Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 490 с углублённым изучением иностранных языков Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
школы
Протокол от 17.08.2020
№ 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Н.Б.Александрова
Приказ от 27.08.2020
№ 332-О

Рабочая программа объединения
«Основы легкой атлетики »
Возраст учащихся: 8-17 лет
Срок реализации: 2020-2021 год

Разработчик:
Иноземцев Илья Кириллович, педагог дополнительного образования.

РАССМОТРЕНО
на заседании ОДОД

Председатель МО
_____ Е.А. Урвачева
Протокол от 26.08.2020
№ 1

СОГЛАСОВАНО
руководитель ОДОД
_____ Е.А.Урвачева
_____ 2020 г.

Пояснительная записка

Особенности второго года обучения

Второй этап. На втором году обучения происходит продолжение изучения технического арсенала физической подготовленности детей. Основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Цель.

Освоение знаний о легкой атлетике, ее истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

Задачи

1) Образовательные.

- обучение основам техники ходьбы, бега, прыжков, метаний малого мяча, толкания ядра
- совершенствование основ техники лёгкой атлетики
- формирование навыка в организации и проведении соревнований по лёгкой атлетике

2) Развивающие.

- укрепление здоровья и закаливание организма
- укрепление опорно-двигательного аппарата
- развитие быстроты, гибкости, скорости, ловкости, меткости, координации движений, силы воли
- повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей

3) Воспитательные.

- привитие стойкого интереса к занятиям лёгкой атлетикой
- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений
- мотивация учащихся к саморазвитию и самообразованию посредством использования различных ресурсов

Ожидаемые результаты

Обучающиеся научатся

- технике бега, прыжков и метания

Обучающиеся получат возможность:

- участия в соревновательной деятельности;
- укрепить здоровье по средствам тренировок;
- приобретение навыков в судействе соревнований по легкой атлетике

Содержание программы 2 года обучения

Теоретическая подготовка.

Охрана труда.

Основные сведения о сердечнососудистой системе человека и её функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Увеличение мышечной массы, работоспособности мышц и подвижность суставов, Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Места занятий и инвентарь в спортивных залах и на свежем воздухе.

Общая физическая и специальная физическая подготовка.

Ходьба в различном темпе с изменением скорости и направления, переход с шага на бег и с бега на шаг. Общеразвивающие упражнения для различных групп мышц ног, рук туловища, без предметов и с предметами, выполняемы индивидуально и в парах, в различных положениях (стоя, лёжа, сидя), на месте и в движении. Специальные подготовительные упражнения бегуна, прыгуна и метателя. Упражнения на дальнейшее развитие гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц рук, ног, туловища. Бег в переменном темпе с изменением скорости и направления.

Акробатические упражнения. Повторение ранее пройденных упражнений, соединения и комбинации из ранее пройденных упражнений; стойка на голове и руках (держать), стойка на руках; переворот боком; прыжки вверх с трамплина с поворотом на 3606 ; переход из стойки на ногах на «мостик», «шпагат».

Подвижные игры. Повторение ранее пройденных игр: «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Защита крепости».

Ручной мяч. Повторение ранее пройденных элементов; двусторонняя игра по упрощённым правилам.

Футбол. Повторение ранее пройденных элементов; двусторонняя игра по упрощённым правилам.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами. Висы и упоры, переталкивание и перетягивание, лазание и перелезание, поднимание согнутых и прямых ног. Повороты и перевороты. Подъёмы и соскоки, напрыгивание на снаряды, опорные прыжки.

Тренировка в отдельных видах лёгкой атлетики.

Ходьба. Техника спортивной ходьбы (ознакомление), движение рук, ног, плеч, таза. Обычная ходьба на дистанции от 400 до 1000; спортивная ходьба на отрезках 200 - 400 м с оценкой техники и указанием недостатков. Спортивная ходьба в темпе 180 - 200 шагов в минуту на отрезках 100 - 200 м. Повторная спортивная ходьба на отрезках 100 - 400 м и более, закрепление навыков быстрой обычной ходьбы. Специальные упражнения на месте и в движении для освоения техники спортивной ходьбы.

