


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 521
с углубленным изучением математики и информатики
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО
на педсовете
Протокол № 1
от 30.08.2021

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОДОД
 Нахлесткина Е.А.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ №521
 Г.Б. Дудникова

Приказ № 101 от 31.08.2021



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 3 ГОДА

ВОЗРАСТ УЧАЩИХСЯ: 11 – 17 ЛЕТ

Автор-составитель:

ВЕЛЕСКЕВИЧ Владимир Павлович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021 г.

Пояснительная записка.

Образовательная программа «Легкая атлетика» является программой **физкультурно-спортивной** направленности.

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья - десятиборье, пятиборье и др. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа направлена на ознакомление с видами легкой атлетики, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям легкой атлетикой, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по легкой атлетике для 5-11 классов. **Режим занятий - три раза в неделю по 2 часа.** Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Содержание программы предусматривает 2-х годичное обучение.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее. Набор в группу детей более старшего возраста, учитывает увеличение физической нагрузки.

Цель программы:

Цель программы:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

Задачи:

Обучающие:

-формирование стойкого интереса к занятиям л/атлетикой;
-формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

-развитие физических способностей;
-раскрытия потенциала каждого ребенка;
-развития морально-волевых качеств;
-развития внимания, мышления.

Воспитательные:

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Ожидаемые результаты:

- желание заниматься тем или иным видом легкой атлетики.
- стремление овладеть основами техники бега, прыжков
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
- освоение технику бега на короткие и средние дистанции.
- иметь представление о технике бега на длинные дистанции.
- развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

Основная форма отслеживания результатов - выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях различного уровня - от классификационных до соревнований Всероссийского уровня. В результате педагогического и воспитательного воздействия на личность ребенка к началу занятий в группах УТГ, будут сформированы основы мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годичного цикла выполнять контрольные нормативы.

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые занятия
- теоретические занятия(беседы, лекции, просмотр видеороликов по спортивной тематике)
- контрольные испытания;
- контрольные соревнования;
- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях(эстафеты, игры, конкурсы, и др.)

Учебно-тематический план 1-ый год обучения

№	Наименование темы	Всего часов	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	2	2	
2	История развития легкоатлетического спорта	2	2	
3	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	
4	Место занятий, их оборудование и подготовка	2	1	1
5	Ознакомления с правилами соревнований	2	1	1
6	Общая физическая и специальная подготовка	105	22	83
7	Ознакомления с отдельными элементами техники бега и ходьбы	99	20	79
8	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	2	1	1
9	Итоговое занятие	1		1
	итого	216	50	166

Содержание 1-го года обучения

1. Вводное занятия. Правила ОТ.

Теория: Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.

2. История развития легкоатлетического спорта.

Теория: Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

3. Гигиена спортсмена и закаливание.

Теория: Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

4. Место занятий, их оборудование и подготовка.

Теория: Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

Практика: Подготовка места занятий.

5. Ознакомления с правилами соревнований.

Теория: Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Практика: Правила соревнований.

6. Общая физическая и специальная подготовка.

Теория: Общие представления об оздоровительном беге.

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие; силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног; гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза; упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки; подвижные игры и эстафеты.

Практика: Упражнения для развития скорости, гладкий бег, комбинированный бег, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения, прыжковые упражнения.

7. Ознакомления с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

Теория: 1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

2. Изучение техники бега (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

4. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

5. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10 м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Практика: Изучение техники спортивной ходьбы. Изучение техники бега. Изучение техники бега на короткие дистанции. Обучение технике эстафетного бега. Кроссовая подготовка.

8. Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

Теория: Подготовка к соревнованиям. Нормативы.

Практика: Контрольные упражнения и соревнования.

9. Итоговое занятие.

Практика: Сдача нормативов.

Учебно-тематический план 2-ой год обучения

№	Наименование раздела	Всего часов	теория	практика
1	2	1	2	
2	Общая физическая подготовка	13	1	12
3	Специально-физическая подготовка	116		116
4	Тактико-техническая подготовка	80	40	40
5	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	5	1	4
6	Итоговое занятие	1		1
	итого	216	46	170

Содержание 2-го года обучения

1. Вводное занятия. Правила ОТ.

