

Управление образования и науки Липецкой области
Государственное областное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Усманский многопрофильный колледж»



Директор
ГОБПОУ «Усманский
многопрофильный колледж»

 Петухов С.Г.

« 31 » августа 2020 г.

**Рабочая программа на 2020-2021 уч. год
к дополнительной общеразвивающей программе
«Легкая атлетика»
по курсу «Основы легкой атлетики»**

Срок реализации: 2 года
(возраст обучающихся 15-17 лет)
Автор: Фролова Людмила
Викторовна

Усмань 2020 г.

1. Планируемые результаты освоения курса

По окончании 2 года изучения 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;
- 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;
- освою технические навыки по виду спорта легкая атлетика;
- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка), коллективно (спортивные игры, соревнования).

2. Содержание курса «Основы легкой атлетики» (96 ч.)

2.1. Практика – 94 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 специфики 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. Участие в соревнованиях

1. Календарно-тематическое планирование «Основы легкой атлетики» (96 часов)

№	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятия
		теорети- ческих	практич- еских	по плану	фактиче- ски	
Сентябрь						
1.	Специально-беговые упражнения		1	05.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. СБУ
2.	Упражнение на развитие скоростной выносливости		1	06.09		Специально-беговые упражнения . Ускорение 5-7р по 300м. Интервал отдыха 10 мин. Упражнения для развития гибкости.
3.	Упражнение на развитие скорости.		1	12.09		Специально-беговые упражнения Барьерная ходьба. Ускорение с отягощением 12-10р по 80 м.
4.	Упражнение на развитие выносливости.		1	13.09		Фор-трек 35-40 мин Прыжковые упражнения.
5.	Упражнение на развитие скорости.		1	14.09		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	19.09		Специально-беговые упражнения . Ускорение 7-10р по 300м. Интервал отдыха 10 мин. Упражнения для развития гибкости.
7.	Упражнение на развитие скорости.		1	20.09		Специально-беговые упражнения Барьерная ходьба. Ускорение с отягощением 12-14р по 80 м.
8.	Упражнение на развитие выносливости.		1	26.09		Фор-трек 40мин Прыжковые упражнения.
9.	Специально-беговые упражнения		1	27.09		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые.
10.	Упражнение на развитие скорости.		1	28.09		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 10р- 40м в сочетании с медленным бегом
	Итого – 10 часов		10			
Октябрь						
11.	Упражнение на гибкость.		1	03.10		Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.
12.	Упражнение на развитие скорости.		1	04.10		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 15р- 40м в сочетании с медленным бегом
13.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1	10.10		Специально-беговые упражнения. Ускорение 300м 5р;1000м -3р
14.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1	11.10		Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 15р по 40м.

15.	Упражнение на развитие выносливости		1	12.10		Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.
16.	Упражнение на развитие скорости.		1	17.10		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 15р- 40м в сочетании с медленным бегом
17.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1	18.10		Специально-беговые упражнения. Ускорение 300м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
18.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1	24.10		Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 15р по 40м.
19.	Упражнение на развитие выносливости.		1	25.10		Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.
20.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1	26.10		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 15р- 40м в сочетании с медленным бегом Подвижные игры, эстафеты
21.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1	31.10		Специально-беговые упражнения. Ускорение 300м 5р;1000м -3р
Итого за октябрь – 11 часов			11			
Ноябрь						
22.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1	01.11		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 15р- 40м в сочетании с медленным бегом
23.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1	07.11		Специально-беговые упражнения. Ускорение 300м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
24.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1	08.11		Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 15р по 40м. Подвижные игры, эстафеты.
25.	Упражнение на развитие выносливости.		1	09.11		Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.
26.	Упражнение на развитие скоростных качеств		1	14.11		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 15р- 40м в сочетании с медленным бегом Подвижные игры, эстафеты
27.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1	15.11		Специально-беговые упражнения. Ускорение 300м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
28.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1	21.11		Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 15р по 40м. Подвижные игры, эстафеты.
29.	Упражнение на развитие выносливости.		1	22.11		Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.

