

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Валуйская средняя общеобразовательная школа №4» Белгородской области

<p>«Согласовано» Руководитель МО <i>Говорова Е.С.</i> Говорова Е.С. Протокол № 1 от «10» 08.2023г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора ОГБОУ «Валуйская СОШ №4» Белгородской области <i>Ефимова Н.В.</i> Ефимова Н.В. «15» 08. 2023г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ОГБОУ «Валуйская СОШ №4» Белгородской области <i>Зеленская Г.В.</i> Зеленская Г.В. Приказ №307 от «30» 08. 2023г.</p>
--	---	---

Рабочая программа

Кравчик Светланы Викторовны

внеурочная деятельность младших школьников

«Легкая атлетика»

уровень обучения: начальное общее образование

срок реализации: 1 год

4 «В» класс

г. Валуйки, 2023 г

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Легкая атлетика» спортивно-оздоровительной направленности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и примерной программы по предмету «Физическая культура». В основу программы положена авторская методика обучения детей Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова. Программа и план обучения легко варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможность для творческой инициативы тренеров и преподавателей. В основе программы лежат классические методы обучения детей.

В процессе обучения дети младшего возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития равновесия, гибкости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, инициативность и др.

Дети более старшего возраста овладевают знаниями по истории легкой атлетики, навыками личной гигиены, техникой выполнения основных элементов легкоатлетических упражнений; учатся работе в коллективе, самовыражению; участвуют в соревновательных процессах и т. д.

В начальной школе (1-4 классы) используются отдельные элементы легкой атлетики преимущественно в игровой форме. Подвижные игры, игровые задания и различные варианты эстафет помогают овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, закреплять их в игровых условиях, а также способствуют развитию физических способностей. В начальных классах подвижные игры, различные варианты эстафет включаются в каждое занятие.

Общее число часов, отведённых на изучение «Легкая атлетика», — 34 (1 час в неделю в каждом классе).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

4 класс

1 раздел: Беговые упражнения

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.
- Физическая культура человека

- проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Практическая часть:

- бег с ускорением и бег с максимальной скоростью;
- высокий старт и стартовый разгон;

- бег с преодолением различных препятствий прыжками.

2 раздел: Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в длину с разбега
История развития легкой атлетики.

- выдающиеся достижения отечественных спортсменов по легкой атлетике.

Практическая часть:

- прыжки в длину с места;

- приземление после прыжка с высоты до 70 см;

- отталкивание в прыжке в длину с разбега.

- техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега.

3 раздел: Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по прыжкам в высоту.

Физическая культура (основные понятия).

- здоровье и здоровый образ жизни.

Практическая часть:

- обучить перешагиванию через препятствия (или низкую планку) с места и в ходьбе;

- обучить основам техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

4 раздел: Метание малого мяча

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях по метанию мяча.

Физическая культура человека:

- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Практическая часть:

- метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания;

- метание малого мяча с места из и. п. – стоя боком в направлении метания;

-метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6м.

5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

Теоретическая часть:

Знания о физической культуре:

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

Способы двигательной деятельности

-Организация досуга средствами физической культуры.

Практическая часть:

Игры с бегом: «Футбол», «Баскетбол», «Русская лапта», легкоатлетические эстафеты.

Игры с прыжками: «Кузнечики», «Прыжок за прыжком», «Выше ноги от земли», «У дочка», «Бой петухов», прыжки со скакалкой.

Игры с метанием: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

Программа «Легкая атлетика»

Легкая атлетика, основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи на этапах годичного цикла тренировок, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (1-2 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков (3-4 класс);

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 45 минут

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятия по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

Программа по внеурочной деятельности «Легкая атлетика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

Основными показателями выполнения программных требований являются: Овладение знаниями основных легкоатлетических, специальных беговых:

- упражнений и применение их на практике;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знать правила поведения в спортивном зале, основные правила соревнований по бегу, прыжкам, метаниям;
- знать и выполнять гигиенические требования к занятиям лёгкой атлетикой;
- уметь взаимодействовать со сверстниками, достигать поставленной цели;
- выполнять самостоятельно индивидуальные задания;

- выполнять групповые задания.

В сфере личностных универсальных учебных действий формируются:

- установка на здоровый образ жизни;
- основы гражданской принадлежности в форме осознания «Я» как представителя народа в процессе знакомства с историей развития легкой атлетики в России;
- ориентация в нравственном содержании оценки собственных поступков, и поступков окружающих людей в учебной и соревновательной деятельности;
- эмпатия - понимание чувств других людей и сопереживание им в процессе учебной и соревновательной деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях легкой атлетикой и ориентации на их выполнение.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий формируются умения:

- выбирать и готовить места для занятий физическими упражнениями, бегом, прыжками, метаниями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- спокойно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действий своих и товарищей;
- проявлять инициативу, уметь сотрудничать при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы по ходу их выполнения.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнером.

