

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образования Березовского городского округа
БМАОУ СОШ №9

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №1 от
30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

И.Е. Туровцева
Приказ №250 от
30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

для обучающихся 1-4 классов

Березовский, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность.

Легкая атлетика – один из популярнейших и базовых видов спорта среди детей, который не требует особых затрат для проведения уроков и экипировке учащихся. Легкая атлетика положительно влияет на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, а также на развитие волевых качеств, воспитание трудолюбия, упорства в достижении цели, укрепления чувства товарищества и коллективизма. С незапамятных времен дети всегда проявляли интерес к соревнованию друг с другом и искали сравнения друг с другом. Легкая атлетика с ее разнообразием видов предоставляет великолепную возможность для таких отношений с ровесниками. Легкая атлетика - привлекательный вид спорта для детей. Большую часть времени детские соревнования в этом виде спорта напоминают миниатюрную версию взрослой программы.

Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие физической культурой. На занятиях легкой атлетикой обучающиеся далеко не всегда активно и с желанием выполняют учебные задания, особенно когда они связаны многократным повторением однообразных двигательных действий. 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 включаю в каждое занятие.

Основные цели:

- повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни посредством занятий легкой атлетикой,
- популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих.
- воспитание физически и нравственно здорового подрастающего поколения;
- подготовка резервов для легкоатлетического спорта.

В процессе спортивной подготовки решаются следующие задачи:

- Воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей, воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
- Содействие гармоничному физическому развитию, начальной физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- Развитие двигательных способностей.
- вовлечение способных подростков в легкую атлетику;

- обучение подростков основам техники и тактики легкоатлетических упражнений и дальнейшее повышение уровня овладения техникой и тактикой легкой атлетики;
- формирование и развитие необходимых для занятий легкой атлетикой навыков и физических качеств.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, участие в соревнованиях, по мере готовности.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты освоения программы курса:

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты освоения программы курса:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений.
- 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.

Предметные результаты освоения программы курса:

- Овладение техникой выполнения разучиваемых двигательных действий
- Формирование первоначальных представлений о правилах соревнований, судействе, правилах охраны труда на занятиях легкой атлетикой

К концу изучения курса обучающиеся должны знать:

- Правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетики;
- Названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- Технику выполнения легкоатлетических упражнений;
- Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

К концу изучения курса обучающиеся должны уметь:

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;
- Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;
- Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;
- Контролировать свое самочувствие на занятиях легкой атлетикой.

Годовой план-график

Классы	1	2	3	4
Теория, час	3	5	5	5
Практика, час	30	63	63	63
Всего	33	68	68	68

В процессе изучения курса по легкой атлетике ученики проходят обучение:

- технике бега;
- технике прыжка в длину с разбега;
- технике прыжка в высоту с разбега;
- технике метания малого мяча;
- подвижные игры и эстафеты

Основными средствами обучения технике бега являются специальные беговые, прыжковые, прыжково-беговые упражнения, бег в различных вариантах, подвижные игры, эстафеты. Бег с максимальной скоростью включают в занятие в виде кратковременных пробежек в чередовании с ходьбой, повторного пробегания дистанций 10-60м, эстафет.

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 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.

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

Возраст обучающихся: программа составлена для учащихся 7-9 классов (возраст учащихся – 13-16 лет).

Этапы:*первый этап* - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (7 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков(8-9 класс);

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (45мин) в системе целого учебного дня 1 раз в неделю. (35 часов в год)

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка, стадион.

Формы занятий –тренировочное занятие.

Тематическое планирование

1 класс

№ пп	Название тем	Количество часов
1	Введение. История развития легкой атлетики. Правила техники безопасности.	2
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	10
3	Бег на короткие дистанции	4
4	Бег в медленном и быстром темпе	4
5	Техника бега. Прямолинейный бег и бег с изменением направления движения	2
6	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	2
7	Техника прыжка в длину с места	2
8	Прыжки в длину с разбега	2
9	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	2
10	Подвижные и спортивные игры с элементами легкой атлетики	3
11	Контрольные испытания	1
	Итого	34

2 – 4 класс

№ пп	Название тем	Количество часов
1	Правила техники безопасности. Легкая атлетика как Олимпийский вид спорта.	4
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	12
3	Бег на короткие дистанции	6
4	Бег в медленном и быстром темпе	6
5	Длительный бег с равномерным темпом	6
6	Смешанное передвижение по пересеченной местности	2
7	Техника бега. Прямолинейный бег и бег с изменением направления движения	4
8	Держание и выбрасывание малого мяча	2
9	Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания.	2
10	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м.	3
11	Прыжки в длину с разбега "согнув ноги"	2

12	Техника прыжка в длину с места	2
13	Прыжки в длину с разбега	2
14	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	2
15	Подвижные и спортивные игры с элементами легкой атлетики	8
16	Контрольные испытания	1
	Итого	64

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

- Значение легкой атлетики в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.

- Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.

- -Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.

- Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:

- Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.

- Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.

- Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.

Материально-техническое обеспечение:

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое

Перекладина гимнастическая

Скамейка гимнастическая

Мяч малый теннисный

Скакалка гимнастическая

Дорожка для прыжков в длину с места

Рулетка измерительная

Эстафетные палки

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Мячи баскетбольные

Координационная лестница

секундомер