

# Рабочая программа по кружку на тему «Лёгкая атлетика»



ГБОУ «СОШ № 1 с.п. Верхние Ачалуки»

 /Аушева З. Я./

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Спортивно-оздоровительной направленности

«Лёгкая атлетика»

Стартовый уровень

Возраст детей 6-8 лет

Срок реализации 9 месяцев

Автор- составитель:

Кузьгов Руслан М.

учитель физической культуры

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» для \_\_\_\_\_ класса составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ (принят Государственной Думой 21.12.12г., одобрен Советом Федерации 26.12.12г., вступил в силу с 01.09.13г.).
- Федеральные государственные образовательный стандарт начального общего образования (утвержден приказом МОиН РФ от 6 октября 2009г. №373).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)
- СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. №189).

### Актуальность программы

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.

### Направленность программы

**Основными формами организаций занятий** являются: беседа, физические упражнения и двигательные задания, тестирование, игра.

**Основными формами подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы являются:

- тестирование;
- беседа.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

**вводный**, который проводится для оценивания объективных знаний, умений и навыков учащихся перед началом изучения программы;

**текущий**, который проводится в процессе занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным разделам;

**итоговый**, проводится 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

### Цель и задачи программы

Рабочая программа имеет *спортивно - оздоровительную направленность*, подготовлена с учетом базовых требований и учебных программ для занятий во внеурочное время.

**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;

*Воспитательные:*

- воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся;
- формирование взаимопонимания и бесконфликтности в общении.

### Возраст детей, участвующих в реализации программы

Данная программа предназначена для занятий во внеурочной деятельности по легкой атлетике для **1** классов. 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. Занятия проходят два раза в неделю по 1 часу.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Кроме того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

### Сроки реализации программы (общая продолжительность, этапы)

**Рабочая программа рассчитана** на 2 час в неделю (68 часов в год). Теоретические знания учащиеся получают в процессе занятия.

### Формы и режим занятий

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.

### **Общая характеристика курса**

Образование в начальной школе является базой, фундаментом всего последующего обучения. В начальной школе формируются универсальные учебные действия, закладывается основа формирования учебной деятельности ребенка – система учебных и познавательных мотивов, умение принимать, сохранять, реализовывать учебные цели, умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия и их результат. Начальная ступень школьного обучения обеспечивает познавательную мотивацию и интересы учащихся, их готовность и способность к сотрудничеству и совместной деятельности ученика с учителем и одноклассниками, формирует основы нравственного поведения, определяющего отношения личности с обществом и окружающими людьми.

Основная идея программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности состоит в том, что внеурочная деятельность нацелена в первую очередь на формирование устойчивых мотивов к занятиям физкультурной деятельности, формированию основ здорового образа жизни, на развитие специальных предметных компетенций спортивно-физкультурного характера. Именно поэтому внеурочная деятельность строится на основе доступных видов спортивных занятий с мячом.

Продолжительность обучения – 9 месяцев.

Продолжительность занятия – 45 минут.

### **Метапредметные и личностные результаты освоения курса.**

*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.).

**Содержание процесса внеурочной деятельности.**

Воспитательные результаты внеурочной деятельности распределяются по трём уровням.

1 уровень	2 уровень	3 уровень
школьник знает и понимает общественную жизнь	школьник ценит общественную жизнь	школьник самостоятельно действует в общественной жизни
<b>Для достижения данного уровня необходимо.</b>		
взаимодействие обучающегося со своими учителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.	взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной просоциальной среде, в которой ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).	взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, то есть в защищённой, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребёнок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).
<b>Форма внеурочная деятельность</b>		
Занятия спортивных секций, беседы о ЗОЖ, участие в оздоровительных процедурах		
Школьные спортивные турниры и оздоровительные акции		
Спортивные и оздоровительные акции школьников в окружающем школу социуме		

### Содержание курса внеурочной деятельности

#### **1 раздел: Беговые упражнения**

##### **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой

*Физическая культура человека*

- закаливание организма.

**Практическая часть:** низкий старт, стартовый разгон и бег по дистанции 40-60 м, движение рук в беге, бег с ускорением.

