


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.А. 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»  
(1 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 течении учебного года.

## **2. Учебно-тематический план 1-го года обучения**

№ №	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	История развития легкой атлетики	1	1	-
3.	Гигиена и закаливание	1	1	-
4.	Места занятий, их оборудование и подготовка	1	1	-
5.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой	3	3	-
6.	Ознакомление с правилами соревнований	1	1	-
7.	Раздел: «Общая физическая подготовка»			
	Тема 7.1. Развитие качества выносливости	7	-	7
	Тема 7.2. Скоростно-силовая подготовка	8	-	8
	Тема 7.3. Развитие качества силы и гибкости	7	-	7
	Тема 7.4. Развитие качества прыгучести и координации	7	-	7
8.	Раздел: «Специальная физическая подготовка»			
	Тема 8.1. Развитие скоростных качеств	4	-	4
	Тема 8.2. Развитие специальной выносливости	4	-	4
	Тема 8.3. Развитие общей выносливости	3	-	3
	Тема 8.4. Развитие качества прыгучести	3	-	3
9.	Раздел: «Техническая подготовка»			
	Тема 9.1. Техника низкого старта	4	-	4
	Тема 9.2. Техника бега	4	-	4
	Тема 9.3. Техника прыжков в длину	4	-	4
	Тема 9.4. Техника прыжков в высоту	2	-	2
	Тема 9.5. Техника метания мяча	2	-	2
10.	Раздел: «Контрольные упражнения и спортивные соревнования»			
	- контрольные упражнения	3	-	3
	- спортивные соревнования	2	-	2
	ИТОГО часов:	72	8	64

### Ожидаемые результаты 1-го года обучения:

К концу первого года обучения учащиеся:

- ознакомятся с правилами техники безопасности во время занятий легкой атлетикой;
- ознакомятся с правилами гигиены и правилами закаливания;
- смогут самостоятельно подготовить место для проведения занятий;
- получают теоретические знания об истории развития легкой атлетики и технике отдельных видов легкой атлетики;
- улучшат общую и специальную физическую подготовку;
- освоят основу техники отдельных видов легкой атлетики;
- освоят основу техники высокого и низкого старта, бега на короткие, средние и длинные дистанции;
- освоят основу технику бега по прямой и по дуге;
- научатся выполнять беговые и прыжковые упражнения;
- освоят основу техники метания;
- освоят основу техники прыжков в длину/ в высоту;
- почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом;
- сформируют положительное отношение к ЗОЖ;
- освоят специально подобранные подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

### 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 1 года обучения

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

История развития легкой атлетики. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена и закаливание. Гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий. Закаливание. Физиологические механизмы закаливания. Формы и принципы закаливания.

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.

Ознакомление с правилами соревнований. Изучение правил соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину.

Общая физическая и специальная подготовка.

Практические занятия.

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.

Краткое ознакомление с отдельными видами легкой атлетики и легкоатлетическими упражнениями, просмотр видео и фото материалов.

Ознакомление с отдельными элементами техники.

Обучение технике бега (ознакомление с техникой, обучение движению ног и таза, обучение работе рук в сочетании с движениями ног. Обучение низкому старту и стартовому разгону, обучение технике бега по прямой и обучение финишированию. Выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, обучение технике низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд (Бег 5 x 10 м; Челночный бег 3x10 м и 6 x 10 м; Повторный бег 2-3 x 30 м; Бег с ускорением).

Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега с высокого старта, обучение технике бега по дистанции (бегу по прямой и по виражу), обучение финишированию (Бег на средние дистанции - 300-500 м; Бег на длинные дистанции – 600-800 м; Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Равномерный бег 1000-1200 м).

Кроссовая подготовка. Бег в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000-1500 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Обучение технике 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).

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

Теоретические 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 1 года обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов
1	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Специальные упражнения легкоатлета. Обучение технике низкого старта. Термин «техника» и его значение.	2
2	Совершенствование техники низкого старта. Обучение стартовому разгону, бегу по дистанции и финишированию.	2
3	Совершенствование стартового разгона и финиширования. Разучивание специально беговых упражнений.	2
4	Развитие силовых качеств и гибкости. Обучение технике метания мяча.	2
5	Совершенствование техники метания мяча. История развития легкой атлетики.	2
6	Развитие качества прыгучести и координации. Обучение технике прыжка в длину с места.	2
7	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
8	Контрольные тесты. 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. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Развитие скорости.	2
11	Развитие прыгучести и координационных способностей. Обучение технике прыжка в высоту способом «перешагивание».	2
12	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Кроссовый бег. Развитие выносливости.	2

13	Развитие скоростной выносливости в беге. Скоростно-силовая подготовка. Развитие гибкости.	2
14	Обучение техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2
15	Развитие качества прыгучести и координации. Обучение технике прыжка в длину с места. Места занятий, их оборудование и подготовка. Кроссовый бег. Развитие выносливости.	2
16	Развитие скорости в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники низкого старта. Силовая подготовка и развитие качества – гибкость.	2
17	Совершенствование техники метания. Развитие прыгучести и координационных способностей.	2
18	Развитие выносливости. Скоростно-силовая подготовка.	2
19	Совершенствование специально-беговых упражнений. Развитие прыгучести. Совершенствования техники низкого старта. Развитие скорости.	2
20	Гигиена и закаливание. Кроссовый бег. Прыжки в длину, тройной прыжок, пятерной прыжок.	2
21	Силовая тренировка. Развитие скоростных качеств.	2
22	Развитие прыгучести и координационных способностей. Развитие меткости. Метание мяча.	2
23	Кроссовый бег. Обучить правильно распределять силы по дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег на средние дистанции.	2
24	Развитие прыгучести и координационных способностей. Развитие скоростных качеств и гибкости.	2
25	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Силовая тренировка. Развитие скоростной выносливости.	2
26	Кроссовый бег, развитие гибкости. Развитие прыгучести и координации.	2
27	Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Скоростно-силовая тренировка.	2
28	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Ознакомление с правилами соревнований. Выполнение видов легкой атлетики в соответствии с правилами соревнований.	2
29	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Развитие скоростной выносливости. Бег на средние дистанции.	2
30	Развитие прыгучести и координационных качеств. История развития легкой атлетики. Бег на длинные дистанции.	2
31	Силовая тренировка. Развитие силы. Кроссовый бег.	2
32	Развитие прыгучести и координации. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.	2
33	Развитие меткости и точности при метаниях. Развитие скорости в беге на короткие дистанции.	2
34	Кроссовый бег. Контрольные тесты.	2
35	Кроссовый бег. Развитие скоростных качеств.	2
36	Развитие скоростной выносливости. Соревнование. Подведение итогов.	2

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

№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы проведения
---	------------------	---------------	-------------------------------------	------------------------	-------------------------------	------------------

			воспитательного (образовательного процесса (в рамках занятия)			
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>