Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
общеобразовательная школа № 302 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 302
Протокол № 1 от «31 » августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 302
_____ И.В. Захарова
Приказ № 162 от «31» августа 2020 г.

**Рабочая программа 1 года обучения**
к дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе
«Лёгкая атлетика»
Возраст учащихся:7-12 лет
Срок реализации: 3 года (648 часа)

Разработчик:
Бовинова Н.Н.
Педагог
дополнительного образования

Санкт-Петербург
2020

Пояснительная записка

При реализации рабочей программы или её частей возможно электронное обучение, применение дистанционных образовательных технологий, предусмотренных Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», или сочетание очной формы, электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий.

Задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов;

**Ожидаемые результаты:**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися являются следующие умения:

-принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;

- планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;

- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;

- адекватно воспринимать оценку учителя;

-оценивать правильность выполнения двигательных действий.

***Познавательные***

- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;

- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;

***Коммуникативные***

- уметь слушать тренера;

-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

**Предметными** результатами являются следующие умения:

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

## Календарно-тематическое планирование.
## Первый год обучения.

| Раздел/ № занятия | **Тема занятия, содержание** | **Теория (количество часов)** | **Дата план.** | **Дата факт** |
|---|---|---|---|---|
| Раздел | Вводное занятие - 2 | | | |
| 1. | Вводное занятие. | 1 | 08.09 | |
| 2. | Техника безопасности. | 1 | 10.09 | |
| Раздел | Общая физическая подготовка - 16 | | | |
| 3. | Развитие силы мышц ног | 1 | 12.09 | |
| 4. | Развитие силы мышц ног | 1 | | |
| 5. | Развитие силы мышц рук | 1 | 15.09 | |
| 6. | Развитие силы мышц рук | 1 | 15.09 | |
| 7. | Развитие силы мышц пресса и спины | 1 | 17.09 | |
| 8. | Развитие силы мышц пресса и спины | 1 | 17.09 | |
| 9. | Развитие гибкости мышц | 1 | 19.09 | |
| 10. | Развитие гибкости мышц | 1 | 19.09 | |
| 11. | Развитие координации | 1 | 22.09 | |
| 12. | Развитие координации | 1 | 22.09 | |
| 13. | Развитие общей выносливости | 1 | 24.09 | |
| 14. | Развитие общей выносливости | 1 | 26.09 | |
| 15. | Развитие скорости | 1 | 29.09 | |
| 16. | Развитие скорости | 1 | | |
| 17. | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 01.10 | |
| 18. | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | | |
| Раздел | Специальная физическая подготовка - 16 | | | |
| 19. | Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций | 1 | 03.10 | |
| 20. | Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций | 1 | | |
| 21. | Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в высоту | 1 | | |
| 22. | Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в высоту | 1 | 06.10 | |
| 23. | Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в высоту | 1 | | |
| 24. | Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в высоту | 1 | 08.10 | |
| 25. | Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в длину | 1 | | |
| 26. | Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в длину | 1 | 10.10 | |
| 27. | Развитие скорости реакции | 1 | | |
| 28. | Развитие скорости реакции | 1 | | |
| 29. | Развитие специальная выносливость | 1 | 13.10 | |
| 30. | Развитие специальная выносливость | 1 | | |
| 31. | Развитие специальной силы для бега на короткие дистанции | 1 | 15.10 | |
| 32. | Развитие специальной силы для бега на короткие | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | дистанции | | | |
