

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 389 «Центр экологического образования» Кировского района Санкт-  
Петербурга**

«УТВЕРЖДАЮ»

Утверждено на заседании

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ лицей  
№ 389 «ЦЭО» \_\_\_\_\_

педагогического совета

Председатель МО

Протокол № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

от \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г

Протокол от \_\_\_\_\_ №

Приказ от \_\_\_\_\_ №

—

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивной направленности секции  
«Легкая атлетика»

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Срок реализации: 30 месяцев

**Санкт-Петербург**

### Пояснительная записка

Рабочая программа Факультатива «Легкая атлетика», составлена на основе программы, спортивно – оздоровительной направленности, программа «Легкая атлетика» для обучающихся 11-13 лет.

Рабочая программа имеет *спортивно - оздоровительную направленность*, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Уровень освоения - *базовый*.

**Актуальность** программы соответствие основным направлениям оздоровительно-спортивного развития района, достижения в спорте.

**Отличительные особенности**, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

**Преимственность.** Легкая атлетика позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Рабочая программа рассчитана на 108 занятий:** по 36 часов в год, по 1 часу в неделю.

**Основными формами организаций занятий** являются: групповые, беседа, физические упражнения и двигательные задания, тестирование, игра. Длительность занятия 1 часа– 45 минут.

**Основными формами подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы являются:

- тестирование;
- беседа.

**Цель программы:**

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

**Задачи:**

1. формирование специальных знаний, умений и навыков.
2. развитие физических способностей;
3. раскрытия потенциала каждого ребенка;
4. воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся;
5. формирование взаимопонимания и бесконфликтности в общении.

### Ожидаемые результаты

**К концу третьего года обучения учащиеся:**

- получают теоретические сведения о легкой атлетике, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- знакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- знакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

№ занятия	темы	Всего количество часов	Кол-во часов теория	Кол-во часов практика	Форма контроля
1	Бег на короткие	3	1	2	зачет

	<b>дистанции</b> Совершенствование техники бега с низкого старта				
<b>2</b>	Совершенствование техники бега с низкого старта	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>3</b>	Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>4</b>	Совершенствование техники бега с низкого старта	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>5</b>	Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
<b>6</b>	Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>7</b>	Обучение технике движения рук в беге	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>8</b>	Прыжки в длину. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>9</b>	Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>10</b>	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>11</b>	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>12</b>	Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>13</b>	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>14</b>	Закрепление техники	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	

	изученных элементов прыжка в длину с разбега				
<b>15</b>	<b>Прыжки в высоту способом «перешагивание»</b> Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
<b>16</b>	Совершенствование техники отталкивания с разбега	3	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>17</b>	Совершенствование техники отталкивания с разбега	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>18</b>	Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>зачет</b>
<b>19</b>	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>20</b>	Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>21</b>	<b>Метание малого мяча</b> Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>22</b>	Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>23</b>	Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Совершенствование метания малого мяча в цель.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	

<b>24</b>	Закрепление метания малого мяча в цель	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>25</b>	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b> Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>26</b>	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>27</b>	<b>Метание малого мяча</b> Обучение технике выполнения скрестного шага	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>28</b>	Обучение технике метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>29</b>	Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>30</b>	Закрепление метания малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>31</b>	Закрепление метания малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>32</b>	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>33</b>	Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>34</b>	Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>зачет</b>

## Содержание

# ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

В результате изучения раздела "Легкая атлетика" на занятиях 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 легкой 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 высоту с разбега, метания малого мяча на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях легкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
- участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину и высоту с разбега, метание в своей возрастной категории
- помогать в судействе школьных соревнований по легкой атлетике
- Общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучесть, гибкости и координации).
- Легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).
- Тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Общую физическую подготовку.
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью прыжков и бега.
- Умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

### 1 раздел: Беговые упражнения

*Теоретическая часть:*

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетике

*Физическая культура человека*

- закаливание организма.

**Практическая часть:** низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

## **2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега

*История развития легкой атлетики.*

- легкая атлетика - как вид спорта

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

## **3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

*Физическая культура (основные понятия).*

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

**Практическая часть:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

## **4 раздел: Метание малого мяча**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

*Физическая культура человека:*

- основные приёмы самоконтроля.