30.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1	23.11		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 10р- 80м в сочетании с медленным бегом
31.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1	28.11		Специально-беговые упражнения. Ускорение 500м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
32.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1	29.11		Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 10р по 80м.
Итого за Ноябрь – 11 часов			11			
Декабрь						
33.	Упражнение на развитие скоростных качеств		1	05.12		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 10р- 80м в сочетании с медленным бегом
34.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1	06.12		Специально-беговые упражнения. Ускорение 500м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
35.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1	07.12		Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 10р по 80м.
36.	Упражнение на развитие скоростных качеств		1	12.12		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 10р- 80м в сочетании с медленным бегом
37.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1	13.12		Специально-беговые упражнения. Ускорение 500м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
38.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1	19.12		Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 10р по 80м.
39.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1	20.12		Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.
40.	Упражнение на развитие скоростных качеств		1	21.12		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт. Ускорение 10р- 100м Прыжки в длину с места 10-20р.
41.	Промежуточная аттестация		1	26.12		Соревнования
42.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1	27.12		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения на технику. Упражнения с отягощениям ускорение 10р по 80м.
Итого за декабрь – 10 часов		-	10			
Январь						
43.	Упражнение на развитие скорости.		1	09.01		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.

44.	Упражнение на развитие скоростной выносливости		1	10.01		Специально-беговые упражнения . Ускорение 5-7р по 300м. Интервал отдыха 10 мин. Упражнения для развития гибкости.
45.	Упражнение на развитие скорости.		1	11.01		Специально-беговые упражнения Барьерная ходьба. Ускорение с отягощением 12-10р по 80 м.
46.	Упражнение на развитие выносливости.		1	16.01		Фор-трек 35-40 мин Прыжковые упражнения.
47.	Упражнение на развитие скорости.		1	17.01		Специально-беговые упражнения в сочетании с ускорением. Низкий старт 15р по 20 м. Ускорение 15-17 рпо 50м. через ходьбу. Упражнения для развития прыгучести.
48.	Упражнение на развитие скоростной выносливости		1	23.01		Специально-беговые упражнения . Ускорение 7-10р по 300м. Интервал отдыха 10 мин. Упражнения для развития гибкости.
49.	Упражнение на развитие скорости.		1	24.01		Специально-беговые упражнения Барьерная ходьба. Ускорение с отягощением 12-14р по 80 м.
50.	Упражнение на развитие выносливости.		1	25.01		Фор-трек 40мин Прыжковые упражнения.
51.	Специально-беговые упражнения		1	30.01		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые.
52.	Упражнение на гибкость.		1	31.01		Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.
	Итого за январь – 10 часов		10			

Февраль

53.	Упражнение на развитие скорости.		1	06.02		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 15р- 40м в сочетании с медленным бегом
54.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1	07.02		Специально-беговые упражнения. Ускорение 300м 5р;1000м -3р
55.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1	08.02		Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощением ускорение 15р по 40м.
56.	Упражнение на развитие выносливости		1	13.02		Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.
57.	Упражнение на развитие скорости.		1	14.02		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 15р- 40м в сочетании с медленным бегом
58.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1	20.02		Специально-беговые упражнения. Ускорение 300м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
59.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1	21.02		Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощением ускорение 15р по 40м.
60.	Упражнение на развитие выносливости.		1	22.02		Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.
61.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1	27.02		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений.