| 33. | Развитие специальной силы для прыжков в длину | 1 | 17.10 | |
| 34. | Развитие специальной силы для прыжков в длину | 1 | | |
| 35. | Развитие специальной силы для прыжков в высоту | 1 | | |
| 36. | Развитие специальной силы для прыжков в высоту | 1 | 20.10 | |
| Раздел Тренировка в отдельных видах легкой атлетики - 28 | | | | |
| 37 | Обучение технике бега на короткие дистанции | 1 | 20.10 | |
| 38. | Обучение технике бега на короткие дистанции | 1 | 22.10 | |
| 39. | Обучение технике бега на средние дистанции | 1 | | |
| 40. | Обучение технике бега на средние дистанции | 1 | 24.10 | |
| 41. | Обучение технике бега на длинные дистанции | 1 | | |
| 42. | Обучение технике бега на длинные дистанции | 1 | | |
| 43. | Обучение технике низкого старта | 1 | 27.10 | |
| 44. | Обучение технике низкого старта | 1 | | |
| 45. | Обучение технике высокого старта | 1 | 29.10 | |
| 46. | Обучение технике высокого старта | 1 | | |
| 47. | Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы» | 1 | 31.10 | |
| 48. | Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы» | 1 | | |
| 49. | Обучение технике прыжка в длину с разбега | 1 | | |
| 50. | Обучение технике прыжка в длину с разбега | 1 | 03.11 | |
| 51. | Обучение технике прыжка в длину с места | 1 | | |
| 52. | Обучение технике прыжка в длину с места | 1 | 05.11 | |
| 53. | Обучение технике бега через барьеры | 1 | | |
| 54. | Обучение технике бега через барьеры | 1 | 07.11 | |
| 55. | Обучение технике спортивной ходьбы | 1 | | |
| 56. | Обучение технике спортивной ходьбы | 1 | | |
| 57. | Обучение технике толкания ядра | 1 | 10.11 | |
| 58. | Обучение технике толкания ядра | 1 | | |
| 59. | Обучение технике метания мяча | 1 | 12.11 | |
| 60. | Обучение технике метания мяча | 1 | | |
| 61. | Обучение технике эстафетного бега | 1 | 14.11 | |
| 62. | Обучение технике эстафетного бега | 1 | | |
| 63. | Техника передачи эстафетной палочки | 1 | | |
| 64. | Техника передачи эстафетной палочки | 1 | 17.11 | |
| Раздел Ознакомление с правилами соревнований по лёгкой атлетике - 16 | | | | |
| 65. | Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции | 1 | 17.11 | |
| 66. | Ознакомление с правилами соревнований по бегу на короткие дистанции | 1 | 19.11 | |
| 67. | Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние дистанции | 1 | | |
| 68. | Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние дистанции | 1 | 21.11 | |
| 69. | Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции | 1 | | |
| 70. | Ознакомление с правилами соревнований по бегу на длинные дистанции | 1 | | |
| 71. | Ознакомление с правилами соревнований в беге с барьерами | 1 | 24.11 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 72. | Ознакомление с правилами соревнований в беге с барьерами | 1 | 24.11 | |
| 73. | Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину | 1 | 26.11 | |
| 74. | Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину | 1 | | |
| 75. | Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в высоту | 1 | 28.11 | |
| 76. | Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в высоту | 1 | | |
| 77. | Ознакомление с правилами соревнований по метаниям | 1 | | |
| 78. | Ознакомление с правилами соревнований по метаниям | 1 | 01.12 | |
| 79. | Ознакомление с правилами соревнований по эстафетному бегу | 1 | | |
| 80. | Ознакомление с правилами соревнований по эстафетному бегу | 1 | 03.12 | |
| **Теоретическая подготовка (гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание самоконтроль, оказание первой помощи при травмах) - 10** | | | | |
| 81. | Гигиена и закаливание | 1 | 03.12 | |
| 82. | Гигиена и закаливание | 1 | 05.12 | |
| 83. | Режим тренировочных занятий и отдыха | 1 | | |
| 84. | Режим тренировочных занятий и отдыха | 1 | | |
| 85. | Питание | 1 | 08.12 | |
| 86. | Питание | 1 | | |
| 87. | Самоконтроль | 1 | 10.12 | |
| 88. | Самоконтроль | 1 | | |
