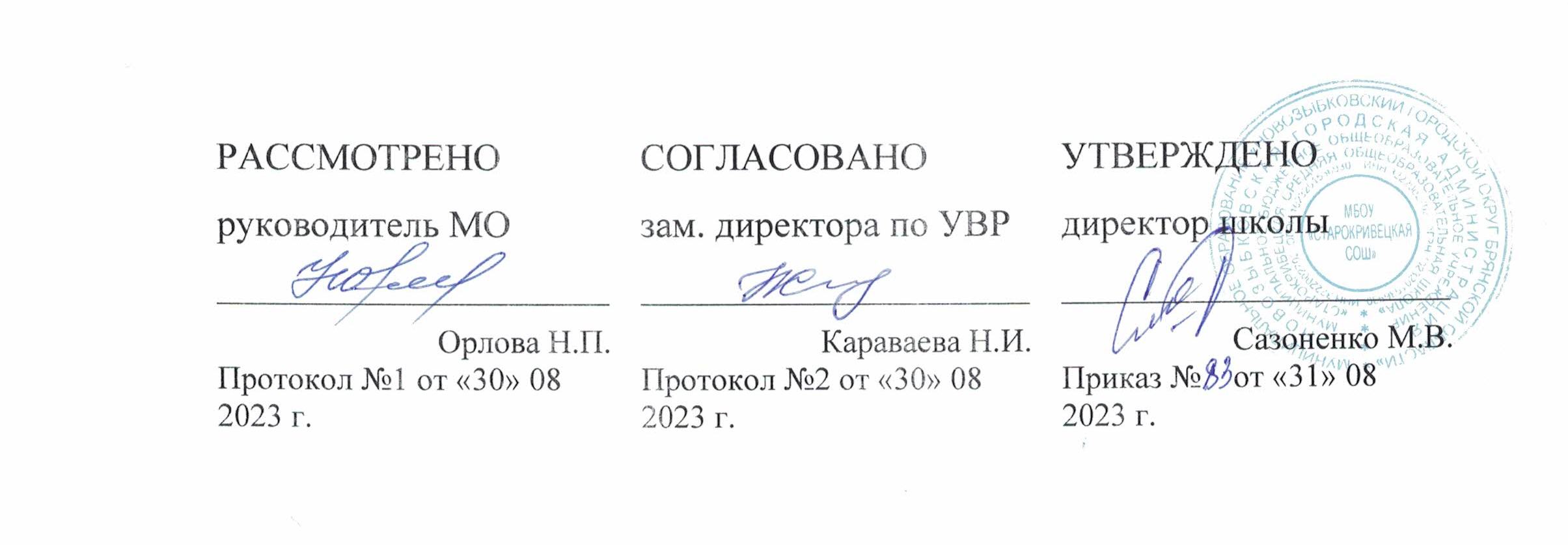
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Департамент образования и науки Брянской области‌‌**

**‌****Администрация Новозыбковского городского округа‌**​

**МБОУ "Старокривецкая СОШ"**



‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1630089)

**внеурочной деятельности «Легкая атлетика»**

для обучающихся 1 – 4 классов

​**Старый Кривец‌**

**2023‌**​

**I . Пояснительная записка**

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А.Колодницкого, В.С. Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), 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 Российской Федерации.)

**Возраст детей**: программа составлена для учащихся 1-4 класс (возраст учащихся – 7-11 лет).

**Сроки реализации:** программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа 1-4 классах )

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

**Актуальность** занятий легкой атлетикой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения.

**Новизна** данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых  и нравственных качеств, коллективных действий. Развитие творческих и коммуникативных способностей обучающихся  на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации именно в младшем школьном возрасте, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств с учетом сенситивных периодов развития детей и индивидуализации педагогического процесса.

**II Общая характеристика курса внеурочной деятельности** «Легкая атлетика» основываясь на курсе обучения, раскрывает обязательный минимум для такого рода программ. В программе отражены основные задачи наэтапах годичного цикла тренировки, 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.

**Формы и режим занятия:** групповые занятия, длительность занятия – 40 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.

**III. Описание места курса в плане внеурочной деятельности в рамках общеинтеллектуального направления**

Особенностью представленной программы «Легкая атлетика»- является сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса (нагрузок, средств, методов контроля) в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки, рассчитанную на 33 недели в 1м классе, на 34 недели во 2-4 классах.

