

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 634
с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано
Заведующая отделением
дополнительного
образования детей



Н. М. Пластинина

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
Протокол от 30.08.21 г. № 1

Утверждаю
Приказ от 31.08.21 г. № 2
Директор ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
_____ Д.М. Трушин

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»
на 2021-2022 учебный год

для обучающихся 13-17 лет
количество часов в год 144
количество часов в неделю 4
срок реализации – 1 год

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Колесниченко Валерия Григорьевна

Санкт – Петербург
2021 год

Пояснительная записка

Нормативно-правовые документы: программа написана руководствуясь нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 27Э-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);
- Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);
- Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017г. № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Санитарно-эпидемиологическим требованиям организации режима работы образовательных организаций детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- «Стандарта безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID – 19) для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении Комитета по образованию и Администрации районов Санкт-Петербурга, за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования» (далее – Стандарт), во исполнение пункта 2-5.1;
- Постановления Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 пункт 2-5.1 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Постановления Главного Государственного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции(COVID-19),
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.07.2021 "О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций в эпидемическом сезоне 2021-2022 годов"
- Письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 10.08.2021 г. N 03-15-1509/21-0-1 «О подготовке к началу нового 2021/2022 учебного года»
- Регламентом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID – 19).

Условия реализации программы:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Набор групп осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) (до 14 лет) и допуска школьного врача к занятиям.

По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек, на 2-м году обучения – не менее 12 человек, на 3-м году обучения – не менее 10 человек.

В течение учебного года состав обучающихся может меняться.

Продолжительность образовательного процесса: 144 часа

Срок реализации – 1 год

Согласно норм санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID - 19):

- очные занятия проводятся с обучающимися только одного класса;
- возможно деление на подгруппы по классам;
- очные занятия по подгруппам проводятся в разное время;
- время очного занятия в подгруппе может сокращаться с учетом перерыва для проветривания и обеззараживания воздуха бактерицидными рециркуляторами;
- занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) могут проводиться с общей группой;
- время занятия с группой с применением ДОТ и ЭО может увеличиваться для выполнения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- в каникулярное время возможно изменение в расписании занятий с увеличением числа и времени занятий.

Формы занятий:

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ)

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Актуальность занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Постоянно растет число детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи. Характерной особенностью является рост числа социально обусловленных заболеваний.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей, обучающихся на основе их собственной предметной

деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- 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.

Предметные результаты:

- 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

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. **Уметь:**
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Теоретические знания. Правила. Техника безопасности.	2	2	4
2	Общефизическая подготовка.	3	13	16
3	Специально-физическая подготовка.	3	17	20
4	Технико-тактическое мастерство	3	20	23
5	Соревновательная деятельность	3	6	9
	Итого	14	58	72

Учебный план 1 года обучения.

№	Тема	Кол-во часов	Форма контроля	Воз-сть использован ия ДОТ и ЭО
1	Инструктаж ТБ. Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. ОФП. Спортивные игры.	2	Беседа	+
2	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Барьерная подготовка. Спортивные игры.	2	Практическое занятие	+
3	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения 6 по 30м. Спортивные игры и эстафеты.	2	Практическое занятие	+
4	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Круговая тренировка. Спортивные игры.	2	Практическое занятие	+
5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Упр-я с набивным мячом. Спортивные игры. Эстафета.	2	Практическое занятие	+
6	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Барьерная подготовка. Спортивные игры. Эстафеты.	2	Практическое занятие	+
7	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения 5 по 60 м. Спортивные игры. Эстафеты.	2	Практическое занятие	+
8	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. ОФП. Спортивные игры. Эстафеты.	2	Практическое занятие	+
9	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Круговая тренировка. Спортивные игры.	2	Практическое занятие	+
10	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения с низкого старта. Спортивные игры. Эстафеты.	2	Практическое занятие	+
11	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Барьерная подготовка. Спортивные игры. Эстафеты.	2	Практическое занятие	+
12	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Прыжковые упр-я.	2	Практическое занятие	+

