

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны
«Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

Принята
на Педагогическом совете

Протокол от « 26 » 08 2020 г.
№ 01

Введена приказом

от « 26 » 08 2020 г. № 86



Директор
МАУ ДО «ГДТДиМ №1»

Т.А. Певгова

Рабочая программа
«Легкая атлетика»

Год обучения: 2

Возраст: 12-13 лет

Составитель:

Турбаков Владимир Юрьевич
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
отдела «Олимпиец»

2020/2021 учебный год

Ожидаемый результат:

раздел программы, тема или задача	ожидаемый результат			механизм отслеживания.
	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень	
История легкой атлетики	Уверенно рассказывает о странах, где активно занимались легкой атлетикой	Неуверенно рассказывает	Отвечает на наводящие вопросы педагога	Викторина Конкурс
Влияние физических нагрузок на организм спортсмена.	Уверенно рассказывать о значении физических нагрузок на организм человека	Неуверенно рассказывает	Отвечает на наводящие вопросы педагога	Викторина Конкурс
Подвижные игры	Свободно уметь организовать и провести 2 игры	Уметь провести и организовать 1 игры с помощью педагога	Знать правила Подвижных игр	Товарищеские игры
Акробатика и гимнастика	Свободно выполнить мостик, подтягивание, отжимание, пресс	Выполнять упражнения и самостраховку с помощью педагога	Уметь выполнять самостраховку с помощью педагога	Конкурс на лучшее выполнение
Базовые знания технических видов легкой атлетики	Хорошие знания теоретических и практических основ техники видов легкой атлетики	Неуверенные знания теоретических и практических основ техники видов легкой атлетики	Слабые знания основ техники видов легкой атлетики	педагогическое наблюдение
Физиология и медицина	Хорошо знать и соблюдать правила гигиены и закаливания	Неуверенно знать и соблюдать правила гигиены и закаливания	Слабо знать основные правила гигиены и закаливания	Включенное педагогическое наблюдение Викторина Конкурс
Массовые мероприятия	Участие более 2-х в соревнованиях и занимать призовые	Участие в 2-х соревнованиях	Участие в соревнованиях объединениях	Включенное педагогическое наблюдение

	места			
--	-------	--	--	--

Учебно-тренировочный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контр оля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила поведения на занятиях легкой атлетики, техника безопасности.	3	3	-	Текущий
2.	ОФП	85	10	75	Текущий, промежуточный
3.	СФП	82	10	72	Текущий, промежуточный
4.	Технико-тактическая подготовка	40	7	33	Текущий, промежуточный
5.	Участие в соревнованиях	6		6	Текущий, промежуточный
	Всего часов	216	30	186	

Календарно-тематический план:

раздел, тема	количество часов	дата проведения занятия	
		предполагаемая	фактическая
Правила поведения на занятиях легкой атлетики, техника безопасности.	2	02.09	
Техника бега на короткие дистанции.	2	04.09	
Техника бега на короткие дистанции. Высокий старт.	2	09.09	
Развитие скоростно-силовых качеств.	2	09.09	
Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт.	2	16.09	

Техника спринтерского бега. Развитие координационных способностей.	2	16.09	
Спринтерский бег: стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.	2	18.09	
Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	2	23.09	
Развитие скоростных способностей, прыгучести, координации. Прыжки в длину с разбега.	2	25.09	
Прыжки в длину с разбега. Техника барьерного бега.	2	30.09	
Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	2	02.10	
ОРУ с волейбольными мячами. Прыжки. Спортивные игры.	2	07.10	
Развитие быстроты, прыгучести, скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега, согнув ноги.	2	09.10	
Кросс 15 минут. ОРУ. СБУ. Метание мяча: с места, с разбега.	2	04.10	
Метание мяча с разбега. Спортивные игры.	2	16.10	
Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	2	21.10	
Упражнения на развитие гибкости. Прыжки в высоту.	2	23.10	
Развитие выносливости: кросс до 15 минут. ОРУ, СБУ.	2	28.10	
Техника бега на средние и длинные дистанции. Упражнения на развитие гибкости.	2	30.10	
Правила поведения на занятиях легкой атлетики, техника безопасности. Развитие общей выносливости. Баскетбол.	2	04.11	
Кросс 15 минут. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	2	06.11	
Бег с различных положений. Упражнения с набивными мячами. Игры.	2	11.11	
Прыжки на скакалке. Переменный бег (60-150м)	2	13.11	
Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	2	18.11	
Специальная физическая подготовка: повторный бег на отрезках до 100м, скачки и прыжки на одной и двух ногах.	2	20.11	
Специальные беговые упражнения. Повторный бег до 300м.	2	25.11	
Упражнения с отягощениями.	2	25.11	

