

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Легкая атлетика» по курсу «Физическая подготовка»

1-й год обучения, 104 ч.
Возраст обучающихся - 9-14 лет

Составитель: Воравко
Евгений Николаевич педагог
дополнительного
образования

1. Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения курса «Физическая подготовка» обучающиеся должны знать:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- методы и средства ОФП, СФП;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Обучающиеся должны уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять общеразвивающие на развитие гибкости, скоростных способностей, координационных способностей,
- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- самостоятельно выполнять разминку, проводить подвижные игры;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общеподготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

2. Содержание курса

2.1. Теория – 2 ч.

Значение ОФП в подготовке легкоатлетов. Методы и средства ОФП. Здоровый образ жизни и его значение. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности, при проведении занятий. Начальная диагностика

Теоретические основы тренировки.

Значение СФП в подготовке легкоатлетов. Методы и средства СФП в тренировке. Теоретические основы СФП

2.2. Практика - 100 ч.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств.

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости

движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3.Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол (по упрощенным правилам).

Средства *специальной физической подготовки* включают специальные беговые упражнения, бег и ходьбу во всех разновидностях (в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный; бег и ходьба в гору, по снегу, по песку и т.д.), а также прыжковые и

скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе, которые направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге.

1. Упражнения для развития быстроты:

- по сигналу (преимущественно зрительному) бег на 30,40 м из исходных положений:

- челночный бег 5 по 10 м;
- челночный бег с набивными мячами в руках.

2. Упражнения для развития прыгучести:

- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх;
- то же, но с прыжком вверх;
- то же, но с набивным мячом в руках;
- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см);
- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.

3. Упражнения для развития скорости:

- ускорение 50 м с различными интервалами отдыха;
- ускорение 80 м с отягощением;
- ускорение 300м;
- ускорение 1000м;
- фор-трек.

2.3. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Эстафеты. Спортивные состязания.

3. Календарно-тематическое планирование курса «Физическая подготовка» (104 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятия
		теоретических	практических	по плану	фактически	
Сентябрь						
1.	Значение ОФП в подготовке легкоатлетов.	1				Методы и средства ОФП. Здоровый образ жизни и его значение. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности, при проведении занятий. Начальная диагностика
2.	Значение СФП в подготовке легкоатлетов.	1				Методы и средства СФП в тренировке. Теоретические основы СФП
3.	Упражнения на развитие выносливости		1			Разминка. Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости
4.	Спортивные игры: футбол		1			Разминка. Кроссовый бег Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Футбол.
5.	Подвижные игры		1			Разминка. Кроссовый бег Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья, метаний, кувырков
6.	Спортивные игры: волейбол		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения Кроссовый бег Спортивные игры: волейбол
7.	Упражнения на развитие гибкости		1			Разминка. Кроссовый бег Упражнения с предметами: со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.
8.	Челночный бег		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения для развития быстроты: челночный бег 5 по 10 м
9.	Упражнение на развитие скорости		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые. Упражнение на развитие скоростных качеств.
10.	Прыжковые упражнения		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Кроссовый бег. Прыжковые упражнения
11.	Упражнение на развитие выносливости		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения Упражнение на развитие специальной выносливости.
12.	Упражнения для развития прыгучести		1			Разминка. Кроссовый бег Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: со скакалкой. Специальные физические упражнения: приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх, тоже с набивными мячами
Итого за сентябрь – 12 часов			12			
Октябрь						
13.	Спортивные игры: пионербол.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения.

					Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Упражнения для развития прыгучести, скорости. Спортивные игры: пионербол.
14.	Упражнения для развития прыгучести		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные физические упражнения: Упражнения для развития прыгучести, скорости.
15.	Упражнения для развития скорости.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные физические упражнения: упражнения для развития скорости.
16.	Ускорение 50 м с различными интервалами отдыха		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 50 м с различными интервалами отдыха
17.	Ускорение 80 м с отягощением		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств ускорение 80 м с отягощением;
18.	Ускорение 300 м		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 300 м
19.	Ускорение 1000 м		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 1000 м
20.	Фор-трек		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения: фор-трек
21.	Спортивные игры: волейбол		1		Разминка. Кроссовый бег Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры: волейбол
22.	Упражнения с барьерами.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные физические упражнения: упражнения с барьерами.
23.	Упражнения для развития прыгучести.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные физические упражнения: приседание и резкое выпрявление ног со взмахом рук вверх, тоже с прыжком в вверх
24.	Спортивные игры: гандбол		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Спортивные игры: гандбол
25.	Челночный бег		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Упражнения для развития быстроты: челночный бег с набивными мячами в руках.

26.	Упражнения с барьерами.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные физические упражнения: упражнения с барьерами.
Итого за октябрь			14			
Ноябрь						
27.	Упражнения для развития прыгучести		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки Специальные физические упражнения: прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см)
28.	Упражнения для развития прыгучести		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения: спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.
29.	Упражнение на развитие силы		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения с предметами. Кроссовый бег. Упражнения со штангой.
30.	Упражнение на развитие силы		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения с предметами. Кроссовый бег. Упражнения с гантелями.
31.	Подвижные игры и эстафеты		1			Разминка. Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры и эстафеты
32.	Упражнения на развитие выносливости		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Кроссовый бег Специально-беговые упражнения. Упражнение на развитие выносливости
33.	Упражнения на развитие выносливости		1			Разминка. Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости
34.	Упражнения с барьерами.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные физические упражнения: упражнения с барьерами.
35.	Упражнения для развития прыгучести.		1			Разминка. Кроссовый бег Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: со скакалкой. Специальные физические упражнения: приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх, тоже с набивными мячами
36.	Упражнения на развитие гибкости		1			Разминка. Кроссовый бег Упражнения с предметами: со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.
37.	Челночный бег		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения для развития быстроты: челночный бег 5 по 15 м
38.	Упражнения на развитие гибкости		1			Разминка. Кроссовый бег Упражнения с предметами: со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.
Итого за ноябрь – 12 часов			12			
декабрь						
39.	Эстафеты с элементами легкой атлетики.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 50 м с различными интервалами отдыха

40.	Упражнения на развитие выносливости		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств ускорение 80 м с отягощением;
41.	Упражнения на развитие выносливости		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 300 м
42.	Спортивные игры: футбол		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 1000 м
43.	Подвижные игры		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: фор-трек
44.	Спортивные игры: волейбол		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения:
45.	Упражнения на развитие гибкости		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения:
46.	Челночный бег		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения:
47.	Упражнение на развитие скорости		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты
48.	Спортивные игры: футбол		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 1000 м
49.	Подвижные игры		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: фор-трек
50.	Спортивные игры: волейбол		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения:
51.	Упражнения на развитие гибкости		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения:
Итого за декабрь – 13 часов			13			
Январь						
52.	Эстафеты с элементами легкой атлетики.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Эстафеты с элементами легкой атлетики.
53.	Упражнения на развитие выносливости		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Кроссовый бег Специально-беговые упражнения. Упражнение на развитие выносливости
54.	Упражнения на развитие выносливости		1			Разминка. Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости
55.	Спортивные игры: футбол		1			Разминка. Кроссовый бег Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Футбол.
56.	Подвижные игры		1			Разминка. Кроссовый бег Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья, метаний, кувырков
57.	Спортивные игры: волейбол		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения Кроссовый бег Спортивные игры: волейбол
58.	Упражнения на развитие гибкости		1			Разминка. Кроссовый бег Упражнения с предметами: со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.

