

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Тулуна
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

«Рассмотрено»

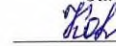
Зам. дир. по УВР

 /М.А.Ермакова /
ФИО

«28» августа 2023г.

«Согласовано»

Зам. дир. по УВР

 /М.М.Ковалёва/
ФИО

«29» августа 2023г.



«Утверждаю»

Директор

/Н.Д.Зайковская/
ФИО

Приказ от «30» августа 2023г №215

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности

Легкая атлетика

для 4-6 класса

Составитель: Корнякова Светлана Владимировна

на 2023-2024 учебный год

Содержание программы.

Раздел 1. Планируемые результаты.

Раздел 2. Содержание учебного предмета:

2.1. 4 класс - 1 год обучения;

Раздел 3. Тематическое планирование.

3.1. Легкая атлетика 4-6 класс;

Раздел 4. Календарно - тематическое планирование.

4.1. Легкая атлетика 4-6 класс;

Раздел 1. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате изучения курса легкая атлетика по данной программе у обучающихся будут сформированы информационные(предметные)знания, умения, навыки и представления, предусмотренные программой курса, а также личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение легкой атлетике и другим видам спорта.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности. В программе отражены основные задачи наэтапах годичного цикла тренировки, построение учебно-тренировочного процесса на этапах: начальной подготовки, специальной подготовке; этапе спортивного совершенствования, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта ;

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков;

Формы и режим занятия: групповые занятия, длительность занятия – 2 часа

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- *образовательно-познавательной направленности* знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- *образовательно-предметной направленности* используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- *образовательно-тренировочной направленности* используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике;
- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам; итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

В сфере личностных универсальных действий у учащихся будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой учебной задачи;
- готовность целенаправленно использовать информационные знания, умения и навыки в учебной деятельности и в повседневной жизни;
- способность осознавать и оценивать свои мысли, действия и выражать их в речи, соотносить результат действия с поставленной целью;
- способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

Ученик получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника на уровне понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов;
- устойчивого познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности или неуспешности учебной деятельности.

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты изучения курса (регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия)

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится

- принимать и сохранять учебную задачу;
- принимать инструкцию педагога и четко следовать ей;
- определять цель выполнения заданий на уроке под руководством учителя;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- уметь оценивать правильность выполнения действия;
- вносить необходимые коррективы с учетом сделанных ошибок, под руководством учителя;
- использовать в своей деятельности спортивное оборудование и инвентарь.

Ученик получит возможность научиться:

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий легкой атлетикой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- Структурировать знания,
- Выделять и формулировать учебную цель.
- Искать и выделять необходимую информацию
- Анализировать работу;
- Классифицировать объекты

Ученик получит возможность научиться:

- знакомиться с ролью и значением занятий легкой атлетики, с требованиями к одежде, обуви, с правилами поведения во время занятий, с правилами проведения соревнований;
- знакомиться с выполнением организующих команд, разминки, с техникой выполнения легкоатлетических упражнений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- уметь договариваться и приходить к общему решению в игре;
- участвовать в диалоге на занятии и в жизненных ситуациях;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить;
- взаимодействовать со сверстниками в игре;
- контролировать действия партнера

Ученик получит возможность научиться:

- выражать свои мысли;
- разрешать конфликты;
- управлять поведением своим и партнера: контроль, коррекция;
- планировать сотрудничество с учителем и сверстниками

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются:

4 класс

Раздел 1. Бег на короткие и средние дистанции

Ученик научится:

- основам знаний о физической культуре;
- соблюдать технику безопасности при проведении занятий легкой атлетики;
- отличать где право, где лево;
- уметь выполнять разминку на месте, в движении;
- понимать правила тестирования бега на короткие дистанции и средние дистанции;
- оценивать правильность выполнения легкоатлетических упражнений;
- понимать правила подвижных игр;
- знать правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Ученик получит возможность научиться:

- научиться выполнять разминку на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей;
- научиться правильной техники бега;
- развивать скоростную выносливость;
- развивать общую физическую подготовку;
- научиться выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;
- находить ошибки и отбирать способы их исправления.

