

Департамент образования Администрации города Ноябрьска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»
муниципального образования город Ноябрьск

«Рассмотрено» на заседании
методического объединения
учителей физической культуры,
технологии, ОБЖ и музыки

Протокол №1

от «30» августа 2023 года

Руководитель методического
объединения: 

«Согласовано»:

Заместитель директора



от «31» августа 2023 года

«Утверждено»

Приказ №105/3-од

от «31» августа 2023 года



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»

для 1-4 класса

1 час в неделю (всего 33 часа)

Составитель: Кефер О.И.,
учитель физической культуры

г. Ноябрьск, 2023 г.

Пояснительная записка

Программа Внеурочной деятельности «легкая атлетика» общеобразовательной школы рассчитана на школьников в возрасте от семи до десяти. 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).

Программа разработана на основе методических рекомендаций «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011 год), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012. Допущено Министерством образования и науки РФ)

Легкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, не зря называют "королевой спорта". По количеству разыгрываемых комплектов медалей, представительству стран-участниц всех континентов и числу зрителей, наблюдающих за соревнованиями на стотысячных стадионах, она не имеет себе равных. Образовательная программа «Легкая атлетика» имеет спортивно - оздоровительную направленность, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

Легкая атлетика имеет большое прикладное значение, ведь с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий легкой атлетикой приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений. Все кто занимаются легкой атлетикой, приобретают специальные знания относительно техники исполнения физических упражнений, основных функций человеческого организма, организации тренировочных занятий, режима личной гигиены, питания, работы и отдыха. Кроме этого, легкая атлетика имеет воспитательное значение, способствуя популяризации здорового образа жизни. Правильная организация и методика проведения занятий и соревнований положительно влияют на формирование личности человека, развитие ее моральных качеств (воли, целенаправленности, выдержки) и умственных способностей (самооценки собственных возможностей и тому подобное).

Легкоатлетические упражнения требуют от детей развития физических качеств, специфических антропометрических особенностей, высокой психической устойчивости, умения качественно реализовывать эти потенциальные способности в конкретных и разнохарактерных видах спортивных упражнений.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике.

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи:**

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой 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.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 час в неделю, 33 часа в год.

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности 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.
- 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.

Воспитательная работа

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях и тактически связана с общеобразовательной школой и с семьями юных спортсменов. Тренер постоянно следит, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главными воспитательными факторами в этой работе будут:

- Личный пример, педагогическое мастерство;
- Творческая организация тренировочной работы;
- Формирование и укрепление коллектива;
- Правильное моральное стимулирование;
- Пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;

- Творческое участие спортсмена в составлении планов подготовки и обсуждении итогов их выполнения;
- Товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- Эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Содержание программного материала по этапам спортивной подготовки

В разделе раскрываются:

1. содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам;
2. объемы основных параметров подготовки;
3. виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки по этапам годичного цикла.

Содержание программного материала представлено в виде планов-схем годичных циклов.

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами годичного цикла;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в легкой атлетике;
- календарем и системой спортивных соревнований.

Тематическое планирование для 1-4 класса

№ п/п	Наименование разделов, тем	Кол-во часов			Дата изучения	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы			
1.	Раздел 1. Бег на короткие дистанции						
1.1	Техника выполнения высокого старта	1	0	0		Устный опрос; практическое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
1.2	Техника выполнения низкого старта	1	0	0		Устный опрос; практическое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
1.3	Стартовый разгон и бег по дистанции	2	0	0		Устный опрос; практическое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
	Итого по разделу	4					
2.	Раздел 2. Прыжок в длину с места						
2.1	Техника отталкивания в прыжках в длину с места	2	0	0		Устный опрос; практическое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2.2	Техника приземления	2	0	0		Устный опрос; практическое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
	Итого по разделу	4	0	0			
3.	Раздел 3. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»						
3.1	Техника отталкивания с места и небольшого разбега, а также правильному выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	2	0	0		Устный опрос; практическое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
3.2	Постановка толчковой ноги на место отталкивания	2	0	0		Устный опрос; практическое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
	Итого по разделу	4					
4.	Раздел 4.Подтягивание на высокой (низкой перекладине)						
4.1	Техника подтягивания на высокой перекладине	2	0	0		Устный опрос; практическое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
4.2	Техника подтягивания на низкой перекладине	2	0	0		Устный опрос; практическое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
	Итого по разделу	4					
5.	Раздел 5. Метание малого мяча в цель						
5.1	Техника выполнения хлесткому движению метающей руки в финальном усилии	1	0	0		Устный опрос; практическое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/

5.2	Техника выхода в положение "натянутого лука" в финальном усилии	1	0	0		Устный опрос; практическое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
5.3	Метание малого мяча с одного шага, стоя боком в направлении метания.	1	0	0		Устный опрос; практическое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
5.4	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1м) с расстояния 5 м.	2	0	0		Устный опрос; практическое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
	Итого по разделу	5					
6.	Раздел 6. Передача эстафетной палочки						
6.1	Постановка руки	1	0	0		Устный опрос; практическое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
6.2	Техника передачи эстафетной палочки	1	0	0		Устный опрос; практическое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
6.3	Техника принимающего эстафетную палочку	1	0	0		Устный опрос; практическое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
6.4	Передача эстафетной палочки на дистанции	1	0	0		Устный опрос; практическое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
	Итого по разделу	4					
7	Раздел 7. Общая физическая подготовка						
7.1	Общая физическая подготовка	6	0	0		Устный опрос; практическое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
	Итого по разделу	6					
8.	Раздел 8. Подвижные игры с элементами легкой атлетики						
8.1	Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики	3	0	0		Устный опрос; практическое упражнение	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
	Итого по разделу	3					
	Итого	34					

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. планка для прыжка в высоту - 1
2. Стойка для прыжка в высоту - 1
3. Рулетка измерительная - 1
4. Эстафетная палочка - 2
5. Мячи для метания - 3
6. Конусы - 6
7. Маты - 2

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)
2. Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

Для обучающегося:

1. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.
2. Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.
4. В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г