59.	Челночный бег		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения для развития быстроты: челночный бег 5 по 10 м
60.	Упражнение на развитие скорости		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые. Упражнение на развитие скоростных качеств.
Итого за Январь – 9 часов			9			
Февраль						
61.	Спортивные игры: пионербол.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Упражнения для развития прыгучести, скорости. Спортивные игры: пионербол.
62.	Упражнения для развития прыгучести		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные физические упражнения: Упражнения для развития прыгучести, скорости.
63.	Упражнения для развития скорости.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные физические упражнения: упражнения для развития скорости.
64.	Ускорение 50 м с различными интервалами отдыха		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 50 м с различными интервалами отдыха
65.	Ускорение 80 м с отягощением		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств ускорение 80 м с отягощением;
66.	Ускорение 300 м		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 300 м
67.	Ускорение 1000 м		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 1000 м
68.	Фор-трек		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения: фор-трек
69.	Спортивные игры: волейбол		1			Разминка. Кроссовый бег Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры: волейбол
70.	Упражнения с барьерами.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные физические упражнения: упражнения с барьерами.
71.	Упражнения для развития прыгучести.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные физические упражнения: приседание и резкое выправление

						ног со взмахом рук вверх, тоже с прыжком в вверх
72.	Спортивные игры: гандбол		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Спортивные игры: гандбол
Итого за февраль 12 часов			12			
Март						
73.	Упражнения для развития прыгучести		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки Специальные физические упражнения: прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см)
74.	Упражнения для развития прыгучести		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения: спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх.
75.	Упражнение на развитие силы		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения с предметами. Кроссовый бег. Упражнения со штангой.
76.	Упражнение на развитие силы		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения с предметами. Кроссовый бег. Упражнения с гантелями.
77.	Подвижные игры и эстафеты		1			Разминка. Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры и эстафеты
78.	Упражнения на развитие выносливости		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Кроссовый бег Специально-беговые упражнения. Упражнение на развитие выносливости
79.	Упражнения на развитие выносливости		1			Разминка. Кроссовый бег. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения. Упражнения на развитие выносливости
80.	Упражнения с барьерами.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов, упражнения для формирования правильной осанки, на расслабление, дыхательные упражнения. Специальные физические упражнения: упражнения с барьерами.
81.	Упражнения для развития прыгучести.		1			Разминка. Кроссовый бег Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами: со скакалкой. Специальные физические упражнения: приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх, тоже с набивными мячами
82.	Упражнения на развитие гибкости		1			Разминка. Кроссовый бег Упражнения с предметами: со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.
83.	Челночный бег		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения для развития быстроты: челночный бег 5 по 15 м
84.	Ускорение 50 м с различными интервалами отдыха		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 50 м с различными интервалами отдыха
Итого за март – 12 часов			12			
Апрель						
85.	Ускорение 50 м с различными интервалами отдыха		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения.

					Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 50 м с различными интервалами отдыха
86.	Ускорение 80 м с отягощением		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств ускорение 80 м с отягощением;
87.	Ускорение 300 м		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 300 м
88.	Ускорение 1000 м		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 1000 м
89.	Фор-трек		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: фор-трек
90.	Упражнение на развитие двигательных качеств		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения:
91.	Упражнение на развитие двигательных качеств		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения:
92.	Упражнение на развитие двигательных качеств		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специальные физические упражнения:
93.	Промежуточная аттестация		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты
94.	Ускорение 50 м с различными интервалами отдыха		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 50 м с различными интервалами отдыха
95.	Ускорение 80 м с отягощением		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств ускорение 80 м с отягощением;
96.	Ускорение 300 м		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 300 м
97.	Ускорение 1000 м		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: ускорение 1000 м
98.	Фор-трек		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств: фор-трек
Итого за апрель – 14часов			14		
Май					
99.	Фор-трек		1		Разминка. Кроссовый бег Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, лазанья, метаний, кувырков
100.	Упражнение на развитие двигательных качеств		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения Кроссовый бег Спортивные игры: волейбол
101.	Упражнение на развитие двигательных качеств		1		Разминка. Кроссовый бег Упражнения с предметами: со скакалкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.
102.	Упражнение на развитие двигательных качеств		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Упражнения для развития быстроты: челночный бег 5 по 10 м

103	Промежуточная аттестация		1			Разминка..Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые. Упражнение на развитие скоростных качеств.
104	Промежуточная аттестация		1			Разминка..Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые. Упражнение на развитие скоростных качеств.
Итого за май – 6 часов			6			
Всего 104 часа		2	102			