1. Теория: История развития легкой атлетики в России. Правила соревнований. Общая спортивная гигиена. Сведения о легкой атлетике как вид спорта. Классификация. Программные установки (содержание, организация работы, требования к учащимся). Цели и задачи спортивной тренировки. Средства, методы и принципы тренировки легкоатлета. Основные стороны подготовки легкоатлета (техническая, тактическая, физическая и психологическая).

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Определение понятий «скорость», «сила», «выносливость», «гибкость». Формы их проявления в соответствии со спецификой вида легкой атлетики.

Практика:

Развитие силы (ОФП на все группы мышц).

- С предметами
- Без предметов
- На тренажерах

Развитие силовой выносливости.

- Круговая тренировка

Контрольные упражнения для определения уровня силовых способностей (тесты).

Игровая тренировка

- Старты (из разных положений)
- Баскетбол
- Футбол

Развитие общей выносливости. Кросс. Подготовка.

Развитие гибкости.

- О.Р.У. (активные, пассивные, статические, с предметами).

Контрольные упражнения для определения уровня развития гибкости.

Специальная физическая подготовка.

Практика: Скоростно-силовая подготовка.

- Прыжковая тренировка в зале
- Прыжковая тренировка в гору

Развитие скорости.

- Отрезочная работа на короткие дистанции (стадион, зал)
- Отрезочная работа в гору

Тренировка на отдельные компоненты скоростных способностей.

- На быстроту реакции
- На частоту движений
- На улучшение стартовой скорости

Развитие специальной выносливости.

3. Тактико-техническая подготовка.

Теория: Понятие «тактика» в тренировке и соревновательная деятельность легкоатлета. Тренировка на тактические взаимодействия средневика и стайера (анализ). Тренировка на тактические взаимодействия в эстафетном беге (анализ).

Практика: *Обучение спринтерскому бегу* (техника низкого старта, бег по дистанции, финиширование).

Обучение технике бега стайера (техника высокого старта, бег по дистанции, бег по виражу, финиширование).

Обучение технике метания малого мяча (с разбега, с места).

Обучение технике прыжка в длину (с места, с разбега).

Обучение технике эстафетного бега (передача эстафетной палочки: на месте, в движении, в «зоне передач». Передача эстафетной палочки двумя способами: по сигналу, без сигнала).

4. Контрольные упражнения и спортивные соревнования.

Теория: Подготовка к соревнованиям. Нормативы.

Практика: Контрольные упражнения и соревнования.

5. Итоговое занятие.

Теория: Сдача нормативов.

Учебно-тематический план 3-ий год обучения

№ п/п	Темы занятий	кол-во часов	теория	практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.	1	1	
2	Беговые упражнения	30	12	18
3	Прыжковые упражнения	34	14	20
4	Метание малого мяча	34	13	21
5	Развитие выносливости	32		32
6	Развитие скоростно-силовых способностей	32		32
7	Развитие скоростных способностей	32		32
8	Знания о физической культуре	20		20
9	Итоговое занятие	1		1
	итого	216	40	176

Содержание программы 3-го года обучения

1. Вводное занятия. Правила ОТ.

Теория: Общая спортивная гигиена. Сведения о легкой атлетике как вид спорта. Классификация. Цели и задачи спортивной тренировки. Средства, методы и принципы тренировки легкоатлета. Основные стороны подготовки легкоатлета.

2. Беговые упражнения.

Теория: Техника спринтерского бега. История лёгкой атлетики.

Практика: Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин. Высокий и низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Бег 1000-3000 м.

3. Прыжковые упражнения.

Теория: Техника прыжка в длину. Техника прыжка в высоту.

Практика: Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега. Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту.

4. Метание малого мяча.

Теория: Техника метания малого мяча в цепь и на дальность.

Практика: Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.

5. Развитие выносливости.

Практика: Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

6. Развитие скоростно-силовых способностей.

Практика: Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей

7. Развитие скоростных способностей.

Практика: Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью

8. Знания о физической культуре.

Практика: Влияние л/а упр. на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упр. и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упр.; представления о темпе, скорости и объёме л/а упр., направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила т. б. при занятиях л/а.