Бег. Совершенствование техники бега. Свободный бег по прямой и повороту, при выходе с поворота на прямую. Бег по инерции после пробегания небольших отрезков с предельной скоростью; повторный и переменный бег на отрезках от 60 до 100 м; кроссовый бег до 500 м (девочки) и до 1000 м (мальчики). Изучение и отработка низкого старта (установка стартовых колодок, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!», выход со старта), стартовое ускорение и переход от стартового ускорения к бегу по прямой. Техника передачи эстафетной палочки без перекладывания в другую руку после приёма (стоя на месте, в ходьбе и беге), без ограничения зоны передачи и в зоне передачи. Основы техники специальных барьерных упражнений, техника преодоления барьера высотой 40 - 6- см (атака барьера, сход с барьера, бег между барьерами). Специальные упражнения в беге и в барьерном беге, на месте с опорой рук о предмет, многоскоки.

Прыжки. Закрепление навыков полученных в подготовительной группе. Техника специальных упражнений для прыжков в высоту и длину, техника прыжка в высоту с разбега способом «перекидной» (угол, длина, скорость разбега), переход через планку, приземление, сочетание движений маховой, толчковой ноги и руки в момент отталкивания. Тренировка прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» (постановка толчковой ноги, движения толчковой и маховой ноги, рук в момент отталкивания, в фазе полёта, приземление), прыжок в длину с полного разбега. Специальные упражнения прыгуна, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшения развития двигательных качеств занимающихся, способствующие совершенствованию техники прыжка.

Метания. Закрепление навыков, полученных в подготовительной группе. Техника специальных упражнений в метании копья, диска, толкании ядра. Техника метания хоккейного мяча (150 г) и гранаты. Метание в цель и на дальность. Техника толкания ядра (держание, толкание с места, стоя боком в сторону толкания). Ознакомление с техникой метания диска (держание, подготовка к выбрасыванию и выбрасывание, имитация метания и выпуск снаряда вперёд-вверх, фаза финального усилия). Специальные упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся, способствующие совершенствованию техники метания диска, копья, мяча и толкания ядра.

Инструкторская и судейская практика.

Подготовка мест занятий по бегу, прыжкам и метаниям. Проведение разминки самостоятельно и с группой. Подача строевых команд. Проведение занятий с группой по отдельным видам лёгкой атлетики (на стадионе, на местности). Судейство соревнований по бегу

на дорожке и кроссовому бегу, прыжкам в высоту, длину, метания мяча, гранаты и толканию ядра.

Контрольные испытания.

Проводятся по общей и специальной физической подготовке, один раз в конце учебного года в виде соревнования и включают следующие нормативы.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ заня-тия	Тема занятия	Основные формы деятельности	Формы контроля	Дата проведения		
				План	Факт	Примечание
1	Вводное занятие. Правила охраны труда. Задачи коллектива на учебный год. Беговые упражнения	групповая	Текущий. Педагогическое наблюдение	сентябрь		2 часа, теория
2	Бег со сменой скорости и направления, ОРУ в движении. Подвижные игры	групповая	Текущий. Педагогическое наблюдение устный опрос	сентябрь		2 часа, тео
3	Легкий бег 500 м, ОРУ с малым мячом. Спортивные игры. Упражнения на расслабление	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
4	Кроссовый бег. ОРУ без предмета. Упражнения с отягощением	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
5	Легкий бег. ОРУ в движении. Парные упражнения в сопротивлении. Упражнения для дыхания	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
6	Легкий бег. ОРУ в парах. Беговые упражнения. Бег с высокого старта 100м, 200м на время. Переменный бег	индивидуальная	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
7	Легкий бег 500 м, ОРУ в движении.	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
8	Теория: «Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха». Бег с изменением темпа и направления, ОРУ с гимнастической палкой. Прыжковые упражнения	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
9	Игровые упражнения для развития быстроты. Спортивные игры.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
10	Легкий бег между	индивиду	беседа,	октяб		2 часа,