#### **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.*

- легкая атлетика - как вид спорта

**Практическая часть:** прыжки в длину с места; отталкивание в прыжках в длину с разбега. Приземления. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники прыжков.

#### **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).**

- физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств

**Практическая часть:** Отталкивание с места и небольшого разбега, а также правильному приземлению. Разбег в сочетании с отталкиванием. Прыжки в высоту с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков.

#### **4 раздел: Метание малого мяча**

- **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

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

*Физическая культура человека:*

- основные приёмы самоконтроля.

**Практическая часть:** Метание теннисного мяча, стоя боком в направлении метания, выход в положение "натянутого лука" в финальном усилии; выполнение хлесткому движению метаемой руки в финальном усилии; метание малого мяча с двух – трех шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния 8-10м.

#### **5 раздел: Подвижные игры с элементами легкой атлетикой**

- **Теоретическая часть:**

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования при занятиях подвижными играми.

- **Способы двигательной деятельности**

- проведение самостоятельных занятий прикладной физической культурой.

- **Практическая часть:**

*Игры с бегом:* «Знамя», « Жмурки», « Ловишки», « Выручай!», «Выше ноги от земли», «Лапта», эстафеты.

*Игры с прыжками:* «Кузнечики», « Прыжки по полоскам», «Перемена мест», «Удочка», «Бой петухов»

*Игры с метанием:* «Кто дальше бросит», «Невод», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему».

#### **Формы оценивания внеурочной деятельности**

#### **Критериями оценки выполнения программы служат:**

- стабильный интерес школьников к изучению пропаганды легкой атлетики
- массовость и активность участия учащихся в мероприятиях по данной направленности.

#### **Учащийся должен знать:**

- правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетикой;
- о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений;
- о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

**Уметь:**

- облюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма, на занятиях по легкой атлетике;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по легкой атлетике;

**Демонстрировать:**

- Общеобразовательные упражнения, целенаправленно воздействующих основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, гибкости и координации).
- Легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину).
- Тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- Общую физическую подготовку.
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью прыжков и бега.
- Умения предъявлять свои лидерские качества, инициативу и социальную активность.

**Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Всего часов	Содержание деятельности	
				Теоретическая часть	Практическая часть
<b><u>1 четверть</u></b>					
	<b>Бег на короткие дистанции</b>		<b>16</b>		
1		Совершенствование техники бега с низкого старта	1	0.2	0.8
2		Совершенствование техники бега с низкого старта	1	0.2	0.8
3		Совершенствование техники бега с низкого старта	1	0.2	0.8
4		Совершенствование техники бега с низкого старта	1	0.2	0.8
5		Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях	1	0.2	0.8
6		Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях	1	0.2	0.8
7		Совершенствование техники бега с низкого старта	1	0.2	0.8
8		Совершенствование техники бега с низкого старта	1	0.2	0.8
9		Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью	1	0.2	0.8
10		Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью	1	0.2	0.8

11		Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью	1	0.2	0.8
12		Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью	1	0.2	0.8
13		Обучение технике движения рук в беге	1	0.2	0.8
14		Обучение технике движения рук в беге	1	0.2	0.8
15		Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции, освоенных за 1 четверть	1	0.2	0.8
16		Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции, освоенных за 1 четверть	1	0.2	0.8
<b><u>2 четверть</u></b>					
	<b>Прыжки в длину с разбега</b>		<b>12</b>		
17		Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	1	0.2	0.8
18		Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега	1	0.2	0.8
19		Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбег	1	0.2	0.8
20		Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбег	1	0.2	0.8
21		Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега	1	0.2	0.8
22		Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега	1	0.2	0.8
23		Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега	1	0.2	0.8
24		Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега	1	0.2	0.8
25		Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием	1	0.2	0.8
26		Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием	1	0.2	0.8
27		Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега	1	0.2	0.8
28		Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега	1	0.2	0.8
	<b>Прыжки в высоту способом «перешагивание»</b>		<b>4</b>		