9. Итоговое занятие

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут знать:

1. правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
2. названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
3. технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой.
4. типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений.
5. упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
6. контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
7. основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность.
8. игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой.
2. технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты).
3. контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой.
4. выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Демонстрировать:

1. правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
2. с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
3. стартовать из различных исходных положений.
4. отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
5. преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
6. прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
7. метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Методическое обеспечение

Занятия как правило проводятся на свежем воздухе. Для этого в школе имеются:
спортивные площадки,
яма для прыжков в длину с разбега,
мячи для метания, гранаты ,
беговые дорожки спортивный городок.

Так же имеется методический материал с описанием основных легкоатлетических упражнений, наглядное пособие в виде картинок , журналов.

Список литературы для педагога:

1. Конституция Российской Федерации, принятая на Всероссийском референдуме 12 декабря 1989 г.
2. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. Письмо Минобрнауки РФ от 11.06.2002г. № 30-51-433/16.
3. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей: Письмо Минобрнауки РФ от 18.06.2003 № 28-02-484/16.
4. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844.
5. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 N 30468)
6. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", Издательство: Проспект, ISBN 978-5-392-13610-0, 2014 г.
7. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: - Челябинск, 1977
8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: ФиС, 1983
9. Губа В., Вольф М., Никитушкин В. Современные проблемы ранней спортивной ориентации. – М., 1998
10. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000
11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995
12. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: ФиС, 1986

Список рекомендуемой литературы для обучающихся:

1. Дикуль В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990
2. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990
3. Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981
4. Ольшанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 1986

Список литературы для родителей:

1. Белоусова В.В «Воспитание в спорте».1984г.
2. Былеева Л.Л.»Подвижные игры».М.1984г.
3. Вамк.Б.В.»Тренерам юных легкоатлетов».М.194г.
4. Попов В.Б.»Прыжки в длину».М.1981г.
5. Уваров В.»Смелые и ловкие».М.1982г.

Список интернет-ресурсов:

1. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/05/17/programma-po-legkoy-atletike>
2. <http://media.oprb.ru/node/3732>
3. http://eduhm.ru/publ/fizkultura/programma_po_legkoj_atletike/7-1-0-447

Охрана труда на занятиях по легкой атлетике

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.8. Грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь — шипами вниз.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату и т. п.).

2.4. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

3.8. Бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;

3.9. в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани, шерстяные нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток запрещено;

3.10. запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю).

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Информационная карта

Район - Красногвардейский	ОДОД ГБОУ СОШ № 521
Направленность программы – физкультурно-спортивная	
Вид программы - модифицированная	
Наименование программы – «Легкая атлетика»	
Уровень освоения программы - общекультурный	
Срок освоения – 3 года	Возраст учащихся - 11 -17 лет
Год разработки – 2007	Год корректировки - 2021
Автор составитель – Велескевич Владимир Павлович	
Программа реализуется – Велескевич В.П., образование среднее специальное, тренер по легкой атлетике	

Краткая аннотация программы

Динамичное развитие современного общества требует воспитания интеллигентных, духовно богатых и физически здоровых людей. Традиционным видом физического развития являются занятия легкой атлетикой. Бег, прыжки и метания являются естественными действиями человека, встречающимися в повседневной жизни. При правильном построении занятий легкой атлетикой, можно способствовать оздоровлению, гармоничному развитию функциональных систем организма ребенка, повышению жизненного тонуса.

Система спортивной подготовки в целом, это многолетний, круглогодичный, специально организованный и управляемый процесс воспитания, обучения и тренировки соответственно индивидуальным особенностям спортсмена и проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, научного медико-биологического и материально технического обеспечения, использования средств восстановления и эффективной организации.

Спортивная подготовка представляет собой регулярные учебно-тренировочные занятия и соревнования, в ходе которых ученики овладевают техникой и тактикой, развивают силу, выносливость, быстроту, гибкость, воспитывают моральные и волевые качества, приобретают опыт и специальные знания. Словом, повышают свои спортивные возможности.

Главное отличие программы состоит в том, что она реализуется в условиях общеобразовательной школы и направлена на массовое привлечение учащихся конкретной школы.

Целью программы является укрепление здоровья детей, воспитание здорового образа жизни через регулярные занятия легкой атлетикой, приобретение разносторонней физической подготовленности, популяризация легкой атлетики как вида спорта в Санкт-Петербурге.

Эта программа включает в себя нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах подготовки и предполагает решение следующих основных задач - подготовка бегунов на средние и длинные дистанции резерва сборной школы, воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых легкоатлетов, содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся.