

# **Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика»**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Актуальность рабочей программы обусловлена тем, что в начальной школе происходят радикальные изменения: на первый план выдвигается развивающая функция обучения, в значительной степени способствующая становлению личности младших школьников и наиболее полному раскрытию их творческих способностей.

Рабочая программа написана на основе «Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика» Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М; Просвещение, 2011.

Легкая атлетика занимает одно из ведущих мест в физическом воспитании школьников. Различные виды ходьбы, бега, прыжков и метаний входят составной частью в каждое занятие физической культурой. На занятиях легкой атлетикой обучающиеся далеко не всегда активно и с желанием выполняют учебные задания, особенно когда они связаны многократным повторением однообразных двигательных действий. В начальной школе (1-4 классы) используются отдельные элементы легкой атлетики преимущественно в игровой форме. Подвижные игры, игровые задания и различные варианты эстафет помогают овладеть необходимыми двигательными умениями и навыками, закреплять их в игровых условиях, а также способствуют развитию физических способностей. В начальных классах подвижные игры, различные варианты эстафет включаю в каждое занятие.

### **Цели программы:**

Содействие формированию всесторонне развитой личности в процессе физического воспитания.

### **Задачи:**

1. Укрепление здоровья.
2. Обучение технике легкоатлетических упражнений и ее закрепление.
3. Развитие физических способностей.
4. Формирование теоретических знаний по физической культуре.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

#### **Личностные результаты освоения программы курса.**

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

### **Метапредметные результаты освоения программы курса.**

Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.

Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений.

Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Программа рассчитана на 2 года. Для учащихся 1-4 классов,  
2 часа в неделю, 68 часов в год.

### **Предметные результаты освоения программы курса.**

Овладение техникой выполнения разучиваемых двигательных действий  
Формирование первоначальных представлений о правилах соревнований, судействе, правилах охраны труда на занятиях легкой атлетикой

#### **К концу изучения курса дети должны знать:**

Правила безопасного поведения во время занятий легкой атлетики;

Названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

Технику выполнения легкоатлетических упражнений;

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

#### **К концу изучения курса дети должны уметь:**

Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой;

Технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения;

Выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям;

Контролировать свое самочувствие на занятиях легкой атлетикой.

### **Учебно-тематическое планирование для 1 года обучения**

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Обучение технике бега	8	2,0	6
2	Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	14	1	13
3	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	12	1	11
4	Обучение технике метания малого мяча	14	1	13

5	Подвижные игры и эстафеты	20	1	19
	Итого	68	6	62

### **Системно - деятельностный подход.**

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.
- развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития занимающихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся;

### **Планируемые результаты освоения программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности группы на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь **организовывать** здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

#### **Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей группы.

#### **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

#### **Литература**

1. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
1. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
2. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Фатеева Л.П. Ярославль: «Академия развития», 1998

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата план	Дата факт	Темы
1	04.09	04.09	Вводный инструктаж по правилам безопасности. Обучить технике бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «Вызов номеров».
2	06.09	06.09	Продолжить обучение технике бега в медленном и быстром темпе. Подвижная игра «Вызов номеров».
3	11.09	11.09	Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений. Подвижная игра «Мы веселые ребята».
4	13.09	13.09	Продолжить обучение прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений. Подвижная игра «Мы веселые ребята».
5	18.09	18.09	Эстафета.
6	20.09	20.09	Эстафета.
7	25.09	25.09	Подвижная игра «Мяч соседу».
8	27.09	27.09	Подвижная игра «Мяч соседу».
9	02.10	02.10	Обучить технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки».
10	04.10	04.10	Продолжить обучение технике прыжка в длину с места. Подвижная игра «Пятнашки».
11	09.10	09.10	Обучить устойчивому и мягкому приземлению после прыжка в высоту до 60-70см. Подвижная игра «День, ночь».
12	11.10	11.10	Продолжить обучение устойчивому и мягкому приземлению после прыжка в высоту до 60-70см. Подвижная игра «День, ночь».
13	16.10	16.10	Эстафета.
14	18.10	18.10	Эстафета.
15	23.10	23.10	Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»
16	25.10	25.10	Продолжить обучение технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву»
17	30.10	30.10	Правила соревнований по прыжкам с места.
18	06.11	06.11	Соревнования по прыжкам с места.
19	08.11	08.11	Обучить перешагиванию через препятствие с места и при ходьбе. Подвижная игра «Выбивалы».
20	13.11	13.11	Продолжить обучение перешагиванию через препятствие с места и при ходьбе. Подвижная игра «Выбивалы».
21	15.11	15.11	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Выбивалы».
22	20.11	20.11	Продолжить обучение основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега.

			Подвижная игра «Выбивалы».
23	22.11	22.11	Подвижная игра «Выбивалы».
24	27.11	27.11	Подвижная игра «Выбивалы».
25	29.11	29.11	Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Птички на дереве».
26	04.12	04.12	Продолжить обучение основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Птички на дереве».
27	06.12	06.12	Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки».
28	11.12	11.12	Подвижная игра «Попрыгунчики и воробушки».
29	13.12	13.12	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Перемена мест».
30	18.12	18.12	Закрепить технику метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и.п.- стоя лицом в направлении метания на дальность и заданное расстояние. Подвижные игры.
31	20.12	20.12	Подвижная игра «Перемена мест».
32	25.12		Подвижная игра «Перемена мест».
33	27.12		Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.
34	10.01		Закрепить умение метать малый мяч в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров.
35	15.01		Прямолинейная эстафета.
36	17.01		Прямолинейная эстафета.
37	22.01		Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений. Подвижная игра «Мы веселые ребята».
38	24.01		Продолжить обучение прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений. Подвижная игра «Мы веселые ребята».
39	29.01		Обучить прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений. Подвижная игра «Мы веселые ребята».
40	31.01		Продолжить обучение прямолинейному бегу и бегу с изменением направлений движений. Подвижная игра «Мы веселые ребята».
41	05.02		Эстафета круговая.
42	07.02		Эстафета круговая.
43	12.02		Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Подвижная игра «Выбивалы».
44	14.02		Обучить основам техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега. Подвижные игры.
45	19.02		Правила соревнований по прыжкам в высоту.
46	21.02		Соревнования по прыжкам в высоту.
47	26.02		Обучить технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву».
48	28.02		Продолжить обучение технике отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину. Подвижная игра «Волк во рву».
49	05.03		Правила соревнований по прыжкам в длину.
50	07.03		Соревнования по прыжкам в длину.

51	12.03		Подвижная игра «День, ночь»
52	14.03		Подвижная игра «День, ночь»
53	19.03		Совершенствовать технику метания малого мяча с места
54	21.03		Закрепить технику метания малого мяча с места
55	02.04		Правила соревнований по метанию мяча в цель
56	04.04		Соревнования по метанию мяча в цель
57	09.04		Правила соревнований по метанию мяча на дальность
58	11.04		Соревнования по метанию мяча на дальность
59	16.04		Подвижная игра «Выбивалы»
60	18.04		Подвижная игра «Выбивалы»
61	23.04		Встречная эстафета
62	25.04		Встречная эстафета
63	30.04		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с разбега. Подвижная игра
64	07.05		Закрепление техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с разбега. Подвижная игра
65	14.05		Правила соревнований по прыжкам в высоту способом «Перешагивание»
66	16.05		Соревнования по прыжкам в высоту способом «Перешагивание». Подвижные игры
67	21.05		Подвижная игра «Снайперы»
68	23.05		Подвижная игра «Снайперы». Подведение итогов учебного года