Раздел 2. Кроссовая подготовка

Ученик научится:

- выполнять технику бега по пересеченной местности;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- соблюдать технику безопасности при проведении занятий кроссовой подготовки;
- правильно распределять свои силы по прохождению дистанции;
- играть в подвижную игру на выносливость.

Ученик получит возможность научиться:

- развить общую выносливость;
- понимать как физическая нагрузка влияет на повышение ЧСС.
- преодолевать полосу препятствий;
- проявлять качество выносливости и координации при выполнении равномерного бега;
- осваивать технику равномерного бега;
- проявлять качество выносливости и координации при выполнении равномерного бега;
- находить ошибки и отбирать способы их исправления;

- выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

Раздел 3. Метание и прыжки

Ученик научится:

- выполнять технику метание на дальность;
- выполнить технику метания в горизонтальную и вертикальную цель;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять легкоатлетическую разминку;
- соблюдать технику безопасности при проведении занятий по легкой атлетики;
- выполнять технику прыжков с места;
- выполнять технику прыжков с разбега;
- выполнять технику прыжка в высоту с помощью перешагивания.

Ученик получит возможность научиться:

- развить скоростно-силовую выносливость
- проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений;
- демонстрировать технику прыжков различными способами;
- демонстрировать технику метания мяча;
- проявлять качество выносливости и координации при выполнении равномерного бега;
- осваивать технику разбега при метании малого мяча на дальность;
- осваивать технику разбега прыжка в высоту способом перешагивания;
- проявлять качество выносливости и координации;
- находить ошибки и отбирать способы их исправления;
- выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

Раздел 4. Кроссовая подготовка

Ученик научится:

- выполнять технику бега по пересеченной местности;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- соблюдать технику безопасности при проведении занятий кроссовой подготовки;
- правильно распределять свои силы по прохождению дистанции;
- играть в подвижную игру на выносливость.

Ученик получит возможность научиться:

- развить общую выносливость;
- понимать как физическая нагрузка влияет на повышение ЧСС.
- преодолевать полосу препятствий;
- проявлять качество выносливости и координации при выполнении равномерного бега;
- осваивать технику равномерного бега;
- проявлять качество выносливости и координации при выполнении равномерного бега;
- находить ошибки и отбирать способы их исправления;

- выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности.

Раздел 5. Бег на короткие и средние дистанции

Ученик научится:

- основам знаний о легкой атлетике;
- уметь выполнять разминку на месте, в движении;
- выполнять легкоатлетическую разминку;
- понимать правила тестирования бега на короткие дистанции и средние дистанции;
- оценивать правильность выполнения легкоатлетических упражнений;
- понимать правила подвижных игр;
- знать правила проведения соревнований по легкой атлетике.

Ученик получит возможность научиться:

- научиться выполнять разминку на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей;
- научиться правильной техники бега;
- развивать скоростную выносливость;
- развивать общую физическую подготовку;
- научиться выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять игровые действия в условиях учебной деятельности;

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

РАЗДЕЛ 1.- Бег на короткие и средние дистанции 13 ч. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований легкой атлетики. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. Бег с максимальным ускорением. Бег на 30 м. Бег на 60 м. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных качеств. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетическая разминка. Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка. Подвижные игры.

РАЗДЕЛ 2.- Кроссовая подготовка 13 ч. Инструктаж ТБ. Равномерный бег в течении 10-20 мин. Бег трусцой. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м.). Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Легкоатлетическая разминка. Круговая тренировка. Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Подвижные игры.

РАЗДЕЛ 3.- Метание и прыжки 20 ч. Инструктаж ТБ. Правила соревнований в прыжках, метании. Многоскоки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в высоту до 40 см. Прыжки с поворотом на 180. Метание малого мяча на дальность, в цель. Метание набивного мяча. Прыжки через скакалку. Подвижные игры.

РАЗДЕЛ 4.- Кроссовая подготовка 12 ч. Инструктаж ТБ. Равномерный бег в течении 10-20 мин. Бег трусцой. Чередование ходьбы и бега (бег 100 м, ходьба 100 м.). Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Легкоатлетическая разминка. Круговая тренировка. Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости. Подвижные игры.

РАЗДЕЛ 5.- Бег на короткие и средние дистанции 12 ч. Инструктаж по ТБ. Правила соревнований легкой атлетики. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. Бег с максимальным ускорением. Бег на 30 м. Бег на 60 м. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных качеств. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетическая разминка. Общая физическая подготовка. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка. Подвижные игры.

Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3.1. Легкая атлетика 4-6 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Бег на короткие и средние дистанции	16
2	Кроссовая подготовка	10
3	Метание и прыжки	20
4	Кроссовая подготовка	10
5	Бег на короткие и средние дистанции	12
ИТОГО		68

Раздел 4. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4.1. Легкая атлетика 4-6 класс

Раздел	Тема	Кол-во часов	Тема урока	Дата по плану		
Бег на короткие и средние дистанции (16 часов)	Техника выполнения разучиваемых упражнений	1	Техника выполнения разучиваемых упражнений	1.09		
	Основные упражнения для развития физических качеств	1	Основные упражнения для развития физических качеств	3.09		
	Специальные беговые упражнения.	1	Специальные беговые упражнения.	8.09		
	Общая физическая подготовка	1	Общая физическая подготовка	10.09		
	Бег с низкого старта	1	Бег с низкого старта	15.09		
	Бег с высокого старта	1	Бег с высокого старта	17.09		
	Техника бега на короткие дистанции	6	Техника бега на короткие дистанции	22.09 24.09 29.09 1.10 6.10 8.10		
	Челночный бег 3х10 метров	1	Челночный бег 3х10 метров	13.10		
	Эстафетный бег	1	Эстафетный бег	15.10		
Кроссовая подготовка (10 часов)	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры	10	Бег по пересеченной местности. Подвижные игры	20.10 22.10		
				10.11 12.11 17.11 19.11 24.11 26.11 1.12 3.12 8.12 10.12		
Метание и прыжки (20 часов)	Прыжки в длину	6	Прыжки в длину	15.12 17.12 22.12		

				24.12 12.01 14.01		
	Прыжки в высоту	6	Прыжки в высоту	19.01 21.01 26.01 28.01 2.02 4.02		
	Метание мяча	6	Метание мяча	9.02 11.02 16.02 18.02 25.02 2.03		
	Эстафеты	1	Эстафеты	4.03		
	Общая физическая подготовка	1	Общая физическая подготовка	9.03		
Кроссовая подготовка (10 часов)	Равномерный бег	4	Равномерный бег	11.03 16.03 18.03 23.03		
	Переменный бег	3	Переменный бег	25.03 6.04 8.04		
	Бег по пересеченной местности	3	Бег по пересеченной местности	13.04 15.04 20.04		
Бег на короткие и средние дистанции (12 часов)	Стартовый разбег. Старт по сигналу и без сигнала	2	Стартовый разбег. Старт по сигналу и без сигнала	22.04 27.04		
	Техника финиширования	1	Техника финиширования	29.04		
	Встречная эстафета	1	Встречная эстафета	4.05		
	Общая физическая подготовка	1	Общая физическая подготовка	6.05		
	Ходьба и бег	1	Ходьба и бег	11.05		
	Спортивная ходьба	1	Спортивная ходьба	13.05		
	Повторный бег	1	Повторный бег	18.05		
	Бег на результат	2	Бег на результат	20.05 25.05		
	Подвижные игры	2	Подвижные игры	27.05		

