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

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
школы
Протокол от 15.06.23
№ 10

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
Н.Б.Александрова
Приказ от 15.06.23
№ 361-О

Рабочая программа объединения
«Основы легкой атлетики »
Возраст обучающихся: 7-11 лет
Срок освоения: 2023-2024 год

Разработчик:
Виноградова Наталия Владимировна, педагог дополнительного образования.

РАССМОТРЕНО
на заседании ОДОД

Председатель МО
_____ Е.А. Урвачева
Протокол от 17.05.23
№ 5

СОГЛАСОВАНО
руководитель ОДОД
_____ Е.А. Урвачева
_____ 2023 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.	групповая	беседа, наблюдение	сентябрь		2 часа, практика

	Прыжковые упражнения					
9	Игровые упражнения для развития быстроты. Спортивные игры.	группова я	беседа, наблюден ие	октяб рь		2 часа, практика
10	Легкий бег между гимнастическими снарядами с преодолением препятствий, ОРУ со скакалкой. Бег с высокого старта 200м, 500м на время	индивиду альная	беседа, наблюден ие	октяб рь		2 часа, практика
11	Бег с изменением темпа и направления, ОРУ в движении	индивиду альная	беседа, наблюден ие	октяб рь		2 часа, практика
12	Легкий бег 500-800м, ОРУ с набивным мячом. Игры, направленные на воспитание силы	группова я	беседа, наблюден ие	октяб рь		2 часа, теория практика
13	Легкий бег 500м, ОРУ в движении. Комплекс КТ №2	группова я	беседа, наблюден ие	октяб рь		2 часа, практика
14	Бег с изменением темпа и направления, ОРУ в движении. Упражнения силы. Статические направления с максимальным напряжением	индивиду альная	беседа, наблюден ие	октяб рь		2 часа, практика
15	Кроссовый бег. ОРУ без предмета. Упражнения с отягощением	индивиду альная	беседа, наблюден ие	октяб рь		2 часа, практика
16	Легкий бег 800м, ОРУ со скакалкой. Эстафета круговая	группова я	беседа, наблюден ие	октяб рь		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	группова я	соревнова ния	ноябр ь		2 часа, практика
18	Рассказ о технике прыжка с разбега. Легкий бег с выполнением команд, ОРУ в парах	группова я	беседа, соревнова ния	ноябр ь		2 часа, теория практика
19	Кроссовый бег. ОРУ без предмета. Упражнения с отягощением	индивиду альная	беседа, наблюден ие	ноябр ь		2 часа, практика
20	Пружинистые бег с высоким поднимание бедер. Поточные прыжки с ноги на ногу. Пробегание отрезков 10-20-30м с низкого старта	индивиду альная	беседа, наблюден ие	ноябр ь		2 часа, практика
21	Легкий бег с выполнением команд, ОРУ в парах. Прыжки в длину. Упражнения для развития силы ног	индивиду альная	беседа, наблюден ие	ноябр ь		2 часа, практика
22	Игровые упражнения для развития быстроты и силы. Спортивные	группова я	соревнова ния	ноябр ь		2 часа, практика

	игры. Малоподвижная игра					
23	Легкий бег, ОРУ без предмета на месте. Беговые упражнения. Равномерный бег с невысокой скоростью на 40-60м. Бег с ускорением на 60, 80, 100м	групповая	соревнования	ноябрь		2 часа, практика
24	Легкий бег с выполнением команд, ОРУ в движении. Имитация движения ног при отталкивании. Игровые упражнения, направленные на закреплении техники прыжка. Дыхательная гимнастика	групповая	беседа, наблюдение	ноябрь		2 часа, практика
25	Легкий бег 900м, ОРУ в движении. Упражнения на релаксацию	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		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	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
27	Бег с различным темпом 500м, ОРУ без предмета. Прыжки в длину соревнуясь внутри группы. Малоподвижные игры	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
28	Игровые упражнения для развития быстроты и силы. Спортивные игры. Малоподвижные игры	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		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	индивидуальная	беседа, наблюдение	декабрь		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	индивидуальная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика
31	Упражнения в парах. Упражнения на внимание и восстановление дыхания	групповая	беседа, наблюдение	декабрь		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	индивидуальная	беседа, наблюдение	декабрь		2 часа, практика

33	Легкий бег с изменением темпа и направления через различные предметы, ОРУ в парах. 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	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
34	Легкий бег 900м, ОРУ в движении. Упражнения на релаксацию	групповая	беседа, наблюдение	январь		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	индивидуальная	беседа, наблюдение	январь		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	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
37	Игровые упражнения для развития быстроты. Спортивные игры. Малоподвижные игры	групповая	беседа, наблюдение	январь		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	индивидуальная	беседа, наблюдение	январь		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	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
40	Легкий бег 900м, ОРУ в движении. Упражнения на релаксацию	групповая	беседа, наблюдение	январь		2 часа, практика
41	Легкий бег 800м, ОРУ с набивным мячом. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Упражнения на расслабление	групповая	беседа, наблюдение	февраль		2 часа, практика
42	Легкий бег, ОРУ на скамье.	индивиду	беседа,	февра		2 часа,

	Беговые упражнения. Прыжки по отметкам. Бег прыжками через баскетбольный мяч. Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета	альная	наблюдение	ль		практика
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,	группова	беседа,	март		2 часа,

	ОРУ со скакалкой. Прыжковые упражнения для овладения техникой правильного отталкивания. Прыжки через планку изучаемым способом. Упражнения на релаксацию	я	наблюдение			практика
54	Легкий бег 500-900м, ОРУ в движении. Игровые упражнения на развитие силы и выносливости. Упражнения на релаксацию	групповая	беседа, наблюдение	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, наблюдение	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	индивидуальная	беседа, наблюдение	март		2 часа, практика
57	Легкий бег с изменением направления по сигналам различного характера. Игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения на внимание	групповая	беседа, наблюдение	апрель		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	индивидуальная	беседа, наблюдение	апрель		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	индивидуальная	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
60	Легкий бег 800м, ОРУ с надувным мячом. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. Спортивные игры. Упражнение на расслабление	групповая	беседа, наблюдение	апрель		2 часа, практика
61	Объяснение основ техники эстафетного бега. Передача и	индивидуальная	беседа, наблюден	апрель		2 часа, практика

	прием эстафеты на месте левой и правой рукой по сигналу. Передача и прием эстафеты на шагу по сигналу под правую ногу. Линейная и встречная эстафета. Упражнения с предметом на голове		ие			
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	группова	беседа,	май		2 часа,

	движении. Игровые упражнения на развитие силы и выносливости. Упражнения на релаксацию	я	наблюдение			практика
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	группова я	показательные выступления	май		2 часа, практика