомление с отдельными элементами техники бега |  |  | 19 |
| 9 | Ознакомление с отдельными элементами техники метаний и толкания ядра |  |  | 15 |
| 10 | Контрольные упражнения | 2 | | |
| 11 | Спортивные соревнования | 6 | | |
| 12 | Итого | 102 | | |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Дата** |
| 1 | 1 | Вводное занятие. Техника безопасности |  |
| 2 | 1 | Ознакомление с правилами соревнований. |  |
| 3 | 1 | Бег и ходьба подготовительные упражнения. |  |
| 4 | 1 | Участие в общепоселковом кроссе |  |
| 5 | 1 | Специально- беговые упражнения, техника выполнения их роль для формирования техники бега. |  |
| 6 | 1 | Упражнения в беге, прыжковые упражнения. Обучение технике низкого старта |  |
| 7 | 1 | ОФП. Прыжковые упражнения |  |
| 8 | 1 | Упражнения в беге: повторная тренировка (5х 100м) максимальная интенсивность |  |
| 9 | 1 | Кроссовая подготовка. Бег в медленном темпе 2км в сочетании с ходьбой |  |
| 10 | 1 | Контрольные упражнения |  |
| 11 | 1 | ОФП. Укрепление мышц ног с помощью эластичной ленты |  |
| 12 | 1 | Обучение технике эстафетного бега. |  |
| 13 | 1 | Эстафетный бег. Закрепление 5х 4х100м |  |
| 14 | 1 | Упражнения в беге и прыжках. Прыжковые упражнения (выпрыгивания вверх после разбега, прыжки в длину с места и разбега) |  |
| 15 | 1 | Бег в сочетании с ходьбой по пересечённой местности в течении 30 мин. |  |
| 16 | 1 | ОФП. Укрепление мышц брюшного пресса |  |
| 17 | 1 | Подвижные игры средней интенсивности. |  |
| 18 | 1 | Участие в соревнованиях |  |
| 19 | 1 | Упражнения в беге и прыжках |  |
| 20 | 1 | ОФП. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса с помощью эластичной ленты. |  |
| 21 | 1 | Обучение технике метаний |  |
| 22 | 1 | Специально подводящие упражнения метателя |  |
| 23 | 1 | Выполнение разбега и техника выполнения бросковых шагов |  |
| 24 | 1 | Метание гранаты по фазным элементам |  |
| 25 | 1 | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Профилактика травматизма в спорте. |  |
| 26 | 1 | Места занятий, оборудование.  Влияние физических упражнений на организм человека |  |
| 27 | 1 | Стойка игрока |  |
| 28 | 1 | Ведение мяча в стойке |  |
| 29 | 1 | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. |  |
| 30 | 1 | Передача мяча из-за головы |  |
| 31 | 1 | Передача мяча из-за головы |  |
| 32 | 1 | Передача мяча от груди |  |
| 33 | 1 | Передача мяча от груди |  |
| 34 | 1 | ОФП. Укрепление мышц верхнего плечевого пояса. Прыжковые упр. |  |
| 35 | 1 | Игровое занятие |  |
| 36 | 1 | Ведение мяча в движении |  |
| 37 | 1 | Ведение мяча в движении с передачей от груди и из-за головы |  |
| 38 | 1 | Перемещение в стойке приставными шагами с ведением мяча и передачей отскоком. |  |
| 39 | 1 | Игровое занятие |  |
| 40 | 1 | Перемещение по площадке с ведением спиной вперед, боком, лицом |  |
| 41 | 1 | Игровое занятие |  |
| 42 | 1 | ОФП. Упр.с эластичной лентой на укрепление мышц стопы. |  |
| 43 | 1 | Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке. |  |
| 44 | 1 | Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, выпрыгивания) |  |
| 45 | 1 | Броски в кольцо с места |  |
| 46 | 1 | Броски в кольцо с места. Передачи мяча в парах |  |
| 47 | 1 | Школьная лига. Школьные соревнования |  |
| 48 | 1 | Броски в кольцо после движения с остановкой. |  |
| 49 | 1 | Броски в кольцо после ведения. |  |
| 50 | 1 | ОФП. |  |
| 51 | 1 | Игровое занятие |  |
| 52 | 1 | Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением |  |
| 53 | 1 | Ловля и передача мяча в тройках с сопротивлением |  |
| 54 | 1 | Подбор мяча под щитом |  |
| 55 | 1 | Товарищеская встреча. Соревнования |  |
| 56 | 1 | Перехват мяча в тройках и группе |  |
| 57 | 1 | Перехват мяча в тройках и группе |  |
| 58 | 1 | ОФП. |  |
| 59 | 1 | Игровое занятие |  |
| 60 | 1 | Штрафные броски, блокшот. |  |
| 61 | 1 | Игровое занятие |  |
| 62 | 1 | ОФП. |  |
| 63 | 1 | Соревнования по баскетболу. |  |
| 64 | 1 | Штрафные броски, блокшот. |  |
| 65 | 1 | Подбор мяча под щитом. |  |
| 66 | 1 | Игровое занятие |  |
| 67 | 1 | Соревнования по баскетболу. |  |
| 68 | 1 | Игровое занятие |  |
| 69 | 1 | Сочетание ходьбы и бега в течении 30 мин. |  |
| 70 | 1 | ОФП. Беговые упражнения с отягощением. |  |
| 71 | 1 | Челночный бег.2х (4х10м; 4х30м); с высокой интенсивностью. |  |
| 72 | 1 | Бег в сочетании с прыжковыми упражнениями: тройной прыжок, десятерной прыжок. |  |
| 73 | 1 | Подвижные игры средней интенсивности. |  |
| 74 | 1 | Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки |  |
| 75 | 1 | Эстафетный бег в группах. 5х4х100м |  |
| 76 | 1 | Бег в сочетании с ходьбой по пересеченной местности. |  |
| 77 | 1 | ОФП. Укрепление мышц пресса |  |
| 78 | 1 | Техника метания гранаты. Держание снаряда, разбег, выполнение бросковых шагов |  |
| 79 | 1 | Выполнение метания гранаты по фазным элементам |  |
| 80 | 1 | Бег на короткие дистанции в сочетании с прыжковыми упражнениями |  |
| 81 | 1 | ОФП. Укрепление мышц ног: стопы, голени, бедер с помощью отягощения |  |
| 82 | 1 | Подвижные игры средней интенсивности |  |
| 83 | 1 | Держание снаряда, техника разгона снаряда в метании диска |  |
| 84 | 1 | Техника метания диска |  |
| 85 | 1 | ОФП. Укрепление мышц плечевого пояса. Имитация техники метания диска с помощью эластичной ленты |  |
| 86 | 1 | Особенности техники толкания ядра. |  |
| 87 | 1 | Техника выполнения разгона снаряда. |  |
| 88 | 1 | Ошибки в выполнении толкания ядра. |  |
| 89 | 1 | ОФП, упражнения для укрепления мышц верхнего плечевого пояса при помощи медбола весом 3 кг. Имитация техники толкания ядра с помощью эластичной ленты. |  |
| 90 | 1 | Техника прыжков в длину с разбега. Способ подбора расстояния для разбега. Ускоренный бег высокой интенсивности 5х60м |  |
| 91 | 1 | Бег на короткие дистанции, выполнение прыжков в длину с разбега по фазным элементам |  |
| 92 | 1 | Кросс в среднем темпе 3 км. |  |
| 93 | 1 | Техника метания копья |  |
| 94 | 1 | ОФП. Имитация техники метания копья с помощью эластичной ленты |  |
| 95 | 1 | Метание копья по фазным элементам |  |
| 96 | 1 | Районные соревнования по Президентскому многоборью |  |
| 97 | 1 | Подвижные игры средней интенсивности. |  |
| 98 | 1 | Бег в сочетании с ходьбой по пересеченной местности |  |
| 99 | 1 | Подвижные игры с элементами прыжков. |  |
| 100 | 1 | Президентские тесты согласно школьному календарю спортивных мероприятий. |  |
| 101 | 1 | Подвижные игры средней интенсивности |  |
| 102 | 1 | Подвижные игры. |  |