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 8-10м.

## **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

**Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

*Способы двигательной деятельности*

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Знамя», «Жмурки», «Ловишки», «Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», «Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
1.	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы / Под общ.ред. В.И. Ляха. Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a> Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по	В составе библиотечного фонда

	физической культуре и спорту, олимпийскому движению	
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
2	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>	
2.1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
3	<b>Технические средства обучения</b>	
3.1.	Мегафон	3
3.2.	Мультимедийный компьютер	Возможность входа в Интернет. 1
3.3.	Сканер	1
3.4.	Принтер лазерный	1
3.5.	Копировальный аппарат	1
4.	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
4.1.	Стенка гимнастическая	8
4.2.	Бревно гимнастическое напольное	1
4.3.	Козел гимнастический	2
4.4.	Конь гимнастический	2
4.5.	Перекладина гимнастическая	1
4.6.	Канат для лазанья с механизмом крепления	1
4.7.	Мост гимнастический подкидной	2
4.8.	Скамейка гимнастическая жесткая	
4.9.	Маты гимнастические	6
4.10.	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	10
4.11.	Мяч малый (теннисный)	2
4.12.	Скакалка гимнастическая	10
4.13.	Палка гимнастическая	10
4.14.	Обруч гимнастический	10
<b>Легкая атлетика</b>		
4.15.	Планка для прыжков в высоту	1
4.16.	Стойка для прыжков в высоту	2
4.17.	Лента финишная	1
4.18.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
4.19.	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
4.20.	Мячи для метания	4
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
4.21.	Комплект щитов	2

	баскетбольных с кольцами и сеткой	
4.22.	Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой	2
4.23.	Мячи баскетбольные	10
4.24.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
4.25.	Стойки волейбольные	2
4.26.	Сетка волейбольная	1
4.27.	Мячи волейбольные	10
4.28.	Мяч футбольный	3
4.29.	Насос для накачивания мячей	2
<b>Измерительные приборы</b>		
4.30.	Секундомер	2
<b>Средства первой помощи</b>		
4.31.	Аптечка медицинская	1
5.	<b>Спортивные сооружения</b>	
5.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
5.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
5.3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Включает в себя стеллажи.
6.	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>	
6.1.	Легкоатлетическая дорожка	3
6.2.	Сектор для прыжков в длину	1
6.3.	Игровое поле для футбола	1
6.4.	Площадка игровая волейбольная	2
6.5.	Гимнастический городок	2

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**  
*вводный*, который проводится для оценивания объективных знаний, умений и навыков учащихся перед началом изучения программы;

*текущий*, который проводится в процессе занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным разделам;

*итоговый*, проводится после завершения всей учебной программы.

**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

## ЛИТЕРАТУРА

### Для педагога:

1. Комплексная программа 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 Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

### Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вакк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

### Календарный план график.

Полугодие	месяц	Недели обучения	Год обучения		
			1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1 полугодие	Сентябрь	1			
		2	У, ВА	У	У
		3	У	У	У
		4	У	У	У
	октябрь	5	У, ПА	У, ПА	У, ПА
		6	У	У	У
		7	У	У	У
		8	У	У	У
	ноябрь	9	У	У	У
		10	У	У	У
		11	У	У	У

		12	У	У	У
	декабрь	13	У	У	У
		14	У	У	У
		15	У	У	У
		16	У, ПА	У, ПА	У, ПА
2 полугодие	январь	17	П	П	П
		18	У	У	У
		19	У	У	У
		20	У	У	У
	февраль	21	У	У	У
		22	У	У	У
		23	У	У	У
		24	У	У	У
	март	25	У	У	У
		26	У, ПА	У	У
		27	У	У	У
		28	У	У	У
	апрель	29	У	У	У
		30	У	У	У
		31	У	У	У
		32	У, ПА	У, ПА	У, ПА
	Май	33	У	У	У
		34	У	У	У
		35	У	У	У
		36	У	У, ПА	У, ИА
	Всего учебных недель		36	36	36
	Всего часов по программе		36	72	108

Условные обозначения: У - учебная практика, П.- праздничная неделя. ВА- входная аттестация, ПА-промежуточная аттестация, ИА- итоговая аттестация