| 89. | Оказание первой помощи при травмах | 1 | 12.12 | |
| 90. | Оказание первой помощи при травмах | 1 | | |
| **Общая физическая подготовка - 14** | | | | |
| 91. | Развитие силы мышц ног | 1 | 12.12 | |
| 92. | Развитие силы мышц ног | 1 | 15.12 | |
| 93. | Развитие силы мышц рук | 1 | | |
| 94. | Развитие силы мышц рук | 1 | 17.12 | |
| 95. | Развитие силы мышц пресса и спины | 1 | | |
| 96. | Развитие силы мышц пресса и спины | 1 | 19.12 | |
| 97. | Развитие гибкости мышц | 1 | | |
| 98. | Развитие гибкости мышц | 1 | | |
| 99. | Развитие координации | 1 | 22.11 | |
| 100. | Развитие координации | 1 | | |
| 101. | Развитие общей выносливости | 1 | 24.11 | |
| 102. | Развитие общей выносливости | 1 | | |
| 103 | Развитие скорости | 1 | 26.11 | |
| 104. | Развитие скорости | 1 | | |
| **Вводное занятие - 2** | | | | |
| 105. | Вводное занятие | 1 | 12.01. 2021 | |
| 106. | Техника безопасности | 1 | | |
| **Общая физическая подготовка - 2** | | | | |
| 107. | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 14.01 | |
| 108. | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Специальная физическая подготовка – 16** | | | | |
| 109. | Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций | 1 | 16.01 | |
| 110. | Развитие скоростно-силовых качеств для коротких дистанций | 1 | | |
| 111. | Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в высоту | 1 | 19.01 | |
| 112. | Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в высоту | 1 | | |
| 113. | Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в длину | 1 | 21.01 | |
| 114. | Развитие скоростно-силовых качеств для прыжков в длину | 1 | | |
| 115. | Развитие скорости реакции | 1 | 23.01 | |
| 116. | Развитие скорости реакции | 1 | | |
| 117. | Развитие специальная выносливость | 1 | 26.01 | |
| 118. | Развитие специальная выносливость | 1 | | |
| 119. | Развитие специальной силы для бега на короткие дистанции | 1 | 28.01 | |
| 120. | Развитие специальной силы для бега на короткие дистанции | 1 | | |
| 121. | Развитие специальной силы для прыжков в длину | 1 | 30.01 | |
| 122. | Развитие специальной силы для прыжков в длину | 1 | | |
| 123. | Развитие специальной силы для прыжков в высоту | 1 | 02.02 | |
| 124. | Развитие специальной силы для прыжков в высоту | 1 | | |
| **Тренировка в отдельных видах легкой атлетики - 28** | | | | |
| 125. | Обучение технике бега на короткие дистанции | 1 | 04.02 | |
| 126. | Обучение технике бега на короткие дистанции | 1 | | |
| 127. | Обучение технике бега на средние дистанции | 1 | 06.02 | |
| 128. | Обучение технике бега на средние дистанции | 1 | | |
| 129. | Обучение технике бега на длинные дистанции | 1 | 09.02 | |
| 130. | Обучение технике бега на длинные дистанции | 1 | | |
| 131. | Обучение технике низкого старта | 1 | 11.02 | |
| 132. | Обучение технике низкого старта | 1 | | |
| 133. | Обучение технике высокого старта | 1 | 13.02 | |
| 134. | Обучение технике высокого старта | 1 | | |
| 135. | Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы» | 1 | 16.02 | |
| 136. | Обучение технике прыжка в высоту способом «ножницы» | 1 | | |
| 137. | Обучение технике прыжка в длину с разбега | 1 | 18.02 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 138. | Обучение технике прыжка в длину с разбега | 1 | 18.02 | |
| 139. | Обучение технике прыжка в длину с места | 1 | 20.02 | |
| 140. | Обучение технике прыжка в длину с места | 1 | | |
| 141. | Обучение технике бега через барьеры | 1 | 25.02 | |
| 142. | Обучение технике бега через барьеры | 1 | | |
| 143. | Обучение технике спортивной ходьбы | 1 | 27.02 | |
| 144. | Обучение технике спортивной ходьбы | 1 | | |
| 145. | Обучение технике толкания ядра | 1 | 02.03 | |
| 146. | Обучение технике толкания ядра | 1 | | |
| 147. | Обучение технике метания мяча | 1 | 04.03 | |
| 148. | Обучение технике метания мяча | 1 | | |
| 149. | Обучение технике эстафетного бега | 1 | 06.03 | |
| 150. | Обучение технике эстафетного бега | 1 | | |
