


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 278 имени Б.Б. Голицына  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
ГБОУ гимназии №278 имени Б.Б. Голицына  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 8 от 21.06.2021 г.

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании МО  
педагогов дополнительного образования  
Руководитель МО:

 Е.Э. Ткач  
Протокол №5 от 16.06.2021 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
ГБОУ гимназии №278 имени Б.Б. Голицына  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга



В.М. Шутова  
Приказ от 21.06.2021 г. № 82-О

**Рабочая программа**  
отделения дополнительного образования детей  
*«Легкая атлетика»*  
(2 год обучения)

**Возраст детей:** 7-10 лет  
**Срок реализации:** 2 года

**Автор составитель:**  
Яковлев Виталий Викторович  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2021

## Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание изучаемого курса
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
5. Материально-техническое обеспечение программы
5. Список литературы

## Пояснительная записка

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания, а также легкоатлетические многоборья и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей, что и является **актуальным** для современного школьника. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Особенность общеобразовательной программы дополнительного образования «Легкая атлетика» в том, что она дает возможность заниматься физической подготовкой с «нуля» и имеет большое оздоровительное значение. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом, способствует профилактике плоскостопия.

Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Программа ориентирована на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена тем, что появилась потребность обучающихся младших классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по дополнительному образованию направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству обучающихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

**При необходимости любая тема занятий программы может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.**

**Целью** данной программы является создание условий для формирования у детей мотивации здорового образа жизни, путей вовлечения в спортивную деятельность с целью самореализации личности, физического и духовного развития.

**Задачи:**

**Обучающие задачи:**

1. Сформировать общее представление о «легкой атлетике», ее отдельных видах, технике, тактике, правилах судейства и её роли в формировании здорового образа жизни;

2. Обучить основам техники бега, прыжков, метаний;
3. Обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

#### **Развивающие задачи:**

1. Развивать физические качества легкоатлета: быстроту, выносливость, силу, ловкость, гибкость, меткость;
2. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки.

#### **Воспитательные задачи:**

1. Способствовать развитию волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания;
2. Воспитывать чувство коллективизма и режима занятий.

#### **Здоровье сберегающие задачи:**

1. Сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни;
2. Способствовать укреплению здоровья, содействовать гармоничному физическому развитию.
3. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

#### **Отличительные особенности данной дополнительной программы:**

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для детей 8-11 лет, желающих заниматься и не имеющие медицинских противопоказаний. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях (не менее трех раз в год). Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий.

Программа рассчитана на 72 часа (1 раза в неделю по 2 часа).

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Уровень физического развития детей определяется контрольными нормативами общей и специальной физической подготовки. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

По окончании данной программы, ребенок может продолжить обучение в СДЮСШОР.

**Формы и режим занятий:** основной формой являются – групповые занятия. Игровая соревновательная деятельность, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), культурно-массовые мероприятия.

#### **Формы контроля**

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей представляются на соревнованиях и контрольных испытаниях.

Контрольные тесты проводятся три раза в год (в начале учебно-тренировочного года, в середине и в конце – в сентябре-октябре, декабре-январе и в апреле – мае).

Спортивные праздники и соревнования (школьного, районного и городского масштаба) проводятся в течение учебного года.

#### **Учебно-тематический план 2-го года обучения**

№ №	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	«Королева спорта» и её знаменитые спортсмены	1	1	-
3.	Нагрузка и режим дня	1	1	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	1	-
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	1	1	-
6.	Правила соревнований и судейство соревнований	1	1	-
7.	Раздел: «Общая физическая подготовка»			
	Тема 7.1. Развитие качества выносливости	6	-	6
	Тема 7.2. Скоростно-силовая подготовка	7	-	7
	Тема 7.3. Развитие качества силы и гибкости	6	-	6
	Тема 7.4. Развитие качества прыгучести и координации	6	-	6
8.	Раздел: «Специальная физическая подготовка»			
	Тема 8.1. Развитие скоростных качеств	5	-	5
	Тема 8.2. Развитие специальной выносливости	5	-	5
	Тема 8.3. Развитие скоростно-силовых качеств	4	-	4
	Тема 8.4. Развитие качества прыгучести	4	-	4
9.	Раздел: «Техническая и тактическая подготовка»			
	Тема 9.1. Техника низкого старта	4	-	4
	Тема 9.2. Техника и тактика бега по прямой и по виражу	3	-	3
		4	-	4
	Тема 9.3. Техника прыжков в длину/в высоту	3	-	3
	Тема 9.4. Техника и барьерного бега	2	-	2
	Тема 9.5. Техника метания мяча	1	-	1
	Тема 9.6. Техника и тактика эстафетного бега	1	-	1
10.	Раздел: «Контрольные упражнения и спортивные соревнования»			
	- контрольные упражнения	3	-	3
	- спортивные соревнования	2	-	2
	ИТОГО часов:	72	6	66

### Ожидаемые результаты 2-го года обучения:

К концу второго года обучения учащиеся:

- самостоятельно регулировать правилами техники безопасности во время занятий легкой атлетикой;
- смогут самостоятельно подготовить место для проведения занятий;
- получают теоретические знания об истории развития легкой атлетики в России и расширят знания о технике отдельных видов легкой атлетики;
- научатся правильно распределять нагрузку в режиме дня.
- закрепят технику отдельных видов легкой атлетики;
- освоят основу технику эстафетного бега;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к физическим нагрузкам;
- сформируют ответственное отношение к регулярным занятиям спортом;
- освоят технику кроссового бега;
- освоят технику барьерного бега;
- освоят специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.
- уметь применять полученные знания в жизни и на соревнованиях.

### Контрольные нормативы ОФП

№ п/п	Контрольные тесты	Показатели			
		Мальчики		Девочки	
		9 лет	10-11 лет	9 лет	10-11 лет
1.	Челночный бег 3X10 м,с	9,9-9,3	9,5-9,0	10,3-9,7	10,0-9,5
2.	Прыжки в длину с места, см	130-150	140-160	130-145	140-155
3.	6-ти минутный бег, м	850-1000	900-1050	700-900	750-950
4.	Подтягивание из виса лежа/стоя, раз	3-4	4-5	-	-
5.	Подъем туловища за 30 сек, раз	-	-	18-26	19-27
6.	Наклон вперед, см	3-5	4-6	6-9	7-10

### Контрольные нормативы СФП

№ п/п	Контрольные тесты	Показатели			
		Мальчики		Девочки	
		9 лет	10-11 лет	9 лет	10-11 лет
1.	Бег 30 м, с	4,8	4,6	5,0	4,8
2.	Бег 300 м, с	1.04-1.20	1.02-1.18	1.11-1.24	1.09-1.22
3.	Тройной прыжок в длину с места, см	6,20	6,80	5,70	6,00

### Содержание изучаемого курса 2 года обучения

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Комплектование групп.

«Королева спорта» и её знаменитые спортсмены. Просмотр видеоматериала о «Королеве спорта» и знаменитых спортсменах. Знакомство со знаменитыми спортсменами России и нашего города – Санкт-Петербурга.

Нагрузка и режим дня. Режим дня и режим питания и сна. Термин «нагрузка» и как правильно распределять нагрузку в режиме дня.

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. Первая помощь.

Правила соревнований и судейство соревнований. Углубленное изучение правил соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину и участие в судействе на контрольных нормативах и школьных соревнованиях по легкой атлетике.

#### Общая физическая и специальная подготовка.

##### Практические занятия.

На втором году обучения увеличивается количество часов специальной физической подготовки, общая физическая подготовка, наоборот, уменьшается. 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 вверх с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; тройной и пятерной прыжки с приземлением в прыжковую яму; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах и гимнастических матах; подвижные игры и эстафеты.

##### Теоретические занятия.

Углубленное изучение отдельных видов легкой атлетики и легкоатлетических упражнений.

#### Ознакомление с отдельными элементами техники.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции, совершенствование бега с низкого старта и стартового разгона. Выполнение низкого старта из разных стартовых положений, низкий старт из стартовых колодок. Совершенствование техники бега по дистанции и финиширование. Бег с ускорением. (Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м и 4-5 x 30 м)

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега с высокого старта. Совершенствование техники бега по дистанции, техника бега по прямой, по виражу, финиширование (Бег на средние дистанции 2-3 x 300-500 м. Бег в медленном темпе - 2-2,5 мин.; Переменный бег – до 1000 м; Равномерный бег 1200-1500 м).

Кроссовая подготовка (кросс в сочетании с ходьбой до 1000-1500 м. Кроссовый бег 2000-3000 м. Ходьба и бег в течение 12-15 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Тактическая подготовка в беге (распределение сил по дистанции, бег по виражу - работа рук и ног, старт и финиширование на различных беговых дистанциях). Тактическая и техническая подготовка в эстафетном беге (обучение передаче эстафетной палочки (соблюдение «коридоров»), обучение бегу на своем этапе дистанции, тактическое распределение участников по этапам).

