Му Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 188»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Легкая атлетика»
(уровень начального общего образования)

Разработчик:
Гафарова Наталья Александровна

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Легкая атлетика» для обучающихся 3-4 классов разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- с требованиями к основной образовательной программе начального общего образования;
- с основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 188 на 2026-2027 учебный год.

Вовлечение детей, ведущих малоподвижный образ жизни в различные спортивные секции, кружки, в которых раскрываются скрытые возможности в формировании логического мышления, повышении самооценки, общении со сверстниками и коллективного взаимодействия.

Педагогическая целесообразность позволяет решить ребенку проблему занятости свободного времени, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа внеурочной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладение способами укрепления организма, обучающихся посредством занятий легкой атлетикой.

Задачи:

1. Дать представление об оздоровлении организма и улучшения самочувствия;
2. Привитие интереса к занятиям легкой атлетики;
3. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка;
4. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции
5. Развить координацию движений и основные физические качества;
6. Способствовать повышению работоспособности обучающих;
7. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.
8. Воспитание нравственных и волевых качеств;
9. Воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
10. Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Форма занятий

- групповая работа;
- круговая работа;
- индивидуальная работа, лекция;
- самостоятельная работа;
- учебно-тренировочная.

Общая характеристика программы.

В учебном процессе веселые старты и легкая атлетика совместимы, используются как важное средство общей физической подготовки обучающихся. Широкое применение легкой атлетики объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;

- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания;

- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использовать его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа предусматривает изучение избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Структура и содержание учебной дисциплины «Легкая атлетика», лёгкая атлетика как вид спорта.

2. Техника и методика обучения спортивной ходьбе, бегу, прыжкам и метаниям.

3. Методика воспитания физических качеств и способностей средствами веселых стартов через легкую атлетику.

Основы знаний учебной дисциплины «Легкая атлетика», лёгкая атлетика как вид спорта.

Легкая атлетика как предмет учебного плана. Задачи, значение и содержание предмета. Легкая атлетика как средство физического воспитания. Образовательное, воспитательное и оздоровительное значение занятий легкой атлетикой.

Легкая атлетика как вид спорта. Возникновение легкой атлетики. Виды бега, прыжков и метаний на Олимпийских играх в Древней Греции. Основные этапы развития легкой атлетики в России. Значение соревнований для развития легкой атлетики. Участие российских легкоатлетов в крупнейших международных соревнованиях. Классификация и общая характеристика видов легкой атлетики: бег, прыжки, метания, многоборья. Основные понятия и терминология.

Техника бега, ходьбы, прыжков и метаний.

Основы техники спортивной ходьбы и бега. Характеристика цикла движений при ходьбе и беге. Зависимость скорости передвижения от длины и частоты шагов. Части спортивного бега: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование, остановка. Особенности техники бега на различные дистанции.

Основы техники прыжков. Прыжок как естественный способ преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий. Факторы, влияющие на результат прыжка. Особенности взаимодействия прыгуна с опорой. Анализ техники прыжков в длину, высоту, тройным.

Основы техники метаний. Метание как способ перемещения снаряда в пространстве. Факторы, влияющие на дальность полета снаряда. Способы метаний. Особенности техники метания планирующих снарядов.

Практические занятия. Обучение технике бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного и барьерного бега, спортивной ходьбы. Обучение технике легкоатлетических прыжков (в длину, в высоту способами «Перешагивание» и «Фосбери-флоп»). Обучение технике метания малого мяча.

Методика воспитания физических качеств и способностей средствами легкой атлетики.

Общеразвивающие упражнения. Специально-подводящие и специально-подготовительные упражнения. Упражнения для развития частоты движений и быстроты двигательной реакции. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития силы.

Практические занятия. Освоение комплексов упражнений для развития физических качеств.

Эстафеты с мячами

- Игры с мячом
- Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»,
- «Охотники и утки»

• Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости. Упражнения с обручами. Прыжки по разметкам

• Игры со скакалками. Прыжки на одной и двух ногах.

• Развитие силы, прыгучести, быстроты, ловкости, внимания

• Игры с бегом и прыжками

• Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты

• Игры для формирования правильной осанки

• Игры с преодолением препятствий

• Развитие координационных способностей, ловкости, силы, расчетливости, быстроты

• Игра - эстафета

• Имитационно-игровые движения на гибкость

• Развитие быстроты и ловкости

• Игры на меткость. Развитие быстроты и ловкости

• Развитие координационных способностей, быстроты

• Игры на меткость

• Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости

• Эстафеты с бегом и прыжками

• Эстафеты с метанием мяча. Игры с бегом

• Эстафеты с метанием мяча на дальность и в цель

• Эстафеты с мячами

• Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Эстафеты с элементами ОРУ

• Комплекс ОРУ с мячом, строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два. Правила игры. Проведение игры.

• Игры с мячом: ловля, бросок, передача .Правила игры. Проведение игры.

• Правила игры. Проведение игры. Эстафета.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное врабатывание систем организма.

В основной части занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике в легкой атлетике, их закрепление и совершенствование в веселых стартах.

- формирование умений применять технико-тактические действия в соревнованиях;

- развитие физических способностей.

В заключительной части занятия подводятся итоги, отмечаются положительные моменты и допущенные недочеты, дается домашнее задание для самостоятельной работы. Для лучшего и более быстрого усвоения материала обучающимся даются домашние индивидуальные задания.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Данная рабочая программа направленна на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по направлению «Легкая атлетика».