Повторный бег на отрезках до 100м.		07.12	
Техника барьерного бега.	2	08.12	
Кросс до 20минут. Общеразвивающие упражнения. Акробатика.	2	09.12	
Медленный бег 10 мину. ОРУ. СБУ. Повторный бег до 300м.	2	11.12	
Упражнения с отягощениями.	2	16.12	
Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.	2	18.12	
Упражнения со снарядами (гантели, н/мяч, скакалки) на снарядах.	2	23.12	
Специальная физическая подготовка. Скачки и прыжки на одной и двух ногах.	2	25.12	
Техника барьерного бега.	2	30.12	
Упражнения с отягощениями. Повторный бег на отрезках до 100м.	2	13.01	
Правила поведения на занятиях легкой атлетики, техника безопасности. Техника барьерного бега.	2	15.01	
Кросс 20минут. Упражнения с партнёром.	2	20.01	
Старты из различных исходных положений.	2	22.01	
Упражнения из акробатики, гимнастики (кувырки, сальто)	2	27.01	
Медленный бег 10 минут. ОРУ. СБУ. Повторный бег до 200м.	2	29.01	
Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	2 2	03.02	
Специальная физическая подготовка. Бег с ходу, со старта, с гандикапом.	2	05.02	
Скачки и прыжки на одной и двух ногах. Повторный бег на отрезках до 100м.	2	10.02	
Старты из различных исходных положений. Повторный бег до 300м.	2	12.02	
Медленный бег 10минут. ОРУ. СБУ. Упражнения с отягощениями.	2	17.02	
Упражнения из акробатики, гимнастики. Подвижные игры.	2	19.02	
Техника барьерного бега.	2	24.02	
Бег с ходу, со старта, с гандикапом.	2	26.02	
Упражнения из акробатики, гимнастики (кувырки, сальто)	2	03.03	
Бег 10 минут. Упражнения на развитие гибкости, ловкости. Подвижные игры.	2	05.03	
Упражнения с отягощениями. Повторный бег на отрезках до 100м.	2	10.03	
Старты из различных исходных	2	12.03	

положений. Повторный бег до 150м.	2	24.03	
Специальная физическая подготовка. Спортивные игры.	2	26.03	
Скачки и прыжки на одной и двух ногах.	2	31.03	
Специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	2	02.04	
Бег с ходу, со старта, с гандикапом.	2	67.04	
Упражнения из акробатики, гимнастики (кувырки, сальто)	2	09.04	
Техника барьерного бега. Ускорения: 2х50м, 2х80м, 2х30м.	2	14.04	
Техника метания мяча.	2	16.04	
Медленный бег 10 минут. Метание снарядов. Ускорения: 3-4рх150м.	2	21.04	
Техника метания мяча. Ускорения до 200м.	2	23.04	
Метание снарядов. Повторный бег до 300м.	2	28.04	
Техника метания мяча. Низкий старт.	2	30.04	
Техника толкания ядра. Прыжки. Ускорения до 50мх6-8раз.	2	05.05	
Упражнения с отягощениями. Старты из различных исходных положений.	2	07.05	
Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	2	12.05	
Медленный бег 10 минут. ОРУ. СБУ. Ускорения до 200м.	2	14.05	
Техника метания мяча. Низкий старт.	2	19.05	
Кросс до 25 минут. Упражнения для развития гибкости.	2	21.05	
Скачки и прыжки на одной и двух ногах.	2	26.05	
Общая физическая подготовка. Спортивные игры.	2	28.05	
Итого:	144		