Обучение технике барьерного бега. Обучение переносу маховой и толчковой ноги за барьер. Обучение движению рук. Обучение сочетанию работы ног и рук во время эстафетного бега. Обучение стартовому разбегу, переходу через барьер, бегу по дистанции, обучение финишированию.

Совершенствование техники прыжков в высоту и в длину (обучение движению ног, рук, таза, обучение ног в сочетании с руками. Обучение отталкиванию и приземлению на месте, в движении и в прыжковую яму).

Совершенствование техники метания малого мяча (обучение сочетанию рук и ног, принятию правильного исходного положения; обучение правильному броску и положению конечной точки).

Теоретический занятия

Просмотр фото и видео материалов, беседы.

Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Спортивные соревнования проводятся согласно плану спортивных мероприятий. Контрольные упражнения проводятся 3 раза в год (сентябрь-октябрь, декабрь-январь, апрель-май).

### Поурочно-тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Обучение технике низкого старта.	2
2	Совершенствование техники низкого старта. Обучение стартовому разгону, бегу по дистанции и финишированию.	2
3	Совершенствование стартового разгона и финиширования. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
4	Развитие силовых качеств и гибкости. Обучение технике метания мяча.	2
5	Развитие специальной выносливости. Контрольные тесты.	2
6	Развитие качества прыгучести и координации. Обучение технике прыжка в длину с места.	2
7	Обучить технике барьерного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
8	Места занятий, их оборудование и подготовка. Развитие скорости. Кроссовый бег. Развитие выносливости.	2
9	Обучение бегу по прямой на средние и длинные дистанции. Обучению бегу по дуге на средние и длинные дистанции.	2

10	Силовая подготовка и развитие гибкости. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
11	Соревнования. Обучение технике и тактике эстафетного бега.	2
12	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Развитие качества прыгучести и координации. Кроссовый бег. Развитие выносливости.	2
13	Развитие скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовая подготовка. Развитие гибкости.	2
14	Обучить технике барьерного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2
15	Развитие качества прыгучести и координации. Места занятий, их оборудование и подготовка. Развитие специальной выносливости	2
16	Развитие скорости в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники низкого старта. Соревнования.	2
17	«Королева спорта» и её знаменитые спортсмены. Совершенствование техники метания. Развитие прыгучести.	2
18	Контрольные тесты. Скоростно-силовая подготовка.	2
19	Развитие специальной выносливости. Совершенствования техники низкого старта. Развитие скорости.	2
20	Нагрузка и режим дня. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину, тройной прыжок, пятерной прыжок. Развитие качества прыгучести и координации.	2
21	Развитие специальной выносливости. Развитие скоростных качеств.	2
22	Развитие качества прыгучести и координации. Развитие меткости. Метание мяча.	2
23	Кроссовый бег. Развитие выносливости. Совершенствование техники бега по виражу.	2
24	Развитие прыгучести. Развитие качества силы и гибкости.	2
25	Развитие скоростной выносливости. Развитие прыгучести и координации.	2
26	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Развитие качества силы и гибкости.	2
27	Развитие качества прыгучести и координации. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
28	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции.	2
29	Совершенствование техники бега по виражу. Развитие скорости. Бег на короткие дистанции.	2
30	Развитие специальной выносливости. Бег на средние дистанции. Развитие прыгучести.	2
31	Правила соревнований и судейство соревнований. Совершенствование техники бега по виражу.	2
32	Силовая тренировка. Развитие силы и гибкости. Обучить технике барьерного бега.	2
33	Развитие прыгучести и координации. Развитие меткости и точности при метаниях.	2
34	Контрольные тесты. Кроссовый бег. Развитие скорости в беге на короткие дистанции.	2
35	Развитие скоростных качеств. Техника низкого старта. Кроссовый бег.	2
36	Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнование. Подведение итогов.	2

#### 4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:

№	Раздел	Формы	Приемы и методы	Дидактический	Техническое	Формы
---	--------	-------	-----------------	---------------	-------------	-------

	программы	занятий	организации учебно-воспитательного процесса (в рамках занятия)	материал	оснащение занятий	проведения
1.	Вводное занятие	теоретическое	вербальный, наглядный	мультимедийный материал	мультимедийный проектор, компьютер	беседа
2.	История развития легкой атлетики	теоретическое	вербальный, объяснительно-иллюстративный	мультимедийный материал, видеозаписи, фотографии, специальная литература	мультимедийный проектор, компьютер	беседа, лекция
3.	Гигиена и закаливание	теоретическое	вербальный	специальная литература	специальная литература	беседа, лекция
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	теоретическое и практическое	вербальный, практический	мультимедийный материал, видеозаписи	Видеозаписи, фотографии	беседа
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	теоретическое	вербальный	инструктаж по технике безопасности	журнал по технике безопасности	беседа
6.	Ознакомление с правилами соревнований	теоретическое	вербальный	специальная литература	видеозаписи	беседа
7.	Общая физическая подготовка»	практическое	практический, наглядный	плакаты, фотографии, видеозаписи	спортивный инвентарь	контрольные тестирования, соревнования
8.	Специальная физическая подготовка	практическое	практический, наглядный	плакаты, фотографии, видеозаписи	спортивный инвентарь	контрольные тестирования, соревнования
9.	Техническая подготовка	теоретическое и практическое	практический, объяснительно-иллюстративный, наглядный	плакаты, фотографии, видеозаписи	спортивный инвентарь	контрольные тестирования, соревнования
10.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	практическое	репродуктивный	таблицы	спортивный инвентарь	практическая

### **Формы занятий:**

- лекции, практические занятия, игра, эстафеты, соревнования.

### **Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

- словесный;
- наглядный;
- практический;

### **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

- объяснительно-иллюстративный;
- репродуктивный;
- частично-поисковый;



**Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятии:**

- фронтальный;
- групповой;
- в парах;
- индивидуально;

**Дидактический материал:**

- таблицы, мультимедийный материал, видеозаписи, фотографии, специальная литература, плакаты, инструктаж по технике безопасности.

**Материально-техническое обеспечение:**

**Техническое оснащение:**

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м.
3. Комплект навесного оборудования - мишени для метания.
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, набивной мяч – 1 кг.
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Конусы.
8. Рулетка измерительная.
9. Сетка для переноса и хранения мячей.
10. Яма для прыжков в высоту, стойки.
11. Барьеры.
12. Перекладина.
13. Аптечка.

**Экранно-звуковые пособия:**

Видео, фото и кинозаписи.

**Приём:**

- игры, упражнения, беседа, диалог, показ фото-, видео и киноматериалов, показ педагогом, наблюдение;

**Формы подведения итогов:**

- контрольные тесты, соревнования;

## **5.Список литературы:**

**Используемая литература:**

1. Озолин Н.Г. Молодому коллеге, М., ФиС., 1988.
2. Об утверждении программы «Охрана и укрепление здоровья здоровых на 2003-2010 годы»: Приказ министерства здравоохранения РФ от 21 марта 2003 г. No 114 // Консультант Плюс. Версия Проф.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, М., ФиС., 1990.
4. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов–М.: ТиПФК, 2004.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников Пособие для учителя. –М.: ООО Фирма, 1998.
6. Лях В.И. Двигательные способности школьников —М., 2003.
7. Назаров А.П. Тройной прыжок –М.: ФКиС, 2007. –160 с.
- 8.Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классов -М.: Просвещение, 2005.
- 9.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС., 2001.
10. Кашафутдинов М.С. Легкая атлетика: учебное пособие [Текст] /М.С. Кашафутдинов// – М, 2003.3 - 6с

## **1. Рекомендуемая литература:**

1. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М., 2000.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина. М., 1999.
3. Чернов С.С. Игровые методы на начальных этапах подготовки бегунов на выносливость. М.,1999.
4. Мехрикадзе В.В. Тренировка юного спринтера. М.,1999.
5. Зеличенко В.Б. Критерии отбора в легкой атлетике /В.Б. Зеличенко В.Б., В.Г. Никитушкин. М., 2000.
6. Попов А.Л. Спортивная психология. М.,2000.
7. Дубровский В.И. Массаж при травмах и заболеваниях у спортсменов. М., 2004.
8. Пирогова И.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. /И.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.Л. Странко. М., 1986.
9. Назаров В.Т. Движение спортсмена. М.,1984.
10. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. М.,2001.
11. Тер-Ованесян И. Подготовка легкоатлета: современный взгляд. М., 2000.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: [http://festival. 1 september.ru/ articles/576894](http://festival.1september.ru/articles/576894)
2. Учительский портал. - Режим доступа :<http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511>
3. К уроку.ru. - Режим доступа :<http://www.k-uroky.ru/load/71-l-0-6958>
4. Сеть творческих учителей. - Режим доступа :<http://www.it-n.ru/communities.aspx>
5. Pedsovet.Su. — Режим доступа :<http://pedsovet.su>
6. Прошколу.Яи. - Режим доступа :<http://www.proshkolu.ru>
7. Педсовет.org. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>