

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
Ответственный УВР
Горшенина Т. А.
Приказ № 1
от «29» 08.2025г.

СОГЛАСОВАНО
Ответственный по ВД
Емельянова Е. Г.
Приказ №1
от «29» 08.2025г.

УТВЕРЖДЕНО
И. о.директор школы
Трясунова А. А.
Приказ №1
от «29» 08.2025г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВД по реализации спортивно-оздоровительной деятельности

«Чемпион. Легкая атлетика»

для учащихся 4 классов

г. Чапаевск, 2025

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе программы по физической культуре В.И.Ляха (внеурочная работа), изд. «Просвещение», 2021г.

Предлагаемая программа по легкой атлетике имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 8—11 лет, 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, повышают защитные 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 и районном 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 вида спорта.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные

- 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 функциональными возможностями организма.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Личностные задачи освоения учащимися являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие 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 элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, 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 от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. <i>Овладение техникой длительного бега</i> Бег в равномерном темпе от 10 -25 мин. Бег 1000-3000 м.
Прыжковые упражнения <i>Овладение техникой прыжка в длину</i>	Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега
<i>Овладение техникой прыжка в высоту</i>	Прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега. Процесс совершенствования прыжков в высоту
Метание малого мяча <i>Овладение техникой метания малого мяча в цель на дальность</i>	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 (I x 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 вверх 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 способностей	Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью
Знания о физической культуре	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, скорости 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 будут знать:

- Историю возникновения и развития легкоатлетических упражнений в стране и мире.
- Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
- правила техники безопасности, оказание помощи при травмах и ушибах.
- названия разучиваемых легко атлетических 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 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 атлетики.
- 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 и разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками 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 различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Методическое обеспечение программы.

Раздел подготовки	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа, посещение соревнований.	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, демонстрация технического действия, Практическое занятие, показ видео материала, 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 при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к 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 1-11 классы. 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>