**Материалы для проведения диагностики:**

Методическое пособие: «Электронный мониторинг уровня физической подготовленности учащихся 1-11 классов». Авторы- разработчики:  
1. Шостко С. Е. учитель физической культуры   
2. Епенбетов Р.К. методист по физической культуре Гор ОО  
3. Антропометрические данные внутришкольного медицинского обследования.

**Материально- техническое оснащение, необходимое для реализации программы:**1. Сектор для прыжков;  
2. Сектор для метаний;  
3.Стартовые колодки;  
4. Снаряды для метаний: копья, диски, гранаты; спортивное ядро  
5. Эстафетные палочки;  
6. Баскетбольная площадка, оснащенная щитом размером (180+; -3см х 105+; -2см) и кольцами диаметром (45см -внутренний и 45,7 – наружный), находящимися на высоте 305 см;  
7. Баскетбольные мячи длиной окружности 74 – 78 см.  
8. Медбол весом 1кг и 3 кг.  
9. Штанга со съёмными дисками 20 – 50 кг.  
10. Эластичная лента по числу учащихся.

**Список использованной литературы.**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. -

М.: Физкультура и спорт, 1977.  
2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г  
3. Е.А. Малков книга «Подружись с королевой спорта»  
4. Я.С. Вайнбаум «Дозирование физической нагрузки»  
5. Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина «Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре.  
6. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» М.: Просвещение, 2013г.