Педагогической целесообразностью создания программыможно считать, что программа по легкой атлетике является одним из«механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

**IV. Описание ценностных ориентиров содержания курса внеурочной деятельности.**

**Ценностными ориентирами содержания данного курса являются:**

-формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

-развитие физических способностей;

-раскрытия потенциала каждого ребенка;

-развития морально

-волевых качеств;

-развития внимания, мышления.

-воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся:

доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность,

культуру поведения, уважение к людям,

-взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

**V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

*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 распределятьсвоё 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» во внеурочной деятельностиучащиеся 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 лёгкойатлетикой;
* 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 оценкифизической 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 профилактикитравматизма 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.

**Демонстрировать:**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Физические способности | Контрольные упражнения | уровень | | | | | |
| мальчики | | | Девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | скоростные | Бег 30 м,с | 7.5 | 7.3-6.2 | 5.6 | 7.6 | 7.5-6.4 | 5.8 |
| 2. | координационные | Челночный бег 3х10м,с | 11.2 | 10.8-10.3 | 9.9 | 11.7 | 11.3-10.6 | 10.2 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 100 | 115-135 | 155 | 90 | 110-130 | 150 |
| 4. | выносливость | 6-ти минутный бег,м | 700 | 730-900 | 1100 | 500 | 600-800 | 900 |
| 5. | гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1 | 3-5 | 9 | 2 | 6-9 | 11.5 |
| 6. | силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М)  На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д) | 1 | 2-3 | 4 | 2 | 4-8 | 12 |

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Физические способности | Контрольные упражнения | уровень | | | | | |
| мальчики | | | Девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | скоростные | Бег 30 м,с | 7.1 | 7.0-6.0 | 5.4 | 7.3 | 7.2-6.2 | 5.6 |
| 2. | координационные | Челночный бег 3х10м,с | 10.4 | 10.0-9.5 | 9.1 | 11.2 | 10.7-10.1 | 9.7 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 110 | 125-145 | 165 | 100 | 125-140 | 155 |
| 4. | выносливость | 6-ти минутный бег,м | 750 | 800-950 | 1150 | 550 | 650-850 | 950 |
| 5. | гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1 | 3-5 | 7.5 | 2 | 6-9 | 12.5 |
| 6. | силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М)  На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 1 | 2-3 | 4 | 3 | 6-10 | 14 |

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Физические способности | Контрольные упражнения | уровень | | | | | |
| мальчики | | | Девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1.1 | скоростные | Бег 30 м,с | 6.8 | 6.7-5.7 | 5.1 | 7.0 | 6.9-6.0 | 5.3 |
| 2.2 | координационные | Челночный бег 3х10м,с | 10.2 | 9.9-9.3 | 8.8 | 10.8 | 10.3-9.7 | 9.3 |
| 3.3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 120 | 130-150 | 175 | 110 | 135-150 | 160 |
| 4.4 | выносливость | 6-ти минутный бег,м | 800 | 850-1000 | 1200 | 600 | 700-900 | 1000 |
| 5.5 | гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1 | 3-5 | 7.5 | 2 | 6-9 | 13 |
| 6.6 | силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М)  На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д) | 1 | 3-4 | 5 | 3 | 8-13 | 16 |

**4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Физические способности | Контроль  ные упражнения | уровень | | | | | |
| мальчики | | | Девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1. | скоростные | Бег 30 м,с | 6.6 | 6.5-5.6 | 5.0 | 6.6 | 6.5-5.6 | 5.2 |
| 2. | координационные | Челночный бег 3х10м,с | 9.9 | 9.5-9.0 | 8.6 | 10.4 | 10.0-9.5 | 9.1 |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 130 | 140-160 | 185 | 120 | 140-155 | 170 |
| 4. | Выносливость | 6-ти минутный бег,м | 850 | 900-1050 | 1250 | 650 | 750-950 | 1050 |
| 5. | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 2 | 4-6 | 8.5 | 3 | 7-10 | 14.0 |
| 6. | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М)  На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 1 | 3-4 | 5 | 4 | 8-13 | 18 |

**VI.Содержание курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела** | **Всего часов** |
|
| 1 | Бег на короткие дистанции | 5 |
| 2 | Метание малого мяча | 3 |
| 3 | Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» | 4 |
| 4 | Прыжки в высоту «перешагиванием» | 4 |
| 5. | Подвижные игры с элементами легкой атлетики | 18 |
| **Итого часов:** | | **34** |

1 раздел: Беговые упражнения

***Теоретическая часть:***

*Знания о физической культуре:*

- правила безопасности и гигиенические требования на занятиях легкой атлетикой.

*Физическая культура человека*

*- р*ежим дня, его основное содержание и правила планирования.