**Рабочая программа на 2021-2022 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«Легкая атлетика» по курсу «Основы легкой атлетики»**

1-й год обучения, 112 ч.
Возраст обучающихся – 9-14 лет

Составитель:
Воравко Евгений Николаевич
педагог дополнительного
образования

с. Становое, 2021 год

1. Планируемые результаты освоения курса

По окончании 1 года обучения курса «Основы легкой атлетики» обучающиеся должны знать:

- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- правила соревнований в легкой атлетике (по видам);
- технику выполнения спортивного упражнения;
- основы техники видов легкой атлетики;
- тактические действия в легкой атлетике (по видам);
- овладеть основными техническими действиями в легкой атлетике (по видам).

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий;

- самостоятельно выполнять беговые, прыжковые и бросковые упражнения;
- выполнять контрольные нормативы;
- использовать спортивный инвентарь и оборудование;
- осvoят основы техники по виду спорта легкая атлетика;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;

- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка), коллективно (подвижные игры, соревнования).

2. Содержание курса «Основы легкой атлетики» (112 ч.)

2.1. Практика – 110 ч.

Специально-беговые упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра и движениями рук, как при беге;
- бег с захлестыванием голени назад;
- бег с акцентированным отталкивание стопой и небольшим продвижением вперед;

- прыжки с ноги на ногу;
- прыжок в шаге;
- скачки на одной ноге;
- бег с выносом ног вперед;
- упражнение « колесо »;
- семенящий бег с расслаблением плечевого пояса;

Низкий старт из разных исходных упражнений:

- обычный низкий старт;
- из упора приседа;
- из упора лежа

Барьерная ходьба, гимнастика:

- специальные упражнения барьериста;
- специальные упражнения на гибкость.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением):

- ходьба, прыжки, подлазание и перелезания через барьеры;
- ходьба выпадами, пригибная;
- спрыгивания и впрыгивания с небольшой высоты;
- выпрыгивания вперёд-вверх («лягушка»);
- различные подвижные и спортивные игры.

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную группу. Если же рассматривать бег, как одну из легкоатлетических дисциплин, то очень важно правильное выполнение этого несложного упражнения, которое требует определённой подготовки.

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования: прямолинейность направления бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперёд маховой ноги; быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы; свободная и энергичная работа рук; прямое положение туловища и головы. В период подготовки следует руководствоваться только этими основными требованиями, а уже в конце этого периода, когда будет проявляться способность ребёнка к спринтерскому, барьерному бегу или бегу на средние и длинные дистанции, последует более детальная работа над техникой бега с учётом специфик вышеуказанных разновидностей бега.

Работа ног при беге. Главным элементом в беге является момент отталкивания, т.к. от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. Важно добиться понимания, что отталкивание должно быть направлено только вперёд и строго согласовано с наклоном туловища. Научить занимающихся определять толчковую и маховую ногу для наиболее эффективного отталкивания. Уделять большое внимание прямолинейному движению ног и правильной постановке ноги на дорожку – слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент постановки и способствует более равномерному и плавному бегу.

Работа рук при беге. Движения рук при беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Следует научить правильно, сгибать руки в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти должны быть свободно сжаты в кулак. Движения рук направлены вперёд-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем выше скорость, тем выше темп и шире движения рук.

Старт. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки даётся понятие о

видах стартового движения - высокий старт и низкий старт. В этом периоде необходимо, чтобы учащиеся усвоили правильное положение ног у стартовой линии и положение рук относительно толчковой и маховой ноги. Команды, дающиеся на старте. Положение туловища до стартовой команды «внимание» и увеличение наклона туловища вперед-вниз после этой команды. Учащиеся по заданию педагога могут принимать положение «высокого старта» или низкого старта без колодок. На втором году обучения можно применять технику низкого старта» без колодок и в конце первого года начать обучения применять стартовые колодки.

