

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию г. Барнаула

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №75»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

МБОУ «СОШ №75»

Протокол №7 от «25» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 М.А. Дугина

Приказ № 01-07/789 от «25» 08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

для обучающихся 1 – 4 классов

Барнаул 2023

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Легкая атлетика» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- ✓ «Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования» 2009 года;
- ✓ Действующими образовательными программами по физической культуре для общеобразовательных учреждений.
- ✓ Авторской программой «Легкая атлетика» Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.

В МБОУ «СОШ № 75» проводятся занятия спортивной секции «Легкая атлетика», в которой занимаются учащиеся 1-4 классов в возрасте от 7 до 11 лет.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Особенность программы «Легкая атлетика» в том, что она разработана для детей общеобразовательной школы, которые сами хотят научиться правильно и четко выполнять упражнения и получать высокие результаты. При этом дети не только разного возраста, но и имеют разные первоначальные способности. Важным фактором является желание ребенка заниматься в коллективе. Практика показала, что ребята, которые начали заниматься физической подготовкой с большим желанием и энтузиазмом, и не обладающие первоначально достаточными способностями, достигают наилучших результатов в процессе занятий, опередив тех, кто был более одарен природой.

Программа «Легкая атлетика» актуальна в данное время по причине необходимости физического развития подрастающего поколения, ведь спорт, и в частности физическая культура, являлась всегда составной частью спортивно-оздоровительному воспитанию ребенка. Таким образом, основываясь на естественном желании детей заниматься спортом, и, направив данные занятия в нужное русло, возможно, обучить учащихся правильному развитию ловкости, гибкости, координации, быстроты, выносливости являющийся одной из граней развития ребенка в целом.

Цель реализуемой программы: содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

Задачи:

- ✓ Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию учащихся.
- ✓ Обучение технике легкоатлетических упражнений и её закрепление (бег на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метание малого мяча на дальность и в цель).
- ✓ Развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, общей выносливости).
- ✓ Формирование теоретических знаний по физической культуре и специальных знаний по лёгкой атлетике (техника выполнения разучиваемых двигательных действий, элементы правил соревнований и судейства, правила безопасности на занятиях по физической культуре).

Направленность программы — спортивно-оздоровительная.

В основу программы положены технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

- ✓ Личностно-ориентированное обучение.
- ✓ Деятельность по решению практических задач, проблемное обучение.
- ✓ Компетентностный подход (формировать целостную систему универсальных знаний, умений, навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся, то есть ключевые компетенции)
- ✓ Здоровьесберегающие технологии (знать и применять правила личной гигиены, уметь заботиться о собственном здоровье, личной безопасности, владеть способами оказания первой медицинской помощи)

Методы и приёмы работы:

- ✓ Словесные методы обучения (команда, указание, распоряжение, объяснение, беседа),
- ✓ Наглядные методы (обычный показ упражнения, использование наглядных пособий, технических средств обучения, имитационный показ).

Формы занятий:

- ✓ Фронтальная
- ✓ Групповая
- ✓ Круговая
- ✓ Индивидуальная

Структура учебного занятия включает:

✓ Подготовительной части занятия составляют физические упражнения, способствующие созданию функциональных предпосылок для решения образовательных задач, а также обеспечивающие гармоническое физическое развитие и укрепление здоровья школьников;

✓ В основной части занятия реализуются задачи обучения двигательным действиям и воспитания физических способностей. В содержание основной части занятия для разучивания и освоения включают двигательные действия, различные по сложности, а также по степени овладения ими учащимися;

✓ Заключительная часть занятия зависит от содержания двух предыдущих частей и характера последующих занятий. В заключительную часть занятия следует включать успокаивающие упражнения с целью нормализации психического состояния и восстановления физической работоспособности учащихся;

Содержание программы может варьироваться в зависимости от условий реализации программы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- ✓ развитие мотивов внеурочной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- ✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;
- ✓ формирование умения планировать, контролировать и оценивать внеурочные

действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

✓ определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

✓ готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

✓ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретных внеурочных занятий.

Предметные результаты:

✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

✓ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Используемые формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения по данной рабочей программе

Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся по мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

№ п/п	Физические способности	Контроль ное упражне ние (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	7	7,5	7,3-6,2	5,6	7,6	7,5-6,4	5,8
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-5,6	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координация	Челночный бег 3×10 м/с	7	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с	7	100	115-135	155	85	110-130	150

		места	8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-150	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700	750-900	1100	500	600-800	900
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед	7	1	3-5	9	2	6-9	12,5
			8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Сила	Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине.	7	1	2-3	4	2	4-8	12
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18

Контроль и учёт учебной работы помогают лучше планировать процесс физического воспитания в общеобразовательной школе, своевременно вносить в него необходимые коррективы и правильно оценивать его результаты.

Контроль за физическими нагрузками на занятиях лёгкой атлетикой
Классификация физических нагрузок по ЧСС представлена в таблице.

Классификация нагрузок по ЧСС

ЧСС, уд./мин	Интенсивность нагрузки
До 130	Малая
131-150	Умеренная
151-165	Средняя
166-180	Большая
Свыше 180	Максимальная

По ЧСС можно определить направленность физической нагрузки. Так, если ЧСС во время выполнения упражнения не превышает 150 уд./мин, то нагрузка будет чисто аэробной, при ЧСС 150—180 уд./мин — аэробно-анаэробной и при ЧСС свыше 180 уд./мин — анаэробной.

Учащиеся должны:

Характеризовать:

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и

совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- 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;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь:

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

Список литературы:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. — М.: Просвещение, 2016
2. В.И.Лях. Физическая культура 1-4 класс. Москва, «Просвещение», 2014г.
3. Физическая культура для всей семьи.-2 изд. Стереотип./ Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. – М.: Физическая культура и спорт, 1990.
4. Физическая культура и спорт малая энциклопедия. / Перевод с немецкого А.Н. Кудин. - Москва «Радуга» 1982
5. Физическая культура и спорт «Фис», ежемесячный иллюстрированный журнал. / Гл. ред. Игорь Сочковский. №1-№11,2012г.; №2,2009г.; №3, 2010г.
6. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы В. И. Лях.
7. Авторская программа Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров (Программа курса «Физическая культура». 1-4 классы (начальная школа) / Т.В.Петрова -2-е изд., перераб. - М.: Вентана-Граф, 2017). Немова О.А.
8. Физическая культура: 1-2 классы: методическое пособие / О.А. Немова.- М.: Вентана – Граф, 2017.-138 с.

Срок реализации программы – 2023-2024 учебный год

Курс «Легкая атлетика» рассчитан на 135ч. В 1 классе на изучение курса «Легкой атлетики» отводится 33ч (1 ч в неделю, 33 учебных недель), во 2-4 классах по 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебных недели в каждом классе).

В 1 классе на курс «Легкая атлетика» отводится 33 ч (1 ч в неделю, 33 учебные недели), в соответствии с календарем учебного времени на 2023-2024 учебный год.

Во 2 классе на курс «Легкая атлетика» отводится 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели), в соответствии с календарем учебного времени на 2023-2024 учебный год.

В 3 классе на курс «Легкая атлетика» отводится 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели), в соответствии с календарем учебного времени на 2023-2024 учебный год.

В 4 классе на курс «Легкая атлетика» отводится 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели), в соответствии с календарем учебного времени на 2023-2024 учебный год.

Используемые УМК «Школа России» наиболее полно реализует требования ФГОС, учебники входят в Федеральный перечень на 2023-2024 учебный год.

**Тематический поурочный план программы внеурочной деятельности «Легкая атлетика»
2,3,4 классы (1 час в неделю, 34 учебных недель)**

№ п/п	Содержание	Дата
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики.	
2	Техника беговых упражнений.	
3	Беговые упражнения.	
4	Бег с высокого старта и стартовый разгон.	
5	Техника бега с высокого старта.	
6	Бег с высокого старта.	
7	Бег с ходу.	
8	Техника выполнения разучиваемых упражнений.	
9	Подвижные игры.	
10	Подвижные игры и эстафеты с бегом.	
11	Техника прыжковых упражнений.	
12	Прыжковые упражнения.	
13	Техника прыжков в длину с места.	
14	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	
15	Основные упражнения для развития физических качеств.	
16	Подвижные игры.	
17	Эстафеты с прыжками.	
18	Подвижные игры с преодолением препятствий.	
19	Метание малого мяча с места.	
20	Метание малого мяча с одного шага.	
21	Метание малого мяча с двух-трёх шагов.	
22	Метание малого мяча с двух-трёх шагов. Отработка навыка.	
23	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	
24	Метание малого мяча в вертикальную цель.	
25	Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.	
26	Подвижные игры с элементами метания.	
27	Подвижные игры с элементами метания.	
28	Длительный бег в равномерном темпе.	
29	Бег 30 м с высокого старта.	
30	Прыжок в длину с места.	
31	Челночный бег 3*10 м.	
32	Подтягивания на перекладине.	
33	Наклон вперёд из положения, сидя на полу.	
34	Шестиминутный бег.	
35	Шестиминутный бег.	

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1. Основы знаний		4ч.
II. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)		
<i>Общеразвивающие упражнения</i>		
1.	Бег на короткие дистанции	8ч.
2.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	7ч.
3.	Метание малого мяча	8ч.
4.	Длительный бег в равномерном темпе	1ч.
III. Тестирование физической подготовленности учащихся		7ч.

**Тематический поурочный план программы внеурочной деятельности «Легкая атлетика»
1 класс (1 час в неделю, 33 учебные недели)**

№ п/п	Содержание	Дата
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетики.	
2	Техника беговых упражнений.	
3	Беговые упражнения.	
4	Бег с высокого старта и стартовый разгон.	
5	Техника бега с высокого старта.	
6	Бег с высокого старта.	
7	Бег с ходу.	
8	Техника выполнения разучиваемых упражнений.	
9	Подвижные игры.	
10	Подвижные игры и эстафеты с бегом.	
11	Техника прыжковых упражнений.	
12	Прыжковые упражнения.	
13	Техника прыжков в длину с места.	
14	Прыжки в длину с 7-9 шагов разбега.	
15	Основные упражнения для развития физических качеств.	
16	Подвижные игры.	
17	Эстафеты с прыжками.	
18	Подвижные игры с преодолением препятствий.	
19	Метание малого мяча с места.	
20	Метание малого мяча с одного шага.	
21	Метание малого мяча с двух-трёх шагов.	
22	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	
23	Метание малого мяча в вертикальную цель.	
24	Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям.	
25	Подвижные игры с элементами метания.	
26	Подвижные игры с элементами метания.	
27	Длительный бег в равномерном темпе.	
28	Бег 30 м с высокого старта.	
29	Прыжок в длину с места.	
30	Челночный бег 3*10 м.	
31	Подтягивания на перекладине.	
32	Наклон вперёд из положения, сидя на полу.	
33	Шестиминутный бег.	
34	Шестиминутный бег.	

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1. Основы знаний		4ч.
II. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)		
<i>Общеразвивающие упражнения</i>		
1.	Бег на короткие дистанции	8ч.
2.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	7ч.
3.	Метание малого мяча	7ч.
4.	Длительный бег в равномерном темпе	1ч.
III. Тестирование физической подготовленности учащихся		7ч.