

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МОУ - школа «Планета детства»

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Мишина И.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Старикова Г.В.

№85/О от 28.06.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Легкая атлетика»

для обучающихся 1-4 классов

Спас – Заулок

2023

1. Пояснительная записка

Данная программа на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Легкая атлетика дает возможность развивать все физические (двигательные) качества: быстроту, выносливость, силу, гибкость, координацию, с учетом сенситивных периодов развития детей. Занятия лёгкой атлетикой являются общедоступными благодаря разнообразию видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически повсеместно и в любое время года. Виды легкой атлетики имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как владение основами техники бега, прыжков и метаний является жизненно необходимыми навыками каждого человека. Легкоатлетические дисциплины играют важную роль в общефизической подготовке спортсменов практически во всех видах спорта. Беговые виды легкой атлетики, как средство закаливания, оказывают положительное влияние на иммунную систему организма человека, повышают выносливость и устойчивое состояние организма к воздействию низких температур, простудным заболеваниям.

Целью изучения «Легкая атлетика» является обучение основам легкоатлетических дисциплин (бега, прыжков и метаний) как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств легкой атлетики.

Задачами изучения модуля «Легкая атлетика» являются:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами легкой атлетики;
- формирование технических навыков бега, прыжков, метаний и умения применять их в различных условиях;
- формирование общих представлений о различных видах легкой атлетики, их возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- обучение основам техники бега, прыжков и метаний, безопасному поведению на занятиях на стадионе (спортивной площадке), в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале, при проведении соревнований по кроссу и различным эстафетам, отдыхе на природе, в критических ситуациях;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами различных видов легкой атлетики с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами легкой атлетики, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами различных видов легкой атлетики;
- популяризация легкой атлетики в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям различными видами легкой атлетики в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Программа «Легкая атлетика» доступна для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция программы поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по гимнастике, подвижным и спортивным играм, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и участию в спортивных соревнованиях.

Программа по легкой атлетике реализуется в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого в рамках внеурочной деятельности школьных спортивных клубов как 3 час физической культуры в 1-4 классах – по 34 часа.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Изучение курса на уровне начального общего образования направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса.

Личностные результаты изучения курса:

- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ, историю через знакомство с современными Олимпийскими играми и спортивными традициями, представление о героях-спортсменах;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной и физической деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к занятиям физкультурой к школе;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры;
- представление о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- эстетические идеалы, чувство прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- умение видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- установка на здоровый образ жизни;
- понимание значения физической культуры в жизни человека;
- первоначальной ориентации на оценку результатов собственной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- представление о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представление об организации мест для занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация к занятиям физической культурой;
- адекватное понимание причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивое следование моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовности следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения.

Метапредметные результаты изучения курса:

Познавательные:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные цифровые ресурсы), в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в т.ч. модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
- читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

Регулятивные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действия, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения одноклассника, проводить анализ действий игроков во время игры;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме, данной учителем;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Коммуникативные:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в т.ч. отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
- контролировать действия партнера во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры.

Предметные результаты

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, находить ошибки;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- применять на практике правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- понимать терминологию, связанную с проведением игр, ритмических занятий;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях;
- выполнять упражнения (с предметами и без) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, координации, выносливости);
- выражать в движении характер музыки и ее настроение;
- играть активно, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- соблюдать правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями и играми;
- понимать роль и значение занятий физическими упражнениями и играми для укрепления здоровья;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Оценка достижения планируемых результатов

Обучение ведется на безотметочной основе.

Для оценки эффективности занятий можно использовать следующие показатели:

- степень помощи, которую оказывает учитель учащимся при выполнении заданий;
- поведение детей на занятиях: живость, активность, заинтересованность обеспечивают положительные результаты;
- косвенным показателем эффективности занятий может быть повышение качества успеваемости по физической культуре.

