Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ Гимназия №227 Санкт-Петербурга)
Турку ул., д.30, лит.А Санкт-Петербург, 192241 т. (812) 573 97 09 т./ф. (812) 573 97 10 E-mail: gim227@yandex.ru

Рассмотрена:	Согласована:	Утверждена:
на заседании МО	на заседании МС	Приказ от 02.06.2023 №87
протокол от 01.06.2023 №5	протокол от 02.06.2023 №10	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Юный атлет»

на 2023/2024 уч г.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №227 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Подписано цифровой подписью: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №227 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Дата: 2023.06.13 12:20:34 +03'00'

Третий год обучения

педагог дополнительного образования
Стародубов А.В.

Санкт-Петербург
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Задачи на третий год обучения: 3
Содержание программы третьего года обучения 3
Календарно-тематический план 4
Формы контроля 6
Планируемые результаты: 7
Лист корректировки рабочей программы 8

Задачи на третий год обучения:

Обучающие:

-сформировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой;
-сформировать специальные знания, умения и навыки.

Развивающие:

-развить физические способности;
-раскрыть потенциал каждого ребенка;
-развить морально-волевые качеств;
-развить внимание, мышление.

Воспитательные:

-воспитать нравственные, эстетические, личностные качества обучающихся:
доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,
культуру поведения, уважение к людям,
-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Содержание программы третьего года обучения

1. Вводное занятие. Техника безопасности

Теория: Вводный инструктаж по обеспечению безопасности обучающихся. Правила поведения во время тренировок и игр. Техника безопасности при занятиях в спортивном зале и на стадионе. Общие правила нахождения в спортивном зале и, на стадионе и вне их. Вводное занятие по теории легкой атлетики.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Знакомство с общеразвивающими и специальными физическими упражнениями и спортивными играми игровой направленности. Знакомство с упражнениями, включающими в себя элементы бега, прыжков и метаний.
Практика: Общефизическая подготовка легкоатлета (развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости и координации). Спортивные и подвижные игры разной направленности. Специальная физическая подготовка (включает в себя специальные упражнения на развитие физических качеств, необходимых спортсмену, для успешного овладения умениями и навыками бега, прыжков и метаний). Нормативы на сдачу быстроты, гибкости и выносливости.

3. Специальная физическая подготовка.
Теория: Знакомство со специальными физическими упражнениями. Осознание важности развития специальной подготовки для дальнейших удачных выступлений в соревнованиях.
Практика: Подводящие упражнения, способствующие обучению техники и развитию технического мастерства (скоростно-силовые качества, специальная выносливость, специальная сила). Упражнения, развивающие специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, ловкость и гибкость)

4. Технико-тактическая подготовка.
Теория: Тактика бега, Умение обдумывать дальнейшие действия во время соревнований. Техника бега, прыжков и метаний.
Практика: Умение использовать технико-тактическую подготовку на практике.

5. Теоретическая подготовка
Теория:
История развития легкой атлетики (История зарождения от племени «майя» до наших дней).

Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Режим дня до и после тренировочных занятий. Основы правильного питания (дома и в режиме учебного дня).

Основы техники легкоатлетических видов (бег, прыжки в высоту, длину, метание)

6. Итоговое занятие
Теория: Подведение итогов за год обучения. Выявление сильных и слабых сторон обучающихся. Анализ эффективности тренировочного процесса.
Практика: Выступление на соревнованиях школьного и районного уровня.

Календарно-тематический план

№	Содержание занятий	Часов	Дата
1	Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности.	2	2 неделя сентября
2	Бег «под гору», «на гору»	2	3 неделя сентября
3	Техника эстафетного бега 4х40м	2	4 неделя сентября

4	Техника спортивной ходьбы	2	5 неделя сентября
5	Бег на средние дистанции 400-500 м	2	2 неделя октября
6	Гигиена спортсмена и закаливание	2	3 неделя октября
7	Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м.	2	4 неделя октября
8	Кроссовая подготовка	2	5 неделя октября
9	Экспресс-тесты	2	6 неделя октября
10	Спортивная ходьба	2	1 неделя ноября
11	ОФП - подтягивания	2	2 неделя ноября
12	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	2	3 неделя ноября
13	Бег 700м	2	4 неделя ноября
14	Метание мяча в цель и на деятельность	2	5 неделя ноября
16	Челночный бег	2	1 неделя декабря
17	Прыжок в длину с разбега. Места занятий, их оборудование и подготовка	2	2 неделя декабря
18	Кросс 1000м	2	3 неделя декабря
19	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	2	4 неделя декабря
20	Развитие силы	2	5 неделя декабря
21	Ознакомление с правилами соревнований.	2	2 неделя января
22	ОФП – прыжковые упражнения	2	3 неделя января
23	Прыжок в длину с разбега	2	4 неделя января
24	Прыжок в высоту	2	5 неделя января
25	Судейство соревнований	2	1 неделя февраля
26	Подвижные игры	2	2 неделя февраля
27	Высокий старт. Бег с ускорением	2	3 неделя февраля
28	Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м	2	4 неделя февраля
29	Метания мяча на дальность	2	2 неделя марта
30	Техника спортивной ходьбы	2	3 неделя марта
31	Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт	2	4 неделя марта
32	ОФП - подтягивания		5 неделя марта
33	Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м	2	1 неделя апреля
34	Гигиена спортсмена и закаливание	2	2 неделя апреля
35	Равномерный бег 1000-1200 м	2	3 неделя апреля
35	Круговая тренировка	2	4 неделя апреля
36	Экспресс-тесты	2	3 неделя мая
	Итого:	72 часа	

Формы контроля

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся для своевременного выявления пробелов в их подготовке проводится комплексное тестирование.

Два раза в год (декабрь и май) в группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на выносливость, скорость, силу, координацию движений. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на технику бега.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими навыками,

Формы подведения итогов и определение результатов обучения**:**

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет							
		8	9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0			
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0			
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197
	д	130	135	140	145	150	155	160	165
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0
Подтягивание	м	-	-	-	-	-	5	6	7
	д	-	-	-	-	-	-	-	-

Планируемые результаты:

Знать и иметь представление:

- Об истории зарождения легкой атлетики
- Об основных правилах соревнований
- О правильном поведении на занятиях по легкой атлетике
- О видах легкой атлетики

Уметь:

- Самостоятельно проводить разминку перед занятием
- Правильно выполнять специальные беговые упражнения
- Правильно выбегать с высокого старта
- Выполнять метание мяча

Демонстрировать:

Выполнение контрольных нормативов

Лист корректировки рабочей программы
(календарно-тематического планирования)

на 20___/20___ учебный год

Программа _____
Группа _____
Педагог _____

№ занятия	Даты проведе-ния		Коли-чество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
			по плану	дано		

По плану:___ч.

Дано: _____ч. + _____ч. коррекции.

Всего:___ ч.

Педагог доп. образования /_____/ Стародубов А.В.

«____»__мая__20___г.

«СОГЛАСОВАН»
Руководитель ОДОД /_____/ Тимошенко Д.Л.
ГБОУ Гимназии №227 Санкт-Петербурга
«____»__мая__20___г.