| 151. | Техника передачи эстафетной палочки | 1 | 09.03 | |
| 152. | Техника передачи эстафетной палочки | 1 | | |
| **Общая физическая подготовка - 16** | | | | |
| 153. | Развитие силы мышц ног | 1 | 11.03 | |
| 154. | Развитие силы мышц ног | 1 | | |
| 155. | Развитие силы мышц рук | 1 | 13.03 | |
| 156. | Развитие силы мышц рук | 1 | | |
| 157. | Развитие силы мышц пресса и спины | 1 | 16.03 | |
| 158. | Развитие силы мышц пресса и спины | 1 | | |
| 159. | Развитие гибкости мышц | 1 | 18.03 | |
| 160. | Развитие гибкости мышц | 1 | | |
| 161. | Развитие координации | 1 | 20.03 | |
| 162. | Развитие координации | 1 | | |
| 163. | Развитие общей выносливости | 1 | 23.03 | |
| 164. | Развитие общей выносливости | 1 | | |
| 165. | Развитие скорости | 1 | 25.03 | |
| 166. | Развитие скорости | 1 | | |
| 167. | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 27.03 | |
| 168. | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | | |
| **Медицинское обследование (Диспансеризация)** | | | | |
| 169. | Диспансеризация. | 1 | 30.03 | |
| 170. | Диспансеризация. | 1 | | |
| **Общая физическая подготовка - 16** | | | | |
| 171. | Развитие силы мышц ног | 1 | 01.04 | |
| 172. | Развитие силы мышц ног | 1 | | |
| 173. | Развитие силы мышц рук | 1 | 03.04 | |
| 174. | Развитие силы мышц рук | 1 | | |
| 175. | Развитие силы мышц пресса и спины | 1 | 06.04 | |
| 176. | Развитие силы мышц пресса и спины | 1 | | |
| 177. | Развитие гибкости мышц | 1 | 08.04 | |
| 178. | Развитие гибкости мышц | 1 | | |
| 179. | Развитие координации | 1 | 10.04 | |
| 180. | Развитие координации | 1 | | |
| 181. | Развитие общей выносливости | 1 | 13.04 | |
| 182. | Развитие общей выносливости | 1 | | |
| 183. | Развитие скорости | 1 | 15.04 | |
| 184. | Развитие скорости | 1 | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 185. | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 17.04 | |
| 186. | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | | |
| **Участие в соревнованиях и сдача контрольно-переводных нормативов - 2** | | | | |
| 187. | Участие в соревнованиях «Первенство СШ «Лидер» | 1 | 20.04 | |
| 188. | Участие в соревнованиях «Первенство СШ «Лидер» | 1 | | |
| **Раздел Общая физическая подготовка -16** | | | | |
| 189. | Развитие силы мышц ног | 1 | 22.04 | |
| 190. | Развитие силы мышц ног | 1 | | |
| 191. | Развитие силы мышц рук | 1 | 24.04 | |
| 192. | Развитие силы мышц рук | 1 | | |
| 193. | Развитие силы мышц пресса и спины | 1 | 27.04 | |
| 194. | Развитие силы мышц пресса и спины | 1 | | |
| 195. | Развитие гибкости мышц | 1 | 29.04 | |
| 196. | Развитие гибкости мышц | 1 | 29.04 | |
| 197. | Развитие координации | 1 | 04.05 | |
| 198. | Развитие координации | 1 | | |
| 199. | Развитие общей выносливости | 1 | 06.05 | |
| 200. | Развитие общей выносливости | 1 | | |
| 201. | Развитие скорости | 1 | 08.05 | |
| 202. | Развитие скорости | 1 | | |
| **Участие в соревнованиях и сдача контрольно-переводных нормативов - 2** | | | | |
| 203. | Развитие силы мышц ног | 1 | 11.05 | |
| 204. | Развитие силы мышц ног | 1 | | |
| **Общая физическая подготовка - 16** | | | | |
| 205. | Развитие силы мышц ног | 1 | 13.05 | |
| 206. | Развитие силы мышц ног | 1 | | |
| 207. | Развитие силы мышц рук | 1 | 15.05 | |
| 208. | Развитие силы мышц рук | 1 | | |
| 209. | Развитие силы мышц пресса и спины | 1 | 18.05 | |
| 210. | Развитие силы мышц пресса и спины | 1 | | |
| 211. | Развитие гибкости мышц | 1 | 20.05 | |
| 212. | Развитие гибкости мышц | 1 | | |
| 213. | Развитие координации | 1 | 22.05 | |
| 214. | Развитие координации | 1 | 22.05 | |
| 215 | Итоговое занятие | 1 | 25.05 | |
| 216. | Итоговое занятие | 1 | | |
| | ***Итого*** | 216 | | |

Преподаватель оставляет за собой право изменять темы занятий, количество часов, последовательность проведения в зависимости от уровня подготовленности группы, времени проведения соревнований, прочего.