						Ускорение 15р- 40м в сочетании с медленным бегом Подвижные игры, эстафеты
62.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1	28.02		Специально-беговые упражнения. Ускорение 300м 5р;1000м -3р
Итого за Февраль – 10 часов			10			
Март						
63.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1	05.03		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 15р- 40м в сочетании с медленным бегом
64.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1	06.03		Специально-беговые упражнения. Ускорение 300м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
65.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1	07.03		Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 15р по 40м. Подвижные игры, эстафеты.
66.	Упражнение на развитие выносливости.		1	12.03		Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.
67.	Упражнение на развитие скоростных качеств		1	13.03		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 15р- 40м в сочетании с медленным бегом Подвижные игры, эстафеты
68.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1	19.03		Специально-беговые упражнения. Ускорение 300м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
69.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1	20.03		Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощениям ускорение 15р по 40м. Подвижные игры, эстафеты.
70.	Упражнение на развитие выносливости.		1	21.03		Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.
71.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1	26.03		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 10р- 80м в сочетании с медленным бегом
72.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1	27.03		Специально-беговые упражнения. Ускорение 500м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
Итого за март – 10 часов			10			
Апрель						
73.	Упражнение на развитие скоростных качеств		1	02.04		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 10р- 80м в сочетании с медленным бегом

74.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1	03.04		Специально-беговые упражнения. Ускорение 500м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
75.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1	04.04		Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощением ускорение 10р по 80м.
76.	Упражнение на развитие скоростных качеств		1	09.04		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт из различных положений. Ускорение 10р- 80м в сочетании с медленным бегом
77.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1	10.04		Специально-беговые упражнения. Ускорение 500м 5р;1000м -3р Упражнение на гибкость.
78.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1	16.04		Специально-беговые упражнения. Упражнения с отягощением ускорение 10р по 80м.
79.	Упражнение на развитие специальной выносливости		1	17.04		Фор-трек 45. Упражнение на гибкость.
80.	Упражнение на развитие скоростных качеств		1	18.04		Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт. Ускорение 10р- 100м Прыжки в длину с места 10-20р.
81.	Промежуточная аттестация		1	23.04		Соревнования
82.	Упражнение на развитие скоростно-силовых качеств		1	24.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые упражнения на технику. Упражнения с отягощением ускорение 10р по 80м.
83.	Упражнение на развитие скоростных качеств		1	25.04		Специально-беговые упражнения Упражнения с барьерами. Ускорение 5р по 30м.
84.	Упражнение на развитие скоростных качеств		1	30.04		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые в сочетании с ускорением Низкий старт. Ускорение 10р- 100м Прыжки в длину с места 10-20р.
85.	Упражнение на развитие скорости.		1	30.04		Специально-беговые упражнения Барьерная ходьба. Ускорение с отягощением 12-14р по 80 м.
Итого за апрель– 13 часов			13			
Май						
86.	Упражнение на развитие скоростной выносливости		1	02.05		Специально-беговые упражнения . Ускорение 5-7р по 300м. Интервал отдыха 10 мин. Упражнения для развития гибкости.
87.	Упражнение на развитие скорости.		1	07.05		Специально-беговые упражнения Барьерная ходьба. Ускорение с отягощением 12-10р по 80 м.
88.	Упражнение на развитие выносливости.		1	07.05		Фор-трек 35-40 мин Прыжковые упражнения.

89.	Упражнение на развитие скорости.		1	08.05		Специально-беговые упражнения в сочетании с ускорением. Низкий старт 15р по 20 м. Ускорение 15-17 рпо 50м. через ходьбу. Упражнения для развития прыгучести.
90.	Упражнение на развитие скоростной выносливости		1	08.05		Специально-беговые упражнения . Ускорение 7-10р по 300м. Интервал отдыха 10 мин. Упражнения для развития гибкости.
91.	Упражнение на развитие скорости.		1	14.05		Специально-беговые упражнения Барьерная ходьба. Ускорение с отягощением 12-14р по 80 м.
92.	Упражнение на развитие выносливости.		1	14.05		Фор-трек 40мин Прыжковые упражнения.
93.	Упражнение на развитие выносливости.		1	15.05		
94.			1	15.05		
95.	Промежуточная аттестация по курсу «Основы легкой атлетики»		1	16.05		Разминка.Общеразвивающие упражнения. Специально-беговые. Выполнение контрольных упражнений
96.	Промежуточная аттестация по курсу «Основы легкой атлетики»		1	22.05		Соревнования
	Итого за май – 11 часов	-	11			
	Всего 96 часов	-	96			