Финиш и остановка после бега. Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперед. Надо научить детей после пересечения линии финиша резко не останавливаться, а перейти на медленный бег, а затем – на ходьбу. Часто занимающиеся совершают ошибки, начиная сбавлять темп бега за несколько метров до финишной черты и фактически останавливаясь на ней, значительно ухудшая эти свой результат. Поэтому работа над исправлением данной ошибки должна проводиться с самых первых занятий.

Прыжки в группах спортивно-оздоровительной направленности учащиеся знакомятся с техникой прыжка в длину с места, овладевают подготовительными движениями при подготовке к толчку, прыгают в длину с места на технику и на результат. В этот же период происходит ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы», обучение технике отталкивания, технике приземления, отталкиванию в сочетании с разбегом.

Применяются прыжки в «шаге» с места с 1,3,5 шагов, прыжки в «шаге» с 5,7,9 шагов, но с применением этого упражнения нужно быть очень осторожными, т.к. костно-мышечная и суставно-связочная система неподготовленных детей не сформирована и могут быть серьезные травмы.

Прыжки с небольшого разбега с акцентированным вниманием на группировку в полёте и выбрасыванием ног вперед до положения сидя.

2.2. Промежуточная аттестация (2 ч.)

Соревнования внутри группы.

1. Календарно-тематическое планирование по курсу «Основы легкой атлетики» (112 часов)

№	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятия
		теоретических	практических	по плану	фактически	
Сентябрь						
1.	Специально-беговые упражнения		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СБУ
2.	Упражнение на развитие скоростной выносливости		1			Специально-беговые упражнения . Ускорение 5-7р по 300м. Интервал отдыха 10 мин. Упражнения для развития гибкости.
3.	Упражнение на развитие скорости.		1			Специально-беговые упражнения Барьерная ходьба. Ускорение с отягощением 12-10р по 80 м.
4.	Упражнение на развитие выносливости.		1			Фор-трек 35-40 мин Прыжковые упражнения.
5.	Упражнение на развитие скорости.		1			Специально-беговые упражнения в сочетании с ускорением. Низкий старт 15р по 20 м. Ускорение 15-17 рпо 50м. через ходьбу. Упражнения для развития прыгучести.
6.	Упражнение на развитие скоростной выносливости		1			Специально-беговые упражнения . Ускорение 7-10р по 300м. Интервал отдыха 10 мин. Упражнения для развития гибкости.
7.	Упражнение на развитие скорости.		1			Специально-беговые упражнения Барьерная ходьба. Ускорение с отягощением 12-14р по 80 м.
8.	Упражнение на развитие выносливости.		1			Фор-трек 40мин Прыжковые упражнения.
9.	Специально-беговые упражнения		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые.
10.	Упражнение на развитие скорости.		1			Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 10р- 40м в сочетании с медленным бегом
11.	Упражнение на развитие скоростной выносливости		1			Специально-беговые упражнения. Ускорение 300м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
12.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1			Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 10р по 40м.
	Итого за Сентябрь – 12 часов	1	11			
Октябрь						
13.	Упражнение на гибкость.		1			Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.
1.	Упражнение на развитие скорости.		1			Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений.

					Ускорение 15р- 40м в сочетании с медленным бегом
14.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1		Специально-беговые упражнения. Ускорение 300м 5р;1000м -3р
15.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1		Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 15р по 40м.
16.	Упражнение на развитие выносливости		1		Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.
17.	Упражнение на развитие скорости.		1		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 15р- 40м в сочетании с медленным бегом
18.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1		Специально-беговые упражнения. Ускорение 300м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
19.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1		Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 15р по 40м.
20.	Упражнение на развитие выносливости.		1		Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.
21.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 15р- 40м в сочетании с медленным бегом Подвижные игры, эстафеты
22.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1		Специально-беговые упражнения. Ускорение 300м 5р;1000м -3р
23.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1		Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 15р по 40м.
24.	Упражнение на развитие выносливости.		1		Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.
25.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 15р- 40м в сочетании с медленным бегом
Итого за октябрь – 14часов			14		
Ноябрь					
26.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 15р- 40м в сочетании с медленным бегом
27.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1		Специально-беговые упражнения. Ускорение 300м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
28.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1		Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 15р по 40м. Подвижные игры, эстафеты.
29.	Упражнение на развитие выносливости.		1		Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.

30.	Упражнение на развитие скоростных качеств		1			Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 15р- 40м в сочетании с медленным бегом Подвижные игры, эстафеты
31.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1			Специально-беговые упражнения. Ускорение 300м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
32.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1			Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 15р по 40м. Подвижные игры, эстафеты.
33.	Упражнение на развитие выносливости.		1			Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.
34.			1			
35.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1			Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 10р- 80м в сочетании с медленным бегом
36.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1			Специально-беговые упражнения. Ускорение 500м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
37.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1			Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 10р по 80м.
Итого за Ноябрь – 12 часов			12			
Декабрь						
38.	Упражнение на развитие скоростных качеств		1			Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 10р- 80м в сочетании с медленным бегом
39.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1			Специально-беговые упражнения. Ускорение 500м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
40.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1			Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 10р по 80м.
41.	Упражнение на развитие скоростных качеств		1			Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 10р- 80м в сочетании с медленным бегом
42.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1			Специально-беговые упражнения. Ускорение 500м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
43.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1			Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 10р по 80м.
44.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1			Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.

45.	Упражнение на развитие скоростных качеств		1			Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт. Ускорение 10р- 100м Прыжки в длину с места 10-20р.
46.	Промежуточная аттестация		1			Соревнования
47.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения на технику. Упражнения с отягощением ускорение 10р по 80м.
48.	Упражнение на развитие скоростных качеств		1			Специально-беговые упражнения Упражнения с барьерами. Ускорение 5р по 30м.
49.	Упражнение на развитие скоростных качеств		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт. Ускорение 10р- 100м Прыжки в длину с места 10-20р.
50.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1			Специально-беговые упражнения. Ускорение 200м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
Итого за декабрь – 13 часов		-	13			
Январь						
51.	Упражнение на развитие скорости.		1			Специально-беговые упражнения в сочетании с ускорением. Низкий старт 10-12 р по 20 м. Ускорение 10-15 р по 50м. через ходьбу. Упражнения для развития прыгучести.
52.	Упражнение на развитие скоростной выносливости		1			Специально-беговые упражнения . Ускорение 5-7р по 300м. Интервал отдыха 10 мин. Упражнения для развития гибкости.
53.	Упражнение на развитие скорости.		1			Специально-беговые упражнения Барьерная ходьба. Ускорение с отягощением 12-10р по 80 м.
54.	Упражнение на развитие выносливости.		1			Фор-трек 35-40 мин Прыжковые упражнения.
55.	Упражнение на развитие скорости.		1			Специально-беговые упражнения в сочетании с ускорением. Низкий старт 15р по 20 м. Ускорение 15-17 рпо 50м. через ходьбу. Упражнения для развития прыгучести.
56.	Упражнение на развитие скоростной выносливости		1			Специально-беговые упражнения . Ускорение 7-10р по 300м. Интервал отдыха 10 мин. Упражнения для развития гибкости.
57.	Упражнение на развитие скорости.		1			Специально-беговые упражнения Барьерная ходьба. Ускорение с отягощением 12-14р по 80 м.
58.	Упражнение на развитие выносливости.		1			Фор-трек 40мин Прыжковые упражнения.
59.	Специально-беговые упражнения		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые.

	Итого за февраль – 9 часов		9		
Февраль					
60.	Упражнение на гибкость.		1		Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.
2.	Упражнение на развитие скорости.		1		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 15р- 40м в сочетании с медленным бегом
61.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1		Специально-беговые упражнения. Ускорение 300м 5р;1000м -3р
62.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1		Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 15р по 40м.
63.	Упражнение на развитие выносливости		1		Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.
64.	Упражнение на развитие скорости.		1		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 15р- 40м в сочетании с медленным бегом
65.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1		Специально-беговые упражнения. Ускорение 300м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
66.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1		Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 15р по 40м.
67.	Упражнение на развитие выносливости.		1		Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.
68.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 15р- 40м в сочетании с медленным бегом Подвижные игры, эстафеты
69.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1		Специально-беговые упражнения. Ускорение 300м 5р;1000м -3р
70.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1		Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 15р по 40м.
Итого за Февраль – 12 часов			12		
Март					
71.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 15р- 40м в сочетании с медленным бегом
72.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1		Специально-беговые упражнения. Ускорение 300м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
73.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1		Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 15р по 40м. Подвижные игры, эстафеты.

