

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37 г. Томска**

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 16 от 28.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ СОШ №37 г. Томска
А.В. Иванов
Приказ №234 от 31.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
(для 1-4 классов)**

Составитель: Чехунова Татьяна Ивановна
Учитель физической культуры

Пояснительная записка.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лёгкая атлетика» для 1-4 классов разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 (с изм. и доп.), на основе Примерной основной общеобразовательной программы начального общего образования (в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно - методического объединения по общему образованию), 2014 г.)

Программа ориентирована на достижение планируемых результатов ФГОС НОО, обеспечивает преемственность между уровнями образования.

Цель: Повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни посредством занятий лёгкой атлетикой, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих.

Задачи:

1. Воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей, воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов;
2. Содействие гармоничному физическому развитию, начальной физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
3. Развитие двигательных способностей.

Данная программа разработана для обучающихся первых, вторых, третьих и четвёртых классов. Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 7- 10 лет.

Программа рассчитана на 34 часа в год.

Учебная работа осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме 5-10-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей

Метапредметные результаты:

- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1 класс.

1. Теоретический раздел.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Питание и его значение для роста и развития организма. Значение хорошей осанки. Основные приёмы самоконтроля. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика – королева спорта.

2. Практический раздел.

Равномерный бег до 300 метров. Подвижные игры с бегом и прыжками. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега. Полоса препятствий. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге. Встречные эстафеты. Бег с увёртыванием. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег на выносливость до 6 минут. Бег с препятствиями (1 препятствие). Метание малого мяча в вертикальную цель с места.

Формы занятий: практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников с ОВЗ и отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Виды деятельности: физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

2 класс.

1. Теоретический раздел.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями в спортивном зале и на улице. Температурный режим при занятиях лёгкой атлетикой на улице. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Значение правильного питания при занятиях спортом. Правильная осанка и её значение для здоровья человека. Основные приёмы самоконтроля. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика как олимпийский вид спорта. Лёгкая атлетика – королева спорта.

2. Практический раздел.

Равномерный бег до 500 метров. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Полоса препятствий. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, передача эстафетной палочки. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег из разных положений. Бег на выносливость до 8 минут. Бег с препятствиями (до 2-х препятствий). «Бегби». Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча в плоскую цель. Метание малого мяча по предметам.

Формы занятий: практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников с ОВЗ и отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Виды деятельности: физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

1. Теоретический раздел.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями в спортивном зале и на улице. Температурный режим при занятиях лёгкой атлетикой на улице. Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика как олимпийский вид спорта. Двигательный режим. Навыки, умение, развитие двигательных качеств. Режим дня. Основы ЗОЖ.

2. Практический раздел.

Равномерный бег до 1000 метров. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». Специальные беговые и прыжковые упражнения для освоения техники бега и прыжков. Полоса препятствий. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег из разных положений. Бег на выносливость до 10 минут. Бег с препятствиями (до 3-х препятствий). «Бегби». Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча в плоскую цель. Метание малого мяча по предметам. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов. Специальные упражнения на освоение техники барьерного бега.

Формы занятий: практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников с ОВЗ и отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Виды деятельности: физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

4 класс.

1. Теоретический раздел.

Правила безопасности при выполнении физических упражнений в спортивном зале, на пришкольной площадке. Правила соревнований по лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика – базовая составляющая ВФСК ГТО. Двигательный режим. Навыки, умение, развитие двигательных качеств. Режим дня. Основы ЗОЖ.

2. Практический раздел.

Равномерный бег до 1500 метров. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». Закрепление специальных беговых и прыжковых упражнений для освоения техники бега и прыжков. Полоса препятствий. Закрепление техники эстафетного бега, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Бег с ускорением. Высокий старт. Бег с высокого старта. Бег с опорой на одну руку. Бег из разных положений. Бег на выносливость до 15 минут. Бег с препятствиями (до 5-и препятствий). «Бегби». Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча в плоскую цель. Метание малого мяча по предметам. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов. Закрепление специальных упражнений на освоение техники барьерного бега.

Во время занятий используются различные методы **организации учащихся:**

Формы занятий: практические и теоретические занятия проводятся в форме групповых упражнений, а также используется индивидуальный способ организации у школьников с ОВЗ и отстающих от программы в связи с заболеванием, травмой и др., с учётом индивидуальных особенностей.

Виды деятельности: физкультурно-оздоровительная, игровая, соревновательная, познавательная, проектная, досугово-развлекательная.

3. Тематическое планирование 1 класс.

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
3.	Правила соревнований по лёгкой атлетике	1	1	
4.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	4		4
5.	Подвижные игры с бегом и прыжками	8		8
6.	Специальные упражнения на освоение техники бега	10		11
7.	Контрольные игры и соревнования	4		4
8.	Тестирование	4		4
Итого:		33	3	31

2 класс

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	2	2	
3.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
4.	Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта	1	1	
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	4		4
6.	Подвижные игры с бегом и прыжками	7		7
7.	Специальные упражнения на освоение техники бега	6		6
8.	Специальные упражнения на освоение техники прыжков и метаний	6		6
10.	Контрольные игры и соревнования	4		4
11.	Тестирование	2		2
Итого:		34	5	29

3 класс

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия

1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	2	2	
3.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
4.	Лёгкая атлетика – олимпийский вид спорта	1	1	
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	4		4
6.	Подвижные игры с бегом и прыжками	5		5
7.	Специальные упражнения на освоение техники бега	6		6
8.	Специальные упражнения на освоение техники прыжков	4		4
9.	Специальные упражнения на освоение техники метаний	4		4
10.	Контрольные игры и соревнования	4		4
11.	Тестирование	2		2
Итого:		34	5	29

4

класс

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведения	Практические занятия
1.	Правила безопасности	1	1	
2.	Лёгкая атлетика и правила соревнований	2	2	
3.	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1	1	
4.	Лёгкая атлетика – базовая составляющая ВФСК ГТО.	1	1	
5.	Специальные беговые и прыжковые упражнения	4		4
6.	Подвижные игры с бегом и прыжками	4		4
7.	Специальные упражнения на освоение техники бега	6		6
8.	Специальные упражнения на освоение техники прыжков	5		5
9.	Специальные упражнения на освоение техники метаний	4		4
10.	Контрольные игры и соревнования	4		4
11.	Тестирование	2		2
Итого:		34	5	29