3. Содержание курса внеурочной деятельности

1 класс

Учащимся даются понятия: игры-забавы, аттракционы, они часто проводятся на спортивных праздниках. Двигательные задания выполняются в необычных условиях и часто включают элемент соревнования (бежать в мешке, выполнить движение с закрытыми глазами). Игры типа ловли, перебежек, салок. Отличается наличие правил, ответственных ролей, взаимосвязанные игровые действия всех участников. Развиваются: самостоятельность, глазомер, быстрота и ловкость движений, ориентировка в пространстве. Дети учатся координировать свои действия. Упражняясь в играх, дети постепенно овладевают навыками и умениями действовать с различными предметами (мяч, шар, скакалка). Использование простых движений: бега, ловля, прятки. Народные игры являются неотъемлемой частью

интернационального, художественного и физического воспитания подрастающего поколения. В народных играх много юмора, шуток, соревновательного задора: движения точны и образны, часто сопровождаются считалками, веселыми моментами.

Бессюжетные игры

Игры-забавы

Народные игры

Любимые игры детей

2 класс

Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метания); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол). Игровая ситуация увлекает и воспитывает детей, а действия требуют от детей умственной деятельности. Все игры коллективные. Дети выступают в роли ведущих, объясняют и проводят игру. Педагог следит за ходом игры, дает советы. У детей появляется интерес к самостоятельному проведению игры, сохраняется эмоционально-положительное настроение и хорошие взаимоотношения играющих. Дети приучаются ловко и стремительно действовать в игровой ситуации, оказывать товарищескую помощь, добиваться достижения цели и при этом испытать радость.

Краткая история подвижных игр

Игры разных народов

Русские народные игры

Подвижные игры

Эстафеты

Спортивные игры

Тест. Игры по желанию ребят

3 класс

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий. Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем. Игры на развитие координационных способностей. Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игры на развитие координационных способностей.

Усвоение тактики - очень важный раздел в подготовке учащихся. Начинать обучение тактическим действиям учеников необходимо с индивидуальных действий игроков, после чего можно переходить к командным действиям.

Во время проведения эстафет, учащиеся учатся работать в команде. Развивается спортивный дух, чувство коллективизма. Учебный материал усваивается быстрее и с интересом. Каждый конкурс в эстафетах, включает в себя элементы подвижных игр и спортивных

Народные игры являются неотъемлемой частью в физическом воспитании подрастающего поколения. В них много юмора, шуток, соревновательного задора. Игровая ситуация увлекает.

Игры с бегом

Игры с мячом

Игры с прыжками

Зимние забавы

Игры малой подвижности

Эстафеты

Народные игры

4 класс

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует

появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям.

Игры с элементами легкой атлетики

Игры с элементами ритмической гимнастики

Подвижные игры с элементами спортивных игр

Формы организации внеурочной деятельности: спортивная студия.

Формы организации деятельности учащихся: групповая, парная, индивидуальная, коллективная.

Тематическое планирование

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Бессюжетные игры	9	https://resh.edu.ru/
2	Игры-забавы	7	https://resh.edu.ru/
3	Народные игры	8	https://resh.edu.ru/
4	Любимые игры детей	9	https://resh.edu.ru/
Общее кол-во часов по программе		33	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Краткая история подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/
2	Игры разных народов	2	https://resh.edu.ru/
3	Русские народные игры	8	https://resh.edu.ru/
4	Подвижные игры	9	https://resh.edu.ru/
5	Эстафеты	11	https://resh.edu.ru/
6	Спортивные игры	2	https://resh.edu.ru/
7	Тест. Игры по желанию ребят	1	https://resh.edu.ru/
Общее кол-во часов по программе		34	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Игры с бегом	8	https://resh.edu.ru/
2	Игры с мячом	5	https://resh.edu.ru/
3	Игры с прыжками	4	https://resh.edu.ru/
4	Зимние забавы	5	https://resh.edu.ru/
5	Игры малой подвижности	3	https://resh.edu.ru/
6	Эстафеты	4	https://resh.edu.ru/
7	Народные игры	5	https://resh.edu.ru/
Общее количество часов по программе		34	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1	Игры с элементами легкой атлетики	11	https://resh.edu.ru/
2	Игры с элементами ритмической гимнастики	11	https://resh.edu.ru/
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12	https://resh.edu.ru/
Общее количество часов по программе		34	