Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №587 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
протокол №1
от «28_» 08_ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
_____ С. Е. Кузнецова
Приказ №421 от «30» _10_ 2024г.

Рабочая программа 1-го года обучения
к дополнительной общеразвивающей программе
«Легкая атлетика»

Возраст учащихся от 12 до 18 лет.
Срок освоения 1 год

Разработчик:
Градобоев Павел Анатольевич
педагог дополнительного образования

Задачи:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям по легкой атлетике;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;

Воспитательные::

- воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся;
- формирование взаимопонимания и бесконфликтности в общении.
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Ожидаемые результаты

К концу обучения занимающиеся:

Будут знать: основные правила легкой атлетики.

Будут уметь: технически правильно выполнять различные виды легкой атлетики

Овладеют: навыками необходимыми для дальнейшего совершенствования техники, овладеют тактическими знаниями различных дисциплин легкой атлетики

Содержание программы 1 года обучения

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1.	Общие основы легкой атлетики и ТБ. Правила и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по легкой атлетике.
2.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, карточки, набивные мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3.	Тактическая подготовка	Индивидуальная форма работы	практические занятия, тренировки.	Дидактические карточки, плакаты, видеозаписи	промежуточный отбор, соревнование
4.	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная форма работы	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, кинограммы, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты	Зачет, тестирование, промежуточный тест.
5.	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, промежуточный тест, соревнование
6.	Контрольно-оценочные нормативы	Индивидуальная, коллективно-групповая.	Практические занятия.	Терминология.	Тест, соревнования.

7.	Соревнования	Коллективно-групповая	Словесный.	Терминология, жестикация, схемы.	Протоколы.
----	--------------	-----------------------	------------	----------------------------------	------------

Календарно-тематическое планирование

Раздел / № занятия	Содержание занятия	Кол-во часов	Планируемые даты	Фактические даты
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.	2	04.09.2024	
2	Лёгкоатлетическая разминка.	2	07.09.2024	
3	Высокий старт. Бег с ускорением	2	11.09.2024	
4	Повторный бег.	2	14.09.2024	
5	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	2	18.09.2024	
6	Развитие гибкости	2	20.09.2024	
7	Бег «под гору», «на гору»	2	25.09.2024	
8	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	2	28.09.2024	
9	Техника метания мяча	2	02.10.2024	
10	Техника эстафетного бега 4х40м	2	05.10.2024	
11	Метания мяча на дальность	2	09.10.2024	
12	Техника спортивной ходьбы	2	12.10.2024	
13	ОФП – подвижные игры	2	16.10.2024	
14	Специальные беговые упражнения	2	19.10.2024	
15	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	2	23.10.2024	
16	Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	28.10.2024	
17	Бег на средние дистанции 400-500 м.	2	30.10.2024	
18	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	2	02.11.2024	
19	Гигиена спортсмена и закаливание.	2	06.11.2024	
20	Повторный бег 2х60 м.	2	09.11.2024	
21	Равномерный бег 1000-1200 м.	2	13.11.2024	
22	Технике эстафетного бега	2	16.11.2024	
23	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	20.11.2024	
24	Кроссовая подготовка	2	23.11.2024	
25	Круговая тренировка	2	27.11.2024	
26	Бег на средние дистанции 300-500м	2	30.11.2024	
27	Подвижные игры и эстафеты	2	04.12.2024	
28	Экспресс-тесты	2	07.12.2024	

29	История развития легкоатлетического спорта.	2	11.12.2024	
30	Развитие координации	2	14.12.2024	
31	Спортивная ходьба	2	18.12.2024	
32	ОФП – подтягивания	2	21.12.2024	
33	Низкий старт, стартовый разбег	2	25.12.2024	
34	Бег по повороту	2	28.12.2024	
35	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	2	09.01.2025	
36	Бег 500м	2	11.01.2025	
37	Высокий старт. Бег с ускорением	2	15.01.2025	
38	Повторный бег.	2	18.01.2025	
39	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	2	22.01.2025	
40	Развитие гибкости	2	25.01.2025	
41	Бег «под гору», «на гору»	2	29.01.2025	
42	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	2	01.02.2025	
43	Техника метания мяча	2	05.02.2025	
44	Техника эстафетного бега 4х40м	2	08.02.2025	
45	Метания мяча на дальность	2	12.02.2025	
46	Техника спортивной ходьбы	2	15.02.2025	
47	ОФП – подвижные игры	2	19.02.2025	
48	Специальные беговые упражнения	2	25.02.2025	
49	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	2	01.03.2025	
50	Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	03.03.2025	
51	Бег на средние дистанции 400-500 м.	2	11.03.2025	
52	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	2	14.03.2025	
53	Гигиена спортсмена и закаливание.	2	17.03.2025	
54	Повторный бег 2х60 м.	2	22.03.2025	
55	Равномерный бег 1000-1200 м.	2	24.03.2025	
56	Технике эстафетного бега	2	29.03.2025	
57	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	01.04.2025	
58	Круговая тренировка	2	05.04.2025	
59	Бег на средние дистанции 300-500м	2	08.04.2025	
60	Подвижные игры и эстафеты	2	12.04.2025	
61	Экспресс-тесты	2	15.04.2025	
62	История развития легкоатлетического спорта.	2	19.05.2025	
63	Развитие координации	2	22.04.2025	
64	Спортивная ходьба	2	26.04.2025	
65	ОФП – подтягивания	2	03.05.2025	
66	Низкий старт, стартовый разбег	2	06.05.2025	
67	Бег по повороту	2	13.05.2025	
68	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	2	17.05.2025	
69	Техника эстафетного бега 4х40м	2	20.05.2025	
70	Метания мяча на дальность	2	24.05.2025	

71	Техника спортивной ходьбы	2	27.05.2025	
72	ОФП – подвижные игры	2	31.05.2025	

Список литературы, используемый при составлении программы:

1. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства. - М., 1998.
2. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
3. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1999.1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофма-на. - М, 1998.
5. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н.Г.Озолин. - М.: Астрель: АСТ, 2006..

Список литературы для детей и родителей:

1. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель», 2008.
2. Физическая культура 5 – 7: учебник для общеобразовательных учреждений. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2010.
3. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

Материально – техническое оснащение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал и школьный стадион ОУ

Спортивный инвентарь и оборудование:

- Эстафетные палочки – 2 штуки;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- яма для прыжков в длину;
- теннисные мячи -10-15 штук;
- татами;
- гимнастические скамейки – 3-5 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.