	Спортивные игры.			
13	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Упр-я с набивным мячом. Спортивные игры.	2	Практическое занятие	+
14	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Барьерная подготовка. Спортивные игры.	2	Практическое занятие	+
15	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Круговая тренировка. Спортивные игры. Эстафета.	2	Практическое занятие	+
16	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Барьерная и прыжковая подготовка. Спортивные игры.	2	Практическое занятие	+
17	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Упр-я с набивными мячами. Спортивные игры. Эстафета.	2	Практическое занятие	+
18	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Игровая тренировка.	2	Практическое занятие	+
19	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
20	Развитие силы. Спринт. Эстафета. Тройной прыжок. Толкание ядра	2	Практическое занятие	+
21	Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
22	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
23	Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в высоту. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
24	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	2	Практическое занятие	+
25	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
26	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	2	Практическое занятие	+
27	Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
28	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
29	Развитие скоростно-силовых качеств. Разминочный бег. ОРУ. СБУ. Спринт.	2	Практическое занятие	+

	Эстафетный бег.			
30	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
31	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с дистанции.	2	Практическое занятие	+
32	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
33	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Прыжок в высоту. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
34	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	2	Практическое занятие	+
35	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
36	Развитие силы. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в высоту. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
37	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в высоту.	2	Практическое занятие	+
38	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
39	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	2	Практическое занятие	+
40	Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
41	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	2	Практическое занятие	+
42	Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
43	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	2	Практическое занятие	+

44	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
45	Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Эстафета. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
46	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости и координации. Эстафета. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	2	Практическое занятие	+
47	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
48	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	2	Практическое занятие	+
49	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
50	Развитие выносливости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в высоту. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
51	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
52	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
53	Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
54	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	2	Практическое занятие	+
55	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
56	Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
57	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
58	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие выносливости. Спринт. Подвижные игры. Прыжок в длину. Эстафета.	2	Практическое занятие	+

59	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	2	Практическое занятие	+
60	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Тройной прыжок. Толкание ядра. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
61	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег на средние дистанции. Тройной прыжок.	2	Практическое занятие	+
62	Развитие силы. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжок в высоту. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
63	Развитие скорости Спринт. Эстафета. Тройной прыжок. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
64	Развитие силовых качеств. Спринт. Тройной прыжок. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
65	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости и координации. Бег на средние дистанции. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
66	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
67	Развитие силы. Спринт. Эстафета. Тройной прыжок.	2	Практическое занятие	+
68	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости. Эстафета. Прыжок в длину. Тройной прыжок.	2	Практическое занятие	+
69	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы. Спринт. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
70	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+
71	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие скорости. Спринт. Бег с препятствиями ройной прыжок.	2	Практическое занятие	+
72	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы и выносливости. Бег на средние дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие	+

Объекты контроля:

- знание понятий, фактов, законов, теорий
- прикладные умения
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения
- соответствие достижений обучающегося нормативным результатам

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2020	31.05.2021	36		144	2 раза в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 634
с углубленным изучением английского языка
Приморского района Санкт-Петербурга

Согласовано
Заведующая отделением
дополнительного
образования детей



Н. М. Пластинина

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
Протокол от 30.08.21 г. № 1

Утверждаю
Приказ от 31.08.21 г. № 2
Директор ГБОУ школы № 634
с углубленным изучением
английского языка
Приморского района Санкт-
Петербурга
_____ Д.М. Трушин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Легкая атлетика»
на 2021-2022 учебный год

для обучающихся **13-17 классов**
количество часов в год **144**
количество часов в неделю **4**
срок реализации – **1 год**

Разработчик программы:
педагог дополнительного образования
Колесниченко Валерия Григорьевна

Санкт – Петербург
2021 год

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого ребенка;
- развития морально
- волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Формы занятий:

- очная: теоретическая и практическая части;
- внеаудиторная (самостоятельная);
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО) через платформы Zoom, Discord, Skype, Viber, WhatsApp и другие мессенджеры, по выбору педагога дополнительного образования.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

- 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.