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- развитие мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности и личностный смысл обучения;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи физкультурно-оздоровительной деятельности;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;

- готовность конструктивно разрешать конфликты, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование у обучающихся представлений о значении физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, спортивные кружки и секции, оздоровительный досуг);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

По окончании изучения программы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	По плану	Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности	ЦОР
1	Развитие навыков бега и прыжков: выполнение движений в среднем темпе. Техника безопасности	1	-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи физкультурно-оздоровительной деятельности;	https://www.maam.ru/detskijsad/sportivnyi-prazdnik-vesyolye-starty-890169.html
2	Развитие навыков бега и прыжков; ОФП ,игра. История легкой атлетике	1	-формирование у обучающихся представлений о значении физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);	https://multiurok.ru/files/vesiolye-starty-1-4-klassy.html
3	Развитие выносливости и навыков бега, силы и реакции: игра , Эстафеты	1		.https://www.art-talant.org/publikacii/54796-veselye-starty
4	Игра «Делай, как я» Эстафеты с мячами	1		https://multiurok.ru/files/vesiolye-starty-1-4-klassy.html
5	Развитие координационных способностей, быстроты, внимания, ловкости, силы, смелости и расчетливости	1		https://sibmama.ru/estafeta.htm
6	Развитие прыжковых навыков: Бег по отрезкам, , игра с мячом	1	-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	https://vk.com/wall-119350909_632
7	Развитие подвижности: произвольный бег различными способами; игра «Колдунчики»	1		https://multiurok.ru/files/spetsialnye-begovye-uprazhneniia-3.html
8	Игры на меткость. Развитие быстроты и ловкости игра «Защитники крепости».	1		https://www.art-talant.org/publikacii/54796-veselye-starty
9	Развитие реакции: Бег на короткие дистанции, Правила соревнований	1		https://sibmama.ru/estafeta.htm
10	Эстафеты на сбивания предметов	1		https://multiurok.ru/files/spetsialnye-begovye-uprazhneniia-3.html
11	Развитие силы и реакции: бег различными способами; игра «Беги и хватай»;	1	- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования,	https://www.art-talant.org/publikacii/54796-veselye-starty

12	Развитие навыков бега, метания и реакции: игра «Попади в противника»; пробежки по специальным заданиям;	1	осуществлять их объективное судейство	https://sibmama.ru/estafeta.htm
13	Развитие силы: свободный бег с заданием игра с мячом	1		https://vk.com/wall-119350909_632
14	Развитие двигательных навыков и реакции: игра «Лиса и гуси»; «Салки» ногами.	1	-характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;	.https://www.miigaik.ru/fv/students/distantsionnoe-obuchenie/osenniy-semestr-2020-2021/voleybol/kompleksy-uprazhneniy/
15	Развитие гибкости, силы и выносливости: работа по станциям; эстафета	1	-выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;	https://sibmama.ru/estafeta.htm
16	Развитие выносливости: свободный бег с заданием; задания в беге с препятствиями ;	1		https://vk.com/wall-119350909_632
17	Эстафета пробегания в обручи игра «Схвати змею» .	1		.https://www.miigaik.ru/fv/students/distantsionnoe-obuchenie/osenniy-semestr-2020-2021/voleybol/kompleksy-uprazhneniy/
18	Закрепление навыков метания: игра «Распасовка мяча»; игра «Команда в круге» мячом	1		https://www.art-talant.org/publikacii/54796-veselye-starty
19	Соревнования в прыжковых упражнениях; эстафета; игра с мячом	1		https://vk.com/wall-119350909_632
20	Эстафета с эстафетной палочкой игра «Охотники и зайцы»	1		https://multiurok.ru/files/spetsialnye-begovye-uprazhneniia-3.html
21	Эстафета каракатица. Игра	1		https://www.art-talant.org/publikacii/54796-veselye-starty
22	Прыжковые упражнения . Прыжки на одной ноге. Игра	1		https://sibmama.ru/estafeta.htm

23	Эстафеты с мячами.	1		
24	Закрепление метательных движений с разбега и без него: игра «Броски в цель»; бросок с разбега в три шага;	1		
25	Развитие выносливости: свободный бег с заданием; задания в беге с препятствиями по кругу; игра с мячом	1		https://vk.com/wall-119350909_632
26	Прыжковые упражнения. Многоскоки Игра	1		https://sibmama.ru/estafeta.htm
27	Развитие выносливости: игра «Все с пола»; эстафета, передача эстафетной палочки снизу	1		.https://www.miigaik.ru/fv/students/distantsionnoe-obuchenie/osenniy-semestr-2020-2021/voleybol/kompleksy-uprazhneniy/
28	Эстафеты сбивание кегли	1		
29	Закрепление навыков прыжка: прыжки через скакалку; прыжки и шаги; бег, , игра с мячом	1		
30	Развитие выносливости: свободный бег с заданием; задания в беге с препятствиями .	1		
31	игра «Броски в цель»; эстафета с бросками; игра в мяч	1		
32	Эстафеты с мячом. Сбивание кегли	1		https://multiurok.ru/files/spetsialnye-begovye-uprazhneniia-3.html
33	Развитие двигательных навыков и реакции: игра «Лиса и гуси»; «Салки» ногами.	1		https://www.art-talant.org/publikacii/54796-veselye-starty
34	Соревнования в прыжковых упражнениях: прохождение дистанций с подсчетом очков; эстафета; игра с мячом.	1		.https://www.miigaik.ru/fv/students/distantsionnoe-obuchenie/osenniy-semestr-2020-2021/voleybol/kompleksy-uprazhneniy/