

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

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
школы

Протокол от 17.05.21

№ 11



**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

Н.Б.Александрова

Приказ от 17.05.21

№ 193-0

Рабочая программа объединения  
«Основы легкой атлетики»  
Возраст учащихся: 8-17 лет  
Срок реализации: 2021-2022 год

Разработчик:

Иноземцев Илья Кириллович, педагог дополнительного образования.

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ОДОД

Председатель МО

Е.А. Урвачева

Протокол от 16.05.21

№ 4

**СОГЛАСОВАНО**

руководитель ОДОД

Е.А. Урвачева

2021 г.

## **Пояснительная записка**

### **Особенности третьего года обучения**

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений легкой атлетики, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

#### **Цель**

Освоение и совершенствование техники легкоатлетических видов спорта.

#### **Задачи**

##### **1) Образовательные**

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

##### **2) Развивающие**

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

##### **3) Воспитательные**

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся;
- доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям;
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

#### **Ожидаемые результаты**

Учащиеся должны

#### **характеризовать**

- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

#### **Уметь**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

### **Содержание программы 3 года обучения**

#### **Вводное занятие.**

План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

#### **История развития легкоатлетического спорта.**

Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

### ***Гигиена спортсмена и закаливание.***

Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, 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.

### ***Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.***

Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

### ***Ознакомление с правилами соревнований.***

Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

### ***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;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;
- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.
- упражнения на гимнастических снарядах.
- акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;
- подвижные игры и эстафеты.

### ***Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.***

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

### ***Контрольные упражнения и спортивные соревнования.***

Согласно плану спортивных мероприятий.

### ***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). Рабочая 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 в сентябре и мае.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	Тема занятия	Основные формы деятельности	Формы контроля	Дата проведения		
				План	Факт	Примечание
1	Вводное занятие. Организационное занятие объединения; Легкая атлетика – средство оздоровления и закаливания.	групповая	Текущий. Педагогическое наблюдение	сентябрь		2 часа, теория
2	Охрана труда. Основы безопасности проведения занятий в спортивном зале; Правила дорожного движения.	групповая	Текущий. Педагогическое наблюдение устный опрос	сентябрь		2 часа, теория
3	ОФП. Изучение техники спортивной ходьбы- ознакомление с техникой- изучение движений ног и таза- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	индивидуальная	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
4	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	индивидуальная	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
5	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Мини-соревнования по спортивной ходьбе.	соревновательная	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
6	ОФП. Изучение техники бега. - ознакомление с техникой- изучение движений ног и таза- изучение работы рук в сочетании с движениями ног.	индивидуальная	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
7	ОФП. Низкий старт, стартовый разбег.	индивидуальная	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
8	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
9	ОФП. Совершенствование техники бега. Подвижная игра.	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика

			ие			
10	ОФП. Изучение техники бега на короткие дистанции: - ознакомление с техникой- изучение техники бега по прямой	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
11	Обучение технике спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
12	Обучение технике спринтерского бега: - изучение техники высокого старта- выполнение стартовых положений	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, теория практика
13	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники высокого старта- поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
14	Обучение технике спринтерского бега: - совершенствование техники низкого старта(варианты низкого старта)	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
15	Обучение технике спринтерского бега: - выполнение стартовых команд- повторные старты без сигнала и по сигналу- изучение техники стартового разгона- изучение техники перехода от стартового разгона к бегу по дистанции	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
16	Обучение технике спринтерского бега- изучение техники бега по повороту- изучение техники низкого старта на повороте- изучение техники финиширования- совершенствование в технике бега	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
17	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	групповая	соревнования	ноябрь		2 часа, практика
18	ОРУ. Бег 60 м. Подвижные игры	групповая	беседа, соревнования	ноябрь		2 часа, теория практика
19	ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с разбега.	индивидуальная	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
20	ОФП. Изучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги- изучение прыжка в целом- совершенствование техники	индивидуальная	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика

21	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча на результат.	индивидуальная	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
22	ОФП. Контрольное занятие по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе.	индивидуальная	соревнования	ноябрь		2 часа, практика
23	ОРУ. Обучение технике эстафетного бега. Подвижная игра.	групповая	соревнования	ноябрь		2 часа, практика
24	ОРУ. Встречная эстафета. Подвижные игры	групповая	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
25	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
26	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижные игры.	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
27	ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание». Спринтерский бег.	индивидуальная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
28	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»- изучение техники отталкивания- изучение ритма последних шагов разбега и техники подготовки к отталкиванию.	индивидуальная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
29	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»- изучение техники перехода через планку	индивидуальная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
30	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»- изучение техники приземления	индивидуальная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
31	Изучение техники прыжка в высоту способом «перешагивание»- изучение техники прыжка в целом	индивидуальная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
32	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	индивидуальная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
33	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Подвижная игра.	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
34	Контрольное занятие: прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра.	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
35	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 300-500 м.	индивидуальная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика

			ие			
36	ОФП. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции 400-500 м. Подвижная игра.	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
37	ОФП. Бег с ускорением. Метание набивных мячей 1 кг.	индивидуальная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
38	ОФП. Бег 30, 60 м. Метание набивных мячей 1 кг.	индивидуальная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
39	Бег на средние учебные дистанции. Прыжки в высоту (совершенствование техники).	индивидуальная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
40	Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Прыжки в высоту.	индивидуальная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
41	Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки. Бег 60 м. Прыжки в высоту «Перешагивание» 5-7 шагов. Подвижная игра.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
42	Стартовый разгон. Челночный бег 3 * 10м и 6 * 10 м. Встречная эстафета.	индивидуальная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
43	Повторный бег 2*60 м. Контрольный урок: метание мяча в цель 1*1 м с расстояния 8 м.	индивидуальная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
44	ОФП. Равномерный бег 1000-1200 м.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
45	ОФП. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
46	ОФП. Кроссовый бег 1000 м.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
47	ОФП с набивными мячами. Контрольный урок: кросс в равномерном темпе 1000 м.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
48	ОРУ. Челночный бег 3*10 м. Подвижная игра.	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
49	ОРУ. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Подвижная игра.	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
50	ОФП. Кросс в умеренном темпе в	групповая	беседа,	март		2 часа,

	сочетании с ходьбой.	я	наблюдение			практика
51	Соревнования по бегу на длинные дистанции.	соревновательная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
52	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Подвижная игра	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
53	ОФП. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Соревнования по спортивной ходьбе.	соревновательная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
54	ОФП. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег по прямой. Подвижная игра	групповая	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
55	Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, стартовый разгон.	индивидуальная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
56	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с высокого старта. Выполнение стартовых положений. Поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.	индивидуальная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
57	Совершенствование техники спринтерского бега: бег с низкого старта.(варианты низкого старта). Выполнение стартовых команд	индивидуальная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
58	Совершенствование техники спринтерского бега: - бег по повороту- низкий старт на повороте- техника финиширования- совершенствование в технике бега	индивидуальная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
59	ОФП. Высокий старт с последующим ускорением 10-15 м. Бег 60 м.	индивидуальная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
60	ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	индивидуальная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
61	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»- отталкивание, - сочетание разбега с отталкиванием	индивидуальная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
62	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»- техника полетной фазы, - группировка и приземление	индивидуальная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
63	ОФП. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Метание	индивидуальная	соревнования	апрель		2 часа, практика



	мяча на результат.					
64	Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе	соревновательная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
65	ОФП. Совершенствование техники метания мяча	индивидуальная	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
66	ОРУ. Совершенствование техники эстафетного бега. Подвижная игра.	групповая	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
67	ОРУ. Встречная эстафета. Эстафета 4 по 100. Подвижные игры	групповая	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
68	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»- изучение техники прыжка в целом	индивидуальная	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
69	ОРУ со скакалками. Совершенствование техники прыжка в высоту. Встречная эстафета.	индивидуальная	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
70	Участие в соревнованиях.	индивидуальная	соревнования	май		2 часа, практика
71	Выполнение контрольных нормативов	индивидуальная	итоговый контроль	май		2 часа, практика
72	Итоговое занятие.	групповая	показательные выступления	май		2 часа, практика