Предметные результаты:

- 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

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны

Характеризовать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. ***Уметь:***
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№	Тема	Кол-во часов	Форма контроля	Дата проведения	Воз-сть использования ДОТ и ЭО
1	Инструктаж ТБ. Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. ОФП. Спортивные игры.	2	Беседа		+
2	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Барьерная подготовка. Спортивные игры.	2	Практическое занятие		+
3	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения 6 по 30м. Спортивные игры и эстафеты.	2	Практическое занятие		+
4	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Круговая тренировка. Спортивные игры.	2	Практическое занятие		+
5	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Упр-я с набивным мячом. Спортивные игры. Эстафета.	2	Практическое занятие		+
6	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Барьерная подготовка. Спортивные игры. Эстафеты.	2	Практическое занятие		+
7	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения 5 по 60 м. Спортивные игры. Эстафеты.	2	Практическое занятие		+
8	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. ОФП. Спортивные игры. Эстафеты.	2	Практическое занятие		+
9	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Круговая тренировка. Спортивные игры.	2	Практическое занятие		+
10	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Ускорения с низкого старта. Спортивные игры. Эстафеты.	2	Практическое занятие		+
11	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Барьерная подготовка. Спортивные игры. Эстафеты.	2	Практическое занятие		+
12	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Прыжковые упр-я. Спортивные игры.	2	Практическое занятие		+
13	Разминочный бег. ОРУ.	2	Практическое		+

	Специальные беговые упр-я. Упр-я с набивным мячом. Спортивные игры.		занятие		
14	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Барьерная подготовка. Спортивные игры.	2	Практическое занятие		+
15	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Круговая тренировка. Спортивные игры. Эстафета.	2	Практическое занятие		+
16	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Барьерная и прыжковая подготовка. Спортивные игры.	2	Практическое занятие		+
17	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Упр-я с набивными мячами. Спортивные игры. Эстафета.	2	Практическое занятие		+
18	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Игровая тренировка.	2	Практическое занятие		+
19	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
20	Развитие силы. Спринт. Эстафета. Тройной прыжок. Толкание ядра	2	Практическое занятие		+
21	Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
22	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
23	Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в высоту. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
24	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	2	Практическое занятие		+
25	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
26	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	2	Практическое занятие		+
27	Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+

28	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок длину. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
29	Развитие скоростно-силовых качеств. Разминочный бег. ОРУ. СБУ. Спринт. Эстафетный бег.	2	Практическое занятие		+
30	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
31	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с дистанции.	2	Практическое занятие		+
32	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
33	Развитие выносливости. Бег на средние дистанции. Прыжок в высоту. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
34	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	2	Практическое занятие		+
35	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
36	Развитие силы. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в высоту. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
37	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в высоту.	2	Практическое занятие		+
38	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
39	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	2	Практическое занятие		+
40	Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
41	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости и координации.	2	Практическое занятие		+

	Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.				
42	Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
43	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	2	Практическое занятие		+
44	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
45	Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Эстафета. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
46	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости и координации. Эстафета. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	2	Практическое занятие		+
47	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
48	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	2	Практическое занятие		+
49	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
50	Развитие выносливости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в высоту. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
51	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
52	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
53	Развитие силы и скорости. Бег на короткие дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
54	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с	2	Практическое занятие		+

	препятствиями. Прыжок в длину.				
55	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы. Бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
56	Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
57	Развитие скорости. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
58	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие выносливости. Спринт. Подвижные игры. Прыжок в длину. Эстафета.	2	Практическое занятие		+
59	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег с препятствиями. Прыжок в длину.	2	Практическое занятие		+
60	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Тройной прыжок. Толкание ядра. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
61	Развитие ловкости и координации. Спринт. Эстафета. Бег на средние дистанции. Тройной прыжок.	2	Практическое занятие		+
62	Развитие силы. Бег на средние и длинные дистанции. Прыжок в высоту. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
63	Развитие скорости Спринт. Эстафета. Тройной прыжок. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
64	Развитие силовых качеств. Спринт. Тройной прыжок. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
65	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости и координации. Бег на средние дистанции. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
66	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
67	Развитие силы. Спринт. Эстафета. Тройной прыжок.	2	Практическое занятие		+
68	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие ловкости. Эстафета.	2	Практическое занятие		+

	Прыжок в длину. Тройной прыжок.				
69	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы. Спринт. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
70	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+
71	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие скорости. Спринт. Бег с препятствиями ройной прыжок.	2	Практическое занятие		+
72	Разминочный бег. ОРУ. Специальные беговые упр-я. Развитие силы и выносливости. Бег на средние дистанции. Бег с препятствиями. Прыжок в длину. Подвижные игры.	2	Практическое занятие		+