29		Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	1	0.2	0.8
30		Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнению маховых движений ногой и руками при отталкивании	1	0.2	0.8
31		Совершенствование техники отталкивания с разбега	1	0.2	0.8
32		Совершенствование техники отталкивания с разбега	1	0.2	0.8
<b><u>3 четверть</u></b>					
	<b>Прыжки в высоту способом «перешагиваний»</b>		<b>8</b>		
33		Совершенствование техники отталкивания с разбега	1	0.2	0.8
34		Совершенствование техники отталкивания с разбега	1	0.2	0.8
35		Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием	1	0.2	0.8
36		Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием	1	0.2	0.8
37		Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием	1	0.2	0.8
38		Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием	1	0.2	0.8
39		Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием	1	0.2	0.8
40		Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием	1	0.2	0.8
	<b>Метание малого мяча</b>		<b>8</b>		
41		Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия	1	0.2	0.8
42		Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия	1	0.2	0.8
43		Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия	1	0.2	0.8
44		Совершенствование хлёсткого движения руки в момент финального усилия	1	0.2	0.8
45		Совершенствование выхода	1	0.2	0.8

		в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Совершенствование метания малого мяча в цель.			
46		Совершенствование выхода в положение «натянутый лук» в фазе финального усилия. Совершенствование метания малого мяча в цель.	1	0.2	0.8
47		Закрепление метания малого мяча в цель	1	0.2	0.8
48		Закрепление метания малого мяча в цель	1	0.2	0.8
	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>		<b>4</b>		
49		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1	0.2	0.8
50		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1	0.2	0.8
51		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1	0.2	0.8
52		Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1	0.2	0.8
	<b><u>4 четверть</u></b>				
	<b>Метание малого мяча</b>		<b>8</b>		
53		Обучение технике выполнения скрестного шага	1	0.2	0.8
54		Обучение технике выполнения скрестного шага	1	0.2	0.8
55		Обучение технике метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов	1	0.2	0.8
56		Обучение технике метания малого мяча на дальность с двух и трех бросковых шагов	1	0.2	0.8
57		Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель	1	0.2	0.8
58		Совершенствование метания малого мяча с одного, двух и трех бросковых шагов в цель	1	0.2	0.8

59		Закрепление метания малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов	1	0.2	0.8
60		Закрепление метания малого мяча на дальность с двух, трёх бросковых шагов	1	0.2	0.8
	<b>Подвижные игры с элементами легкой атлетики</b>		<b>10</b>		
61		Развитие физических качеств в контрольных упражнениях	1	0.2	0.8
62		Развитие физических качеств в контрольных упражнениях	1	0.2	0.8
63		Развитие физических качеств в контрольных упражнениях	1	0.2	0.8
64		Развитие физических качеств в контрольных упражнениях	1	0.2	0.8
65		Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.	1	0.2	0.8
66		Развитие физических качеств в контрольных упражнениях.	1	0.2	0.8

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество
<b>1.</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
1.1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2.	Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы	
1.3.	Рабочие программы по физической культуре	
1.4.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха  Физическая культура. 5-7 классы / Под редакцией М.Я. Виленского.  Учебник для общеобразовательных учреждений. <i>В.И. Лях, А.А. Зданевич</i> . Физическая культура. 8-9 классы / Под общ. ред. В.И. Ляха.  Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a>  Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)  <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.</i>	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд
1.5.	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	В составе библиотечного фонда
1.6.	Методические издания по физической культуре для учителей	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
1.7.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»	В составе библиотечного фонда
<b>2</b>	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>	
2.1.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	
<b>Легкая атлетика</b>		
3.1	Планка для прыжков в высоту	1
3.1.1	Стойка для прыжков в высоту	2
3.1.2	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	1
3.1.3	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
3.1.4	Мячи для метания	4
<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
3.2.1	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
3.2.2	Щиты баскетбольные тренировочные кольцами и сеткой	2
3.2.3	Мячи баскетбольные	10
3.2.4	Мяч футбольный	3

3.2.5	Насос для накачивания мячей	2
<b>Измерительные приборы</b>		
3.3.	Секундомер	2
<b>Средства первой помощи</b>		
3.3	Аптечка медицинская	1
<b>4.</b>	<b>Спортивные сооружения</b>	
4.1.	Спортивный зал игровой	С раздевалками для мальчиков и девочек, душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
4.2.	Кабинет учителя	Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки).
<b>5.</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>	
5.1.	Легкоатлетическая дорожка	2
5.2.	Сектор для прыжков в длину	1
5.3.	Игровое поле для футбола	