	гимнастическими снарядами с преодолением препятствий, ОРУ со скакалкой. Бег с высокого старта 200м, 500м на время	альная	наблюдение	рь		практика
11	Бег с изменением темпа и направления, ОРУ в движении	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
12	Легкий бег 500-800м, ОРУ с набивным мячом. Игры, направленные на воспитание силы	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, теория практика
13	Легкий бег 500м, ОРУ в движении. Комплекс КТ №2	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
14	Бег с изменением темпа и направления, ОРУ в движении. Упражнения силы. Статические направления с максимальным напряжением	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
15	Кроссовый бег. ОРУ без предмета. Упражнения с отягощением	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
16	Легкий бег 800м, ОРУ со скакалкой. Эстафета круговая	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
17	Бег с изменением темпа и направления, ОРУ без предмета. Положение низкого старта при командах: «на старт!», «внимание!», «марш!». Игровые упражнения, направленные на развитие быстроты	групповая	соревнования	ноябрь		2 часа, практика
18	Рассказ о технике прыжка с разбега. Легкий бег с выполнением команд, ОРУ в парах	групповая	беседа, соревнования	ноябрь		2 часа, теория практика
19	Кроссовый бег. ОРУ без предмета. Упражнения с отягощением	индивидуальная	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
20	Пружинистые бег с высоким поднимание бедер. Поточные прыжки с ноги на ногу. Пробегание отрезков 10-20-30м с низкого старта	индивидуальная	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
21	Легкий бег с выполнением команд, ОРУ в парах. Прыжки в длину. Упражнения для развития силы ног	индивидуальная	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
22	Игровые упражнения для развития быстроты и силы. Спортивные игры. Малоподвижная игра	групповая	соревнования	ноябрь		2 часа, практика
23	Легкий бег, ОРУ без предмета на месте. Беговые упражнения. Равномерный бег с невысокой	групповая	соревнования	ноябрь		2 часа, практика

	скоростью на 40-60м. Бег с ускорением на 60, 80, 100м					
24	Легкий бег с выполнением команд, ОРУ в движении. Имитация движения ног при отталкивании. Игровые упражнения, направленные на закреплении техники прыжка. Дыхательная гимнастика	группова я	беседа, наблюден ие	ноябр ь		2 часа, практика
25	Легкий бег 900м, ОРУ в движении. Упражнения на релаксацию	группова я	беседа, наблюден ие	декаб рь		2 часа, практика
26	Равномерный бег по кругу различного радиуса, ОРУ в парах. Беговые упражнения. Бег с ускорением по прямой и с входом в поворот. Дыхательные упражнения	группова я	беседа, наблюден ие	декаб рь		2 часа, практика
27	Бег с различным темпом 500м, ОРУ без предмета. Прыжки в длину соревнуясь внутри группы. Малоподвижные игры	группова я	беседа, наблюден ие	декаб рь		2 часа, практика
28	Игровые упражнения для развития быстроты и силы. Спортивные игры. Малоподвижные игры	группова я	беседа, наблюден ие	декаб рь		2 часа, практика
29	Теория: «Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание». Особенности полного бегового шага. Демонстрация техники бега на дистанции 300-400м. Беговые упражнения. Прыжки с выносом бедра. Комплекс восстановительных упражнений	индивиду альная	беседа, наблюден ие	декаб рь		2 часа, практика
30	Легкий бег 400м, ОРУ в движении. Демонстрация захвата, держания снаряда. Показ техники изучаемого варианта метания. Выполнение бросков. Упражнения с набивными мячами в паре	индивиду альная	беседа, наблюден ие	декаб рь		2 часа, практика
31	Упражнения в парах. Упражнения на внимание и восстановление дыхания	группова я	беседа, наблюден ие	декаб рь		2 часа, практика
32	Легкий бег, ОРУ на скамье. Беговые упражнения. Прыжки по отметкам. Бег прыжками через набивной мяч. Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета	индивиду альная	беседа, наблюден ие	декаб рь		2 часа, практика
33	Легкий бег с изменением темпа и направления через различные предметы, ОРУ в парах.	группова я	беседа, наблюден ие	январ ь		2 часа, практика