**Практическая часть**: - техника бега в медленном и быстром темпе (положение головы и туловища, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движения рук);

-прямолинейный бег и бег с изменением направления движения.

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

**Практическая часть:**-прыжки в длину с места;

-Устойчиво и мягкое приземление после прыжка с высоты до 60-70 см;

-техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину.

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).*

- физическое развитие человека

**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*

*- з*начение правильного питания при занятиях спортом

**Практическая часть:** обучить правильному держанию и выбрасыванию малого мяча;

-обучить метанию малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.-стоялицом в направлении метания;

-обучить метанию малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4м.

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*

- подготовка к занятиям легкой атлетикой;

**Практическая часть:**

*Игры с бегом:*«Волк во рву»**, «**Жмурки», «Ловишки», «Картошка», «Выше ноги от земли»,«Лапта», эстафеты.

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

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

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п |  | |  |
| Тема занятия | К-во часов | Дата занятия |
| 1 | Бег в медленном и быстром темпе | 1 |  |
| 2 | Прямолинейный бег и бег с изменением направления | 1 |  |
| 3 | Бег в медленном и быстром темпе.  Бег 30 м., челночный бег 3х10 м. | 1 |  |
| 4 | Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Подтягивание из виса, наклоны вперед из положения сидя. | 1 |  |
| 5 | Техника прыжка в длину с места. Шестиминутный бег. Прыжки в длину с места. | 1 |  |
| 6 | Техника прыжка в длину с места. | 1 |  |
| 7 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |
| 8 | Прыжки с высоты до 60-70 см | 1 |  |
| 9 | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе | 1 |  |
| 10 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | 1 |  |
| 11 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | 1 |  |
| 12 | Держание и выбрасывание малого мяча | 1 |  |
| 13 | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | 1 |  |
| 14 | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | 1 |  |
| 15 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м. | 1 |  |
| 16 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м. | 1 |  |
| 17 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м. | 1 |  |
| 18 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 |  |
| 19 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 |  |
| 20 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 |  |
| 21 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 |  |
| 22 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 |  |
| 23 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 |  |
| 24 | Метание малого мяча с места способом «из за спины через плечо»-стоя лицом в направлении метания. | 1 |  |
| 25 | Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега | 1 |  |
| 26 | Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе | 1 |  |
| 27 | Прыжки с высоты до 60-70 см | 1 |  |
| 28 | Прыжки в длину с разбега. | 1 |  |
| 29 | Прямолинейный бег и бег с изменением направления | 1 |  |
| 30 | Бег в медленном и быстром темпе. Подтягивание из виса. Наклоны вперед из положения сидя. | 1 |  |
| 31 | Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег. | 1 |  |
| 32 | Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30м, челночный бег 3х10 м. | 1 |  |
| 33 | Развитие физических способностей в подвижных играх с элементами легкой атлетики | 1 |  |
| 34 | Фестиваль. Бег с преодолением различных препятствий прыжками. | 1 |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество | |
| 1. | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** | | |
| 1.1. | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы |  | |
| 1.2. | Рабочие программы по физической культуре |  | |
| 1.3. | Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха  Физическая культура. 1-4 классы / Под редакцией В. И. Ляха  Пособие для учителя/ на сайте издательства по адресу: <http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_1-4kl/index.html>.  Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).  *Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В.* | Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд.  Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд | |
| 1.4. | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению | В составе библиотечного фонда | |
| 2. | **Учебно-практическое оборудование** | | |
| 2.1 | Стенка гимнастическая | | 8 |
| 2.2 | Бревно гимнастическое высокое | | 1 |
| 2.3 | Козел гимнастический | | 2 |
| 2.4 | Конь гимнастический | | 1 |
| 2.5 | Перекладина гимнастическая | | 1 |
| 2.6 | Мост гимнастический подкидной | | 2 |
| 2.7 | Скамейка гимнастическая жесткая | | 8 |
| 2.8 | Маты гимнастические | | 10 |
| 2.9 | Мяч набивной (1 кг) | | 2 |
| 2.10 | Мяч малый (теннисный) | | 5 |
| 2.11 | Скакалка гимнастическая | | 8 |
| 2.12 | Палка гимнастическая | | 8 |
| 2.13 | Обруч гимнастический | | 8 |
| ***Легкая атлетика*** | | | |
| 4.14. | Планка для прыжков в высоту | | 1 |
| 4.15 | Стойка для прыжков в высоту | | 2 |
| 4.16 | Рулетка измерительная (10 м, 50 м) | | 1 |
| 4.17 | Мячи для метания | | 5 |

**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