МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Юго-Западное управление Министерства образования и науки Самарской области

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8
городского округа Чапаевск Самарской области

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Ответственный УВР	Ответственный ШМО	директор школы
Столярова Л. А.	Юсупова И. М.	Бакушин Ю. Ю.
Приказ № 1	Приказ №1	Приказ №1
от «30» 08.2023г.	от «30» 08.2023г.	от «30» 08.2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Чемпион. Легкая атлетика»

для учащихся 4 классов

О=ГБОУ СОШ №8 г.о. Чапаевск, CN=Бакушин Юрий Юрьевич, E=so_school8_chp@samara.edu.ru
00be7af4c4b20f4b7f
2023.10.02 19:07:36+04'00'

г. Чапаевск, 2023

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе программы по физической культуре В.И.Ляха (внеурочная работа), изд. « Просвещение», 2019г.
Предлагаемая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 8—11лет, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Легкая атлетика» школьной программы.
Актуальность программы Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждое занятие по легкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания легкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, дозируемости, а также ее прикладному значению. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия легкой атлетикой являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышаютзащитные силы организма.
Отличительная особенность программы заключается в том, что с введением с 1 сентября 2014 года в образовательных организациях физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», который предусматривает сдачу учащимися контрольных нормативов, предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений различных видов техники легкоатлетического многоборья, развивая быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности и в других видах спорта. Реализации программы предполагает использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.
Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту, высокой работоспособности, развитию волевых качеств личности.

Участниками программы дополнительного образования по легкой атлетике являются учащиеся 2-4 классов возраст 8–11 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.Программа дополнительного образования по легкой атлетике рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 34 часа учебного времени.
Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия,групповые занятия, соревнования.
Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по легкой атлетике на школьном ирайонном уровне.
Новизна: Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими видаспорта.
Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.
Задачи:
<u>Образовательные</u>

- формировать знания и умения в области легко атлетических упражнений.
- обучить и совершенствовать технику двигательных действий.
- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, показателями физической подготовленности.

Воспитательные

- воспитывать организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности.
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.
- развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость,координацию и гибкость.
- расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья и функциональнымивозможностями организма.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Личностные задачи освоения учащимися являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижениипоставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык иобщие интересы.

Метапредметные задачи учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные задачи учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементысоревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различнымиспособами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	практика	Теория	
1	Вводное занятие	1	-	1	беседа
2	Общеразвивающие и спец. беговые упражнения	6	5	1	тестирование
3	Обучение техники бега на короткие дистанции	4	3	1	тестирование
4	Обучение техники бега на средние дистанции	4	3	1	зачет

5	Обучение техники бега на длинные дистанции	4	3	1	
6	Обучение техники прыжка в длину с разбега	6	4	2	тестирование
7	Эстафеты, спортивные игры	6	5	1	Результаты соревнований
8	Контрольные старты.	3	3	-	Промежуточная аттестация
	Всего	34	26	8	

Календарно –тематическое планирование

№п/п	Темы занятий	кол-во часов	теория	практика
1	Основы знаний	1	1	
2-5	Бег на короткие дистанции (спринт) 30-60-100м	4	1	3
6-9	Бег на средние дистанции 300-500-600-800м	4	1	3
10-13	Бег на длинные дистанции 1000-2000-3000м	4	1	3
14-15	Кросс	2		2
16	Эстафетный бег	1		1
17-19	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	3	1	2
20-22	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	3	1	2
23	Метание малого мяча	1	0	1
24-25	Полоса препятствий	2	1	1
26-31	Подвижные игры и эстафеты	6	1	5
32-33	Физическая подготовка	2		
34	Судейская практика	1		
	ИТОГО	34	8	26

Содержание учебного плана

Беговые упражнения Овладение техникой спринтерского бега	История лёгкой атлетики. Высокий и низкий старт от10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. *Овладение техникой длительного бега* Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин. Бег 1000-3000 **м.**
Прыжковые упражнения *Овладение техникой прыжкав длину*	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега
Овладение техникой прыжкав высоту	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту
Метание малого мяча *Овладение техникой метания малого мяча в цепьи на дальность*	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (Iх 1) с расстояния 6-8 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу верх на заданную и максимальную высоту. Ловля н/б мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх: с хлопками ладонями, после поворота на 90°, после приседания.
Развитие выносливости	Кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности,минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.
Развитие скоростно-силовых способностей	Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учётом возрастных и половых особенностей
Развитие скоростных спо-собностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
Знания о **физической куль-туре**	Влияние л/а упр. на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упр. и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упр.; представления о темпе, ско- рости и объёме л/а упр., направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила т. б. при занятиях л/а.
Формы контроля	Практические тесты.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будутзнать:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и вмире.
- Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- названия разучиваемых легко атлетических упражнений.
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебнойпрограммой.
- 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.

Демонстрировать:

- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
- с максимальной скоростью бегать 30, 60, 100 м, равномерном темпе 10-25 мин.
- стартовать из различных исходных положений.
- отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега.
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий.
- прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов.
- метать небольшие предметы, мячи массой до 150г, гранаты на дальность с места иразбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать сосверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить легкоатлетические упр. во время самостоятельных занятий.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами учащихся являются следующие умения:

- организовывать и проводить со сверстниками легко атлетические упр. и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различнымиспособами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Методическое обеспечение программы.

Раздел подготовки	**Форма занятия**	**Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса**	**Форма подведения итогов**
Теоретичес-кая	Лекция, беседа, посещение соревно-ваний.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, легкой атлетике. Методические пособия по л/а, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая	Объяснение, демо-нстрация технического действия, Пра-ктическое занятие, показ видео мате-риала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.

Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Формы аттестации

Опрос учащихся по пройденному материалу.
Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
Контроль соблюдения техники безопасности.
Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.Контрольные тесты.
Выполнение контрольных упражнений.
Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.Результаты соревнований.

Оценочные материалы

1. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения привыполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готовк труду и обороне» (ГТО) III. СТУПЕНЬ (возрастная группа от 7 до 11 лет)

Условия реализации программы

1. Спортивный зал.
2. Уличная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

Список литературы.

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2017г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2019 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А.А. Зданевич М. Просвещение, 2019г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение,2019г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Интернет ресурс:

1. http://reftrend.ru/835574.html
2. http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view
3.http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146
4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31- 14#.VMpdFWua6U
5. http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol