

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

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
школы
Протокол от 25.05.2022г.
№16

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
Н.Б.Александрова
Приказ от 25.05.2022г.
№ 263-о



**Рабочая программа объединения
«Основы легкой атлетики»
Возраст учащихся: 7-11 лет
Срок реализации: 2022-2023 год**

Разработчик:

Иноземцев Илья Кириллович, педагог дополнительного образования.

РАССМОТРЕНО

на заседании ОДОД

Председатель МО
Е.А. Урвачева
Протокол от 16.05.2022
№ 4

СОГЛАСОВАНО

руководитель ОДОД
Е.А. Урвачева
16.05.2022 г.

Пояснительная записка

Особенности первого года обучения:

Как и все другие виды спорта, лёгкая атлетика, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-х летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физической подготовленности. Предлагаемая направленность занятий в 1-й обучения в основном игровая.

Цель программы:

Развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение

Задачи на год:

1. Образовательные

- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания
- совершенствование основ техники легкой атлетики
- формирование навыка в организации и проведении соревнований по легкой атлетике

2. Развивающие

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

3. Воспитательные

- привитие стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой
- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенных физических упражнений
- воспитание активной жизненной позиции
- мотивация учащихся к развитию и самообразованию посредством использование различных ресурсов

Ожидаемые результаты

Обучающиеся научатся

- технике бега, прыжков и метания

Обучающиеся получают возможность:

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

Содержание программы первого года обучения

Теоретическая подготовка.

Охрана труда.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее 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, выполняемые индивидуально и в парах, в

различных положениях (стоя, лежа, 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, 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 (держась), стойка на руках; переворот боком; прыжки вверх с поворотом на 360 градусов; 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 упрощенным правилам.

Футбол. Повторение ранее пройденных элементов, двусторонняя игра по упрощенным 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. Подъемы и соскоки, напрыгивание на снаряд, опорные прыжки.

Тренировка в отдельных видах легкой 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 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 определенной 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 переключивания в другую руку после приема (стоя на месте, в ходьбе и беге), без ограничения зоны передачи. Основы техники специальных барьерных упражнений, техника преодоления барьера высотой 40 — 60 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 «Перешагивание» (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 полета, приземления, прыжок в длину с полного разбега. Специальные упражнения прыгуна, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма и улучшение 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 (150г.) 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 вперед-вверх, фаза финального усилия). Специальные

упражнения, обеспечивающие повышение функциональных возможностей организма занимающихся, способствующие совершенствованию техники метания диска, копья, мяча и толкание ядра.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ занятия	Тема занятия	Основные формы деятельности	Формы контроля	Дата проведения		
				План	Факт	Примечание
1.	Комплектование групп		журнал	сентябрь		-
2.	Комплектование групп		журнал	сентябрь		-
3.	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда, Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой Определение начального уровня умений, спортивной подготовленности	индивидуальная	беседа входящий контроль	сентябрь		2 часа, теория, практика
4.	Бег на короткие дистанции	индивидуальная	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
5.	Прыжки в длину с разбега	индивидуальная	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
6.	Специальные беговые упражнения	индивидуальная	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
7.	Прыжки в длину с разбега Имитационные упражнения.	индивидуальная	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
8.	Прыжки в высоту способом «согнув ноги»	индивидуальная	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика
9.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
10.	Метание малого мяча	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
11.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	групповая	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
12.	Правила соревнований	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, теория практика
13.	Преодоление полосы препятствий на стадионе школы	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
14.	Развитие скоростно-силовых способностей.	индивидуальная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика

15.	Развитие выносливости.	индивиду- альная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
16.	Развитие силы и гибкости	индивиду- альная	беседа, наблюдение	октябрь		2 часа, практика
17.	Развитие координационных способностей	индивиду- альная	соревнования	ноябрь		2 часа, практика
18.	Инструктаж по охране труда	индивиду- альная	беседа, соревнования	ноябрь		2 часа, теория практика
19.	Преодоление полосы препятствий на стадионе школы	индивиду- альная	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
20.	Метание малого мяча	индивиду- альная	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
21.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	групповая	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
22.	Участие в соревнованиях.	индивиду- альная	соревнования	ноябрь		2 часа, практика
23.	Участие в соревнованиях.	индивиду- альная	соревнования	ноябрь		2 часа, практика
24.	Прыжки в длину с разбега	индивиду- альная	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
25.	Специальные беговые упражнения	индивиду- альная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
26.	Прыжки в длину с разбега Имитационные упражнения.	индивиду- альная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
27.	Прыжки в высоту способом «согнув ноги»	индивиду- альная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
28.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	индивиду- альная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
29.	Метание малого мяча	индивиду- альная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
30.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
31.	Прыжки в высоту способом «согнув ноги»	индивиду- альная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
32.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	индивиду- альная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
33.	Бег на короткие дистанции	индивиду- альная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
34.	Прыжки в длину с разбега	индивиду- альная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
35.	Развитие скоростно-силовых способностей.	индивиду- альная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика

36.	Развитие выносливости.	индивидуальная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
37.	Развитие силы и гибкости	индивидуальная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
38.	Развитие координационных способностей	индивидуальная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
39.	Бег на короткие дистанции	индивидуальная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
40.	Прыжки в длину с разбега	индивидуальная	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
41.	Специальные беговые упражнения	индивидуальная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
42.	Прыжки в длину с разбега Имитационные упражнения.	индивидуальная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
43.	Прыжки в высоту способом «согнув ноги»	индивидуальная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
44.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	индивидуальная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
45.	Бег на короткие дистанции	индивидуальная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
46.	Прыжки в длину с разбега	индивидуальная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
47.	Специальные беговые упражнения	индивидуальная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
48.	Прыжки в длину с разбега Имитационные упражнения.	индивидуальная	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
49.	Прыжки в высоту способом «согнув ноги»	индивидуальная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
50.	Бег на короткие дистанции	индивидуальная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
51.	Прыжки в высоту способом «согнув ноги»	индивидуальная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
52.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	индивидуальная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
53.	Развитие скоростно-силовых способностей.	индивидуальная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
54.	Развитие выносливости.	индивидуальная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
55.	Развитие силы и гибкости	индивидуальная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
56.	Развитие координационных способностей	индивидуальная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика

57.	Бег на короткие дистанции	индивиду- альная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
58.	Прыжки в длину с разбега	индивиду- альная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
59.	Специальные беговые упражнения	индивиду- альная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
60.	Прыжки в длину с разбега Имитационные упражнения.	индивиду- альная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
61.	Прыжки в высоту способом «согнув ноги»	индивиду- альная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
62.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	индивиду- альная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
63.	Участие в соревнованиях.	индивиду- альная	соревнования	апрель		2 часа, практика
64.	Метание малого мяча	индивиду- альная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
65.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	групповая	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
66.	Бег на короткие дистанции	индивиду- альная	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
67.	Прыжки в длину с разбега	индивиду- альная	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
68.	Специальные беговые упражнения	индивиду- альная	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
69.	Прыжки в длину с разбега Имитационные упражнения.	индивиду- альная	беседа, наблюдение	май		2 часа, практика
70.	Участие в соревнованиях.	индивиду- альная	соревнования	май		2 часа, практика
71.	Выполнение контрольных нормативов	индивиду- альная	итоговый контроль	май		2 часа, практика
72.	Итоговое занятие.	групповая	показательные выступления	май		2 часа, практика