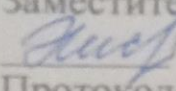
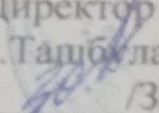


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Ташбулатово
МР Абзелиловский район Республики Башкортостан

отрено
едании ШМО
ей нач.классов
/Ахтямова Г.Ф./
рокол №1 от 29.08.2023г.

Согласовано
Заместитель директора по ВР
Хисматова А.З./
Протокол №1 от 30.08.2023г

Утверждено
Директор МБОУ СОШ
с.Ташбулатово
Зайтунов Б.Ш./
Приказ №59 от 30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»

Класс 1-4

Составил(а): Каракаева А.Р.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Легкая атлетика

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у 8-10 летнего ребенка не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Легко атлетические упражнения – бег, прыжки, – будучи естественными видами движений, занимают важное место в физическом воспитании юных спортсменов. Применяя эти упражнения, тренер решает две задачи. Во – первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой занимающемуся, во – вторых, обогащает двигательный режим ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения.

В результате освоения данного раздела программы юные спортсмены приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с разбега. Бег, прыжки отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных способностей. Одновременно велико их значение и в развитие координационных способностей (скоростных, скоростно – силовых, выносливости).

Следует учесть, что одни и те же упражнения можно использовать как для – обучению двигательному умению, так и для развития координационных и координационных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяются только методической способностью.

Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно в игровой и соревновательной форме. Они доставляют занимающимся радость и удовольствие. Проведение этих упражнений позволяет ученикам овладеть простейшими формами соревнований и их правилами. Грамотная, объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействуют формированию морально – волевых качеств личности юного спортсмена, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Для закрепления и совершенствования навыков в легкоатлетических упражнениях используются различные подвижные игры.

Требования к уровню подготовки оканчивающих 1-2 этап спортивной подготовки.

- ❖ роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления человека;
- ❖ правила и последовательность выполнения упражнений простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- ❖ правила поведения на занятиях легкой атлетики.

Уметь

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки, беговые упражнения) в различных условиях;
- выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации и выносливости);

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, координирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

Целью физического воспитания при занятиях легкой атлетикой является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровню развитию двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

Конкретными **задачами** физического воспитания юного спортсмена являются:

- ✓ укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- ✓ воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию физических процессов (представлений, памяти, мышления и т. д.) в ходе двигательной деятельности;
- ✓ Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в собственное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.
- ✓ Тематическое планирование составлено на основе программы «комплексная программа физического воспитания младшего возраста.
- ✓ Спортивный отбор – многолетний многоступенчатый процесс, охватывающий все периоды спортивной подготовки. Он представляет собой всестороннее выявление и изучение способностей спортсменов, позволяющих им успешно совершенствоваться в избранном виде спорта. (Волков В.М., Филин В.И., 1983).
- ✓

Средства и методы обучения.

- ✓ Основными средствами обучения и тренировки являются упражнения, которые делятся на вспомогательные и основные. Вспомогательными упражнениями при обучении были все общеразвивающие и специальные, а так же упражнения были использованы по технике прыжков, ходьбы, бега.
- ✓ Общеразвивающие упражнения решают задачу разносторонней физической подготовленности, способствуют развитию физических качеств, необходимых для успешного владения техникой прыжков, бега, спортивной ходьбы. Общеразвивающие упражнения были использованы и как избирательного воздействия, по признаку преимущественного развития отдельных групп мышц: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища и шеи, для мышц ног и таза.

Применение методов обучения.

- ✓ Научный подход к обучению вызывает необходимость применения специальных методов обучения. Индивидуум и команда учатся посредством приобретения опыта, и, когда опыт представлен научным опытом, усвоение навыка становится легким и прочным.

Результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- *активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- *проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- * характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- *обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- *общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- *обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- *организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- *планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- *анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- *видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- *оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- *управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- *технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- ❖ планирование занятий легкой атлетикой в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- ❖ изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- ❖ представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- ❖ измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- ❖ оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- ❖ организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- ❖ бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- ❖ организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- ❖ характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- ❖ взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- ❖ объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- ❖ подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ❖ нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- ❖ выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- ❖ выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- ❖ выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Структура программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники бега с низкого старта.	1	06.09
2	Физическое развитие человека. Совершенствование физических качеств в контрольных упражнениях.	1	13.09
3	Контроль над физическими нагрузками (ЧСС). Совершенствование техники бега с низкого старта.	1	20.09
4	История развития легкой атлетики Легкая атлетика - как вид спорта. Обучение технике стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	1	27.09
5	Техника стартового разгона и бега по дистанции. Совершенствование техники стартового разгона и бега по дистанции с максимальной скоростью.	1	04.10
6	Значение физических упражнений. Обучение технике движения рук в беге.	1	18.10
7	Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья. Закрепление техники элементов бега на короткие дистанции.	1	25.10
8	Развитие физических качеств. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбег.	1	08.11
9	Режим дня. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	1	15.11
10	Основное содержание и правила планирования режима дня. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега.	1	22.11
11	Закаливание организма. Обучение технике разбега в сочетании с отталкиванием.	1	29.11
12	Правила соревнований в прыжках в длину с разбега. Закрепление техники изученных элементов прыжка в длину с разбега.	1	06.12
13	Техника отталкивания в прыжках в высоту способом «перешагивание». Совершенствование техники отталкивания и правильного выполнения маховых движений ногой и руками при отталкивании.	2	13.12
14	Техника отталкивания с разбега. Совершенствование техники отталкивания с разбега.	1	20.12

15	Развитие выносливости. Развитие физических качеств в подвижных играх с элементами легкой атлетики.	1	27.12
16	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди»	1	10.01
17	Обычный бег, в чередовании с ходьбой, с изменением направления. Бег 30м. ОРУ. Игра «У медведя во бору». Кросс 300 м.	1	17.01
18	Бег с ускорением, с преодолением препятствий. Бег 30м. ОРУ. Игра «Салки»	1	24.01
19	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Лиса и куры».	1	31.01
20	Бег с прыжками и с ускорением. ОРУ. Подвижная игра «Коршун, курочка и цыплята»	1	07.02
21	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с поворотом на 90 градусов. Прыжки в длину с места. Игра «Удочка»	1	14.02
22	Прыжки с продвижением вперед на одной и на двух ногах, со скакалкой. Игра «Попрыгунчики-воробушки». Кросс 500 м.	1	21.02
23	Прыжковый бег. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Волк во рву».	1	28.02
24	Прыжки по полоскам. Высокий старт с последующим ускорением. Бег на 60м. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки».	1	06.03
25	Метание малого мяча на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит». Бег 800 м.	1	13.03
26	Броски набивного мяча на дальность. Игра «Охотники и утки» Гладкий бег 800 м.	1	20.03
27	Метание мяча в цель (2х2 м) с расстояния 4 - 5 м. Подвижная игра «Салки с мячом». Эстафета с бегом и метанием в цель.	1	03.04
28	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	1	17.04
29	Кросс 1000м на результат. Подвижная игра «Третий лишний».	1	24.04
30	ОРУ. Игра «Салки», «Прыгающие воробушки». Развитие скоростных способностей. Эстафета.	1	08.05
31	ОРУ. Игры: «Удочка», «Компас». Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты.	2	15.05
32	Бег по пересеченной местности 500 м. ОРУ. Игра «Пустое место»	1	22.05

В настоящей книге прошито, пронумеровано
и скреплено печатью 1 листа
Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения средняя
образовательная школа с.Ташбулатово муниципального
района Абзелидовский район Республика Башкортостан
Б.Ш.Зайтун