В сфере познавательных универсальных учебных действий формируются умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «легкая атлетика», «гигиена, «правильное питание»;
- характеризовать значение занятий по оздоровлению на собственное самочувствие;
- раскрывать понятия: быстрый и медленный темп, техника и тактика, бег на скорость и бег на выносливость, физическое качество, старт и финиш, разбег, дистанция, забег, челночный бег, бег с препятствиями.
- ориентироваться в видах лёгкой атлетики;
- выявлять связь занятий лёгкой атлетикой с досуговой и урочной деятельностью;

- характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, легкой атлетике.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики.

Ожидаемые результаты и способы их проверки: физическая подготовленность определяется с помощью двигательных тестов, где необходимо показывать результаты на уровне среднего и выше среднего уровня основных физических способностей.

Основными формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Воспитательный потенциал	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Беговые упражнения	4	Занятия легкоатлетическим спортом имеют большое воспитательное значение.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/
2.	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»	10	Легкоатлетическая деятельность представляет большие возможности для воспитания социально значимых качеств личности, в том числе трудолюбия, самоотверженности, достоинства, долга, чести, верности, уважения. Занятия легкой атлетикой способствуют развитию настойчивости, смелости, решительности.	
3.	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	7		
4.	Метание малого мяча	7		
5.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	6		
	Итого:	34		

Приложение к рабочей программе

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» 4 В КЛАСС

№ п/п	Сроки прохождения – 1 группа		Сроки прохождения – 2 группа		Раздел программы и темы занятий	Формы деятельности	Воспитательный потенциал
	Планы	фактические	Планы	фактические			
Беговые упражнения							
1.	6.09		6.09		Техника выполнения высокого старта и стартового разгона	Учебно-тренировочная.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.
2.	13.09		13.09		Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	Учебно-тренировочная.	Формирование доброжелательного отношения друг к другу.
3.	20.09		20.09		Бег с ускорением и с максимальной скоростью.	Учебно-тренировочная.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе.
4.	27.09		27.09		Бег с преодолением различных препятствий прыжками.	Учебно-тренировочная.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе.
Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»							
5.	4.10		4.10		Техника прыжка в длину с места	Учебно-тренировочная.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе.
6.	11.10		11.10		Техника отталкивания в прыжках в длину с разбега	Учебно-тренировочная.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе.
7.	18.10		18.10		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	Учебно-тренировочная.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе.
8.	25.10		25.10		Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	Учебно-тренировочная.	Формирование умения и желания оказывать помощь.
Метание малого мяча							
9.	8.11		8.11		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания.	Учебно-тренировочная.	Воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей основных

10.	15.11		Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. –стоя лицом в направлении метания.	Учебно-тренировочная.	жизнеобеспечивающих систем организма.
11.	22.11	15.11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м.	Учебно-тренировочная.	
12.	29.11	22.11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м.	Учебно-тренировочная.	

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

13.	6.12	6.12	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	Учебно-тренировочная.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе.
14.	13.12	13.12	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	Учебно-тренировочная.	Формирование умения и желания оказывать помощь.
15.	20.12	20.12	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Учебно-тренировочная.	Воспитание физических качеств и повышение функциональных основных систем жизнеобеспечивающих систем организма.
16.	27.12	27.12	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Учебно-тренировочная.	

Подвижные игры с элементами легкой атлетики.

17.	10.01	10.01	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Учебно-тренировочная.	Воспитание физических качеств и повышение функциональных основных систем жизнеобеспечивающих систем организма.
18.	17.01	17.01	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Учебно-тренировочная.	
19.	24.01	24.01	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Учебно-тренировочная.	
20.	31.01	31.01	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Учебно-тренировочная.	

21.	7.02	7.02	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	Учебно-тренировочная.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе.
Метание малого мяча					
22.	14.02	14.02	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6 м.	Учебно-тренировочная.	Формирование дисциплинированности, корректности, требовательности к себе.
23.	21.02	21.02	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания.	Учебно-тренировочная.	
24.	28.02	28.02	Техника метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. – стоя лицом в направлении метания.	Учебно-тренировочная.	
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».					
25.	6.03	6.03	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Учебно-тренировочная.	Воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
26.	13.03	13.03	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	Учебно-тренировочная.	
27.	20.03	20.03	Перешагивание через препятствие (или низкую планку) с места и в ходьбе.	Учебно-тренировочная.	
Прыжки в длину с разбега «согнув ноги»					
28.	3.04	3.04	Техника прыжка в длину с места	Учебно-тренировочная	Воспитание физических качеств и повышение функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма.
29.	10.04	10.04	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с небольшого разбега	Учебно-тренировочная.	
30.	17.04	17.04	Техника приземления после прыжка с высоты до 70 см	Учебно-тренировочная.	
31.	24.04	24.04	Техника выполнения высокого старта и стартового разгона.	Учебно-тренировочная.	
32.	8.05	8.05	Бег с ускорением и с максимальной скоростью.	Учебно-тренировочная.	

33.	15.05		15.05	Бег с преодолением препятствий прыжками.	различных	Учебно-тренировочная.	
						Учебно-тренировочная.	
34.	22.05		22.05	Развитие физических способностей подвижных играх с элементами атлетики.	в легкой		