74.	Упражнение на развитие выносливости.		1			Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.
75.	Упражнение на развитие скоростных качеств		1			Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 15р- 40м в сочетании с медленным бегом Подвижные игры, эстафеты
76.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1			Специально-беговые упражнения. Ускорение 300м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
77.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1			Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 15р по 40м. Подвижные игры, эстафеты.
78.	Упражнение на развитие выносливости.		1			Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.
79.			1			
80.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1			Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 10р- 80м в сочетании с медленным бегом
81.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1			Специально-беговые упражнения. Ускорение 500м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
82.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1			Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 10р по 80м.
Итого за март – 12 часов			12			
Апрель						
83.	Упражнение на развитие скоростных качеств		1			Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 10р- 80м в сочетании с медленным бегом
84.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1			Специально-беговые упражнения. Ускорение 500м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
85.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1			Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 10р по 80м.
86.	Упражнение на развитие скоростных качеств		1			Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 10р- 80м в сочетании с медленным бегом
87.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1			Специально-беговые упражнения. Ускорение 500м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
88.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1			Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 10р по 80м.

89.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1			Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.
90.	Упражнение на развитие скоростных качеств		1			Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт. Ускорение 10р- 100м Прыжки в длину с места 10-20р.
91.	Промежуточная аттестация		1			Соревнования
92.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения на технику. Упражнения с отягощением ускорение 10р по 80м.
93.	Упражнение на развитие скоростных качеств		1			Специально-беговые упражнения Упражнения с барьерами. Ускорение 5р по 30м.
94.	Упражнение на развитие скоростных качеств		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт. Ускорение 10р- 100м Прыжки в длину с места 10-20р.
95.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1			Специально-беговые упражнения. Ускорение 200м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
96.	Упражнение на развитие скоростной выносливости		1			Специально-беговые упражнения . Ускорение 5-7р по 300м. Интервал отдыха 10 мин. Упражнения для развития гибкости.
Итого за апрель– 14 часов			14			
Май						
97.	Упражнение на развитие скорости.		1			Специально-беговые упражнения Барьерная ходьба. Ускорение с отягощением 12-14р по 80 м.
98.	Упражнение на развитие скоростной выносливости		1			Специально-беговые упражнения . Ускорение 5-7р по 300м. Интервал отдыха 10 мин. Упражнения для развития гибкости.
99.	Упражнение на развитие скорости.		1			Специально-беговые упражнения Барьерная ходьба. Ускорение с отягощением 12-10р по 80 м.
100	Упражнение на развитие выносливости.		1			Фор-трек 35-40 мин Прыжковые упражнения.
101	Упражнение на развитие скорости.		1			Специально-беговые упражнения в сочетании с ускорением. Низкий старт 15р по 20 м. Ускорение 15-17 рпо 50м. через ходьбу. Упражнения для развития прыгучести.
102	Упражнение на развитие скоростной выносливости		1			Специально-беговые упражнения . Ускорение 7-10р по 300м. Интервал отдыха 10 мин. Упражнения для развития гибкости.

103	Упражнение на развитие скорости.		1 1			Специально-беговые упражнения Барьерная ходьба. Ускорение с отягощением 12-14р по 80 м.
104	Упражнение на развитие выносливости.		1 1			Фор-трек 40мин Прыжковые упражнения.
105	Упражнение на развитие выносливости.		1 1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые.
106	Промежуточная аттестация		1 1			Разминка.Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые. Упражнение на развитие скоростных качеств.
	Итого за май – 14 часов		14			
	Всего 112 часов		112			