	Имитационные упражнения с малым мячом. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность; «из-за спины через плечо» в цель. Упражнения с отягощением					
34	Легкий бег 900м, ОРУ в движении. Упражнения на релаксацию	группова я	беседа, наблюден ие	январ ь		2 часа, практика
35	Легкий бег, ОРУ на скамье. Беговые упражнения. Прыжки по отметкам. Бег прыжками через баскетбольный мяч. Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета	индивиду альная	беседа, наблюден ие	январ ь		2 часа, практика
36	Легкий бег с изменением темпа и направления через различные предметы, ОРУ в движении. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность; «из-за спины через плечо» в цель. Упражнения на релаксацию	группова я	беседа, наблюден ие	январ ь		2 часа, практика
37	Игровые упражнения для развития быстроты. Спортивные игры. Малоподвижные игры	группова я	беседа, наблюден ие	январ ь		2 часа, практика
38	Легкий бег 500-800м, ОРУ без предмета. Беговые упражнения, бег с ускорением. Бег прыжками вверх, вперед, с касанием предметов. Пробегание отрезков средней длины 200-300-400м. Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета	индивиду альная	беседа, наблюден ие	январ ь		2 часа, практика
39	Бег 500м с изменением направления и темпа по команде, ОРУ в парах. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность; «из-за спины через плечо» в цель. Упражнения с отягощением	группова я	беседа, наблюден ие	январ ь		2 часа, практика
40	Легкий бег 900м, ОРУ в движении. Упражнения на релаксацию	группова я	беседа, наблюден ие	январ ь		2 часа, практика
41	Легкий бег 800м, ОРУ с набивным мячом. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Упражнения на расслабление	группова я	беседа, наблюден ие	февра ль		2 часа, практика
42	Легкий бег, ОРУ на скамье. Беговые упражнения. Прыжки по отметкам. Бег прыжками через	индивиду альная	беседа, наблюден ие	февра ль		2 часа, практика

	баскетбольный мяч. Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета					
43	Кроссовый бег. ОРУ без предмета. Упражнения с отягощением	индивидуальная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
44	Упражнения в парах. Упражнения на внимание и восстановление дыхания	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
45	Легкий бег 500-800м, ОРУ с малым мячом. Беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег прыжками вверх, вперед, с касанием предметов. Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
46	Легкий бег 900м, ОРУ в движении. Упражнения на релаксацию	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
47	Упражнения в парах. Упражнения на внимание и восстановление дыхания	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
48	Игровые упражнения для развития быстроты. Спортивные игры. Малоподвижные игры	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
49	Теория: Правила организации учебного процесса, нормы безопасного поведения. Легкий бег, ОРУ в движении. Пружинистый бег с высокими подниманием бедра, поточные прыжки с ноги на ногу. Равномерный бег с невысокой скоростью на 40-60м, бег с ускорением на 60, 80, 100м	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
50	Бег со средней скоростью 500м, ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения для овладения техникой правильного отталкивания. Прыжки через планку изучаемым способом. Упражнения на релаксацию	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
51	Легкий бег 800м. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Упражнение на расслабление	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
52	Ходьба на лыжах различными способами, повороты. Упражнения в парах. Упражнения на внимание и восстановление дыхания	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
53	Бег со средней скоростью 500м, ОРУ со скакалкой. Прыжковые	групповая	беседа, наблюден	март		2 часа, практика

