

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

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
протокол №1
от «30_» 08_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Гимназия №587
Фрунзенского района
_____ С. Е. Кузнецова
Приказ №366 от «30»_08_2023г.

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, жестикуляция, 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	<u>01.09.2023</u>	<u>01.09.2023</u>
2.	Лёгкоатлетическая разминка.	2	<u>08.09.2023</u>	<u>08.09.2023</u>
3.	Высокий старт. Бег с ускорением	2	<u>15.09.2023</u>	<u>15.09.2023</u>
4.	Повторный бег.	2	<u>22.09.2023</u>	<u>22.09.2023</u>
5.	Низкий старт. Бег на короткие дистанции	2	<u>29.09.2023</u>	<u>29.09.2023</u>
6.	Развитие гибкости	2	<u>06.10.2023</u>	<u>06.10.2023</u>
7.	Бег «под гору», «на гору»	2	<u>13.10.2023</u>	<u>13.10.2023</u>
8.	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	2	<u>20.10.2023</u>	<u>20.10.2023</u>
9.	Техника метания мяча	2	<u>27.10.2023</u>	<u>27.10.2023</u>
10.	Техника эстафетного бега 4х40м	2	<u>03.11.2023</u>	<u>03.11.2023</u>
11.	Метания мяча на дальность	2	<u>10.11.2023</u>	<u>10.11.2023</u>
12.	Техника спортивной ходьбы	2	<u>17.11.2023</u>	<u>17.11.2023</u>
13.	ОФП – подвижные игры	2	<u>24.11.2023</u>	<u>24.11.2023</u>
14.	Специальные беговые упражнения	2	<u>01.12.2023</u>	<u>01.12.2023</u>
15.	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	2	<u>08.12.2023</u>	<u>08.12.2023</u>
16.	Бег на средние дистанции 300-500 м.	2	<u>15.12.2023</u>	<u>15.12.2023</u>
17.	Бег на средние дистанции 400-500 м.	2	<u>22.12.2023</u>	<u>22.12.2023</u>
18.	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м.	2	<u>29.12.2023</u>	<u>29.12.2023</u>
19.	Гигиена спортсмена и закаливание.	2	<u>12.01.2024</u>	<u>12.01.2024</u>
20.	Повторный бег 2х60 м.	2	<u>19.01.2024</u>	<u>19.01.2024</u>
21.	Равномерный бег 1000-1200 м.	2	<u>26.01.2024</u>	<u>26.01.2024</u>
22.	Технике эстафетного бега	2	<u>01.02.2024</u>	<u>01.02.2024</u>
23.	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	<u>09.02.2024</u>	<u>09.02.2024</u>
24.	Кроссовая подготовка	2	<u>16.02.2024</u>	<u>16.02.2024</u>
25.	Круговая тренировка	2	<u>01.03.2024</u>	<u>01.03.2024</u>
26.	Бег на средние дистанции 300-500м	2	<u>01.03.2024</u>	<u>01.03.2024</u>
27.	Подвижные игры и эстафеты	2	<u>15.03.2024</u>	<u>15.03.2024</u>

28.	Экспресс-тесты	2	<u>22.03.2024</u>	<u>22.03.2024</u>
29.	История развития легкоатлетического спорта.	2	<u>29.03.2024</u>	<u>29.03.2024</u>
30.	Развитие координации	2	<u>05.04.2024</u>	<u>05.04.2024</u>
31.	Спортивная ходьба	2	<u>12.04.2024</u>	<u>12.04.2024</u>
32.	ОФП – подтягивания	2	<u>19.04.2024</u>	<u>19.04.2024</u>
33.	Низкий старт, стартовый разбег	2	<u>26.04.2024</u>	<u>26.04.2024</u>
34.	Бег по повороту	2	<u>03.05.2024</u>	<u>03.05.2024</u>
35.	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	2	<u>17.05.2024</u>	<u>17.05.2024</u>
36.	Бег 500м	2	<u>24.05.2024</u>	<u>24.05.2024</u>

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.