

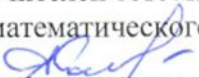
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

**Комитет по образованию администрации Балашовского
муниципального района Саратовской области**

**МБОУ СОШ № 9 имени П.А. Столыпина
г. Балашова Саратовской области**

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
учителей естественно-
математического цикла


А.И.Комочков

Протокол №1
от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР


Т. В. Селифонова

Протокол № 1
от 31.08.2023 г.



А. Г. Рыжков

Приказ № 220
от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Легкая атлетика»

для обучающихся 1-4 классов

Направление: Спортивно-оздоровительное

Форма организации: кружок спортивного клуба «Трагеополь»

Составила Комарова Елизавета Алексеевна
учитель физической культуры

Балашов 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;

• СП 2.4.3648-20;

• СанПиН 1.2.3685-21;

основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №9 имени П.А.Столыпина г.Балашова Саратовской области, в том числе с учетом рабочей программы воспитания. а также федеральной рабочей программы воспитания.

Курс предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Цель курса: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма. Формирование здорового образа жизни обучающихся в общеобразовательном учреждении через систематические занятия легкой атлетикой; вовлечение их в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

Задачи курса: заключаются в физической, технической, тактической подготовке занимающихся.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- обучение приемам самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;

Воспитательные:

- формирование интереса и потребности в занятиях легкой атлетикой;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Развивающие:

- развитие гибкости, координации, смелости, силы, выносливости, быстроты;
- развитие двигательных способностей.

Оздоровительные:

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности, направленность на реализацию принципа вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;
- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

Курс предназначен для обучающихся 1-4 классов; рассчитан на 2 часа в неделю, 68 часов в 1-4х классах

Форма проведения внеурочных занятий Основными принципами построения спортивно-оздоровительных занятий являются: универсальность в постановке задач, выборе средств и методов, глубокое изучение особенностей каждого занимающегося, индивидуальный подход.

Объем и характер упражнений определяются в зависимости от уровня общефизической подготовки, возраста, физического развития.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В программе отражены основные задачи на этапах 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.

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (1-2 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков (3-4 класс);

Формы и режим занятия: 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.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛИЧНОСТНЫЕ:

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:

-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:

-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.

Программа делает акцент на формирование у учащихся 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 занимающихся вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326605/
2	История развития легкоатлетического спорта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
3	Гигиена спортсмена и закаливание.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
4	Места занятий, их оборудование и	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/

	подготовка.		
5	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
6	Ознакомление с правилами соревнований.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
7	Общая физическая подготовка.	20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
8	Специальная физическая подготовка.	20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
9	Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.	20	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
10	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.	Согласно плану спортивных мероприятий	

ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ

-Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы; доктор педагогических наук Вилах, кандидат педагогических наук А.А. Данович. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 4-е издание. Москва «Просвещение» 2012г.

-Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа

спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – советский спорт, 2004. –

88 с.

Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации. 1 — 4 классы :

учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.

: Просвещение

1. И.В. Вацула и др. Азбука тренировки легкоатлета. - Минск: Полымя, 1986, с. 55-57.

2. М.Н.Жуков. Подвижные игры: Учебник. – М., 2000.

Коллекции электронных образовательных ресурсов

1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»-

<http://windows.edu.ru>

2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collektion.edu.ru>

3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>

4. Каталог образовательных ресурсов сети Интернет для школы

<http://katalog.iot.ru/>

5. Библиотека материалов для начальной школы

<http://www.nachalka.com/biblioteka>

6. Metodkabinet.eu: информационно-методический кабинет

<http://www.metodkabinet.eu/>

7. Каталог образовательных ресурсов сети «Интернет» <http://catalog.iot.ru>

8. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru>

9. Портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>