	упражнения для овладения техникой правильного отталкивания. Прыжки через планку изучаемым способом. Упражнения на релаксацию		ие			
54	Легкий бег 500-900м, ОРУ в движении. Игровые упражнения на развитие силы и выносливости. Упражнения на релаксацию	группова я	беседа, наблюден ие	март		2 часа, практика
55	Легкий бег, ОРУ в движении. Беговые упражнения. Повторные ускорения с ходу на различных отрезках 60-150м. Специальные упражнения спринтера. Игровые упражнения на развитие быстроты и быстроты реакции. Упражнения с предметом на голове		беседа, наблюден ие	март		2 часа, практика
56	Бег со средней скоростью 500м, ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения для овладения техникой правильного отталкивания. Прыжки через планку изучаемым способом. Упражнения на релаксацию	индивиду альная	беседа, наблюден ие	март		2 часа, практика
57	Легкий бег с изменением направления по сигналам различного характера. Игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на внимание	группова я	беседа, наблюден ие	апрел ь		2 часа, практика
58	Легкий бег, ОРУ в движении. Беговые упражнения. Повторные ускорения с ходу на различных отрезках 60-150м. Специальные упражнения спринтера. Упражнения с предметом на голове	индивиду альная	беседа, наблюден ие	апрел ь		2 часа, практика
59	Бег медленный с равномерным дыханием в чередовании с ходьбой, ОРУ на скамье. Имитация движения ног при отталкивании, движения рук и ног при отталкивании, отталкивания с одного шага. Прыжки с 6 беговых шагов, группируясь в полете	индивиду альная	беседа, наблюден ие	апрел ь		2 часа, практика
60	Легкий бег 800м, ОРУ с надувным мячом. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Упражнение на расслабление	группова я	беседа, наблюден ие	апрел ь		2 часа, практика
61	Объяснение основ техники эстафетного бега. Передача и прием эстафеты на месте левой и	индивиду альная	беседа, наблюден ие	апрел ь		2 часа, практика

	правой рукой по сигналу. Передача и прием эстафеты на шагу по сигналу под правую ногу. Линейная и встречная эстафета. Упражнения с предметом на голове					
62	Бег медленный с равномерным дыханием в чередовании с ходьбой, ОРУ на скамье. Имитация движения ног при отталкивании, движения рук и ног при отталкивании, отталкивания с одного шага. Прыжки с 6 беговых шагов, группируясь в полете, с 8-10 беговых шагов	индивидуальная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
63	Легкий бег 500-900м, ОРУ в движении. Игровые упражнения на развитие силы и выносливости. Упражнения на релаксацию	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
64	Упражнения в парах. Упражнения на внимание и восстановление дыхания	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
65	Бег медленный с равномерным дыханием в чередовании с ходьбой, ОРУ на скамье. Упражнения на осанку у стены	индивидуальная	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
66	Легкий бег с изменением направления по сигналам различного характера. Игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры	групповая	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
67	Легкий бег 600м, ОРУ с гимнастической палкой. Передача и прием эстафеты на месте левой и правой рукой по сигналу. Передача и прием эстафеты на шагу по сигналу под правую ногу. Передача и прием эстафеты на шагу по сигналу под левую ногу. Линейная и круговая эстафета. Упражнения на внимание	групповая	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
68	Бег медленный с равномерным дыханием в чередовании с ходьбой, ОРУ без предмета. Имитация движения ног при отталкивании, движения рук и ног при отталкивании, отталкивания с одного шага. Прыжки с полного разбега (18-21 шагов) на результат. Подвижные игры	групповая	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
69	Легкий бег 500-900м, ОРУ в движении. Игровые упражнения на	групповая	беседа, наблюден	май		2 часа, практика

	развитие силы и выносливости. Упражнения на релаксацию		ие			
70	Легкий бег 600м, ОРУ с гимнастической палкой. Передача и прием эстафеты на месте левой и правой рукой по сигналу. Передача и прием эстафеты на быстром ходу в начале и конце виража. Линейная и встречная эстафета.	индивиду-альная	соревнования	май		2 часа, практика
71	Бег 500м с изменением направления и темпа по команде, ОРУ в паре. Имитационные упражнения с малым мячом с поворотом тела вокруг оси. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность; «из-за спины через плечо» в цель. Упражнения с отягощением	индивиду-альная	итоговый контроль	май		2 часа, практика
72	Легкий бег 800м, ОРУ с набивным мячом. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Упражнения на расслабление	групповая